

Thai Chi Chuan

Thai Chi kann mit das „das erhabene Letzte“ übersetzt werden und ist ein Begriff aus der taoistischen Philosophie. „Chuan“ bezieht sich auf die Faust und zeigt der Ursprung als Selbstverteidigungspraktik. Die Kombination aus „Thai Chi“ und „Chuan“ ergibt Bewegungsabläufe, die zur Verteidigung des Menschen angewendet werden können, aber auch zur Gesundheit des Menschen, zur inneren Befreiung oder zur Selbsterkenntnis. Die Bewegungen sind ruhig und fließend, wie langsam am Himmel vorbei ziehende Wolken. Im Laufe der Jahrhunderte bildeten sich in China genau festgelegte Bewegungsabläufe. Dabei ist der Ausführende in einem ständigen Bewegungsfluss ohne Pausen. Die Bewegungen sind sanft und tänzerisch, durch die Konzentration des Ausführenden auf seine Bewegungen entsteht Ästhetik. Zwischen dem eigenem Atem und den Spannungswechseln in Händen, Armen und Beinen entsteht eine Harmonie die von außen durch weiche, runde Bewegungen zu beobachten ist. Alle Bewegungen erfolgen durch aus der Mitte, dem Unterbauch, heraus. Dadurch führt das Becken die Bewegungen. Die Bewegungen unterstehen dem Yin-Yang-Prinzip: Ein ständiger Wechsel von Anspannung und Entspannung, von Vorwärtsdrängen und Rückzuck, von Belastung und Entlastung. In den letzten Jahren ist der Gesundheitsaspekt des Thai Chi Chuang immer größer geworden. Im fernen Osten wird es als Therapie eingesetzt, ebenso auch als Präventivmaßnahme. Der eigene Körper wird bei Thai Chi Chuang sensibilisiert, wodurch Signale des Körpers besser verstanden und gedeutet werden können. Täglich angewendete Bewegungsübungen reichen um die Gesundheitswirkung anzuregen. Thai Chi Chuang kann als Soloübung oder auch als Partnerübung durchgeführt werden. Bei den Partnerübungen steht der Energieaustausch im Vordergrund. Daneben gibt es auch Thai Chi-Formen mit Waffen: z. B. Schwert-Form, Stock-Form oder Säbel-Form. Thai Chi kann von jedem Menschen erlernt werden. Es führt den Übenden zurück in seinen Kern, seinem inneren Wesen. Auch dadurch entsteht Gesundheit, da Gesundheit nicht nur die körperliche Fitness darstellt. Thai Chi hat auf der körperlichen Ebene positiven Einfluss auf das Herz-Kreislauf-System, da es bei den Übungen zu einer erhöhten Sauerstoffaufnahme kommt, und auf den Bewegungsapparat, der durch rückengerechte Haltung und ausgewogene Belastung gleichmäßig entlastet wird.

Grundstellung: Füße schulterbreit und parallel. Gewicht von einem Fuß auf den anderen verlagern, sanft hin und her schwanken. Schwanken kleiner werden lassen bis zum Stillstand. Körpergewicht in die Fußsohle abgeben, von dort aus in den Boden. Konzentration auf die Fußsohlen lenken, von dort aus in die Knie, dazu etwas in den Knien einsacken. Becken nach vorn und hinten kippen lassen, bis der Oberkörper einen stabilen Halt auf dem Becken hat. Mit der Aufmerksamkeit die Wirbelsäule hoch gehen. Am Scheitel einen Faden Richtung Himmel vorstellen, vom Steißbein aus zieht ein Faden Richtung Erde - der Mensch zwischen Himmel und Erde. Einige Minuten so bleiben, dann lockern und strecken. An die Grundstellung schließen die Übungen an, wie z. B. die acht Brokat-Übungen.