

Skript zu den Taiji- Workshops beim NTB- Festival „ Leben in Balance 2025“

Das Skript gibt einen Überblick zu Taiji und Qigong allgemein und eine Auflistung von Übungen zur Vorbereitung und einfachen Basisübungen. Dieses Skript gilt für beide Workshops. So kann es sein, dass Übungen dabei sind, die im entsprechenden Workshop nicht vorkamen. Ich hoffe aber trotzdem, dass ihr hiermit etwas anfangen könnt, ihr Spaß hattet an den Workshops teilzunehmen und jetzt auch eine Idee habt, was Taiji ist und für euch werden kann. Im letzten Teil dieses Skripts findet ihr Infos zum **NTB-Weiterbildungsangebot Taiji-Qigong: Übungsleiter*in für Taiji-Qigong im Gesundheitssport** geleitet von Klemens Speer und mir.

Ich wünsche viel Spaß beim Üben. Claudia Schlüter



Taijiquan

Taijiquan-Formen

Taijiquan, T'ai Chi Ch'uan oder auch Schattenboxen ist eine sehr alte Bewegungskunst, die zu den bekanntesten Übungssystemen Chinas gehört. Über Jahrhunderte stand dabei die Selbstverteidigung im Vordergrund. Heute ist es auch die ganzheitliche Erfahrung von Körper, Geist und Lebensenergie und so kommt es auch in Gesundheitsförderung, Prävention, Therapie und Rehabilitation zum Einsatz.

Geschichtliche Entwicklung des Taijiquan

Die legendären Ursprünge des Taijiquan werden in die Zeit des Gelben Kaisers (Huáng Di, um 2600 v. Chr.) gelegt, eine Zeit, in der sich in China die Philosophie, die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) und die Kampfkünste entwickelten. Es werden im Taijiquan im Wesentlichen sechs Hauptstilrichtungen unterschieden: den Chen-, Yang-, alten Wu-, Sun-, neuen Wu- und den Wudang-Stil. Daneben gibt es noch weitere Traditionslinien, wie z. B. den Li-Stil. Zudem gibt es seit 1956 den Pekingstil, eine standardisierte Neuentwicklung der Volksrepublik China aus den alten Stilen: die 24er und 48er Handform, die Schwertform und die 42er Wettkampfform. In den 1950er Jahren entstanden die ersten Schulen in den USA und Ende der 1960er Jahre im deutschsprachigen Raum.

Taijiquan in den Kampfkünsten

Taijiquan gehört zu den Inneren Kampfkünsten, im Gegensatz zu den Äußerer Kampfkünsten, zu denen die des Shaolin Klosters zählen. Die teilweise komplexen Übungsabläufe sind in ihrer Form und Reihenfolge festgelegt und lassen sich alle auf Techniken der Selbstverteidigung zurückführen. Innerhalb der jeweiligen Stilrichtungen gibt es die Soloform, die Partnerform („tui shou“ = schiebende Hände oder „Pushing Hands“) und verschiedene Waffenformen (wie z. B. Schwertform, Säbelform, Stockform, usw.), deren Bandbreite von Stil zu Stil unterschiedlich sind. Taijiquan ist seiner Wirksamkeit anderen Kampfstilen ebenbürtig und kann bis ins hohe Alter ausgeübt werden

Taijiquan, Daoismus und Yi Jing



Die geistigen Grundlagen des Taijiquan finden sich im Daodejing von Laozi (Tao Te King von Laotse), dem Buch vom Weg und der Tugend und im Yijing (I Ging), dem Buch der Wandlungen. Der Begriff „Taiji“ (T'ai Chi) verweist auf die ursprüngliche schöpferische Kraft des Universums bzw. auf polare Kräfte, wie vor und zurück, Sinken und Steigen, Leere und Fülle, usw. Dieser Idee folgend ist das oberste Ziel von Taijiquan, die Harmonie von Körper, Geist und Lebensenergie.

Taijiquan im Gesundheitsbereich

Taijiquan wird dazu meist in langsamen, fließenden und runden Bewegungen geübt. Die Konzentration auf den eigenen Körper beruhigt den Geist und führt zu einer Meditation in der Bewegung. Es vertieft den Atem, beugt Haltungsschäden vor, lindert Wirbelsäulen- und Gelenkprobleme, hält das Faszien-System geschmeidig, reduziert die Stressanfälligkeit, verbessert den Gleichgewichtssinn, erhöht die Konzentrationsfähigkeit und stärkt das Herz-Kreislaufsystem.

Das Gütesiegel des DDQT

Die hohe Qualität des Deutschen Dachverbandes für Taijiquan und Qigong e.V. (DDQT) wird durch die Vergabe eines Gütesiegels für ihre unterrichtenden Mitglieder dokumentiert. Die anerkannten Ausbildungsorganisationen (ABOs) des DDQT haben sich verpflichtet, entsprechend der Ausbildungsordnung (AO) und den Ausbildungsleitlinien (AL) des DDQT für Taijiquan auszubilden, die eine kontinuierliche Weiterbildung aller Unterrichtenden voraussetzt.

Autor: Klemens Speer

Fotos: DDQT.de

Qigong

Der Begriff "Qigong" wurde 1953 zum Oberbegriff für Übungstraditionen, die in China seit alters her zur Förderung der Gesundheit, Schulung der geistigen und moralischen Fähigkeiten sowie zur Bündelung der Kräfte geübt wurden.

"Gong" (K'ung) meint Methode, Übung, Arbeit, langes Bemühen.

"Qi" (Ch'i) ist ein sehr vielfältiger Begriff, der in Bezug auf Menschen auf jede Lebensaktivität hinweist, die mit dem Tod endet. Manche sehen in "Qi" auch eine Art Feinstoff, der den Körper belebt.

"Qigong" meint also "Übungen mit den Lebenskräften".

Eine moderne Definition beschreibt Qigong als "Selbstübungsmethoden um die Gesundheit zu verbessern - sowohl körperlich als auch geistig - durch Schulung der Bewusstseinsprozesse."

Geschichte und Gegenwart

Die älteste Übungsbeschreibung datiert 380 v. Chr., die ältesten Bilder 168 v. Chr.. Ursprünge des Qigong sind sicher älter und wurzeln im achtsamen Beobachten und Erspüren von Lebensprozessen.

So entstanden Hunderte bis heute praktizierte Übungssysteme - zur Förderung der Gesundheit oder gezielt therapeutischem Einsatz in Ärztefamilien, zur geistigen und moralischen Entwicklung in Klöstern, zur Ausrichtung der Kräfte in Kampfkunsttraditionen.

Dementsprechend ist die Bandbreite groß - von komplexen Bewegungsübungen über Aufmerksamkeitssteuerung ohne Bewegung und Selbstmassagen bis hin zu Abhärtungsübungen.

Seit Mitte der 1950er-Jahre entwickelte sich in der VR China das „medizinische Qigong“, das heute auch über sportwissenschaftliche oder medizinische Fakultäten weitergegeben wird. Heute werden neben den vielen alten Übungstraditionen diese staatlich unterstützten Übungsformen gepflegt.

Was soll im Qigong geschehen?

Allen Übungen gemeinsam ist die Idee, dass die Fähigkeit zu Selbstregulation und Selbstheilung eine zentrale Funktion des Organismus ist und nicht behindert werden sollte. Diese Kräfte balancieren bei wechselnden Anforderungen Blutdruck, Immunsystem, Stoffwechsel, Hormonausschüttung, Blutzuckerspiegel, Gleichgewicht, Bewegungskoordination, Spannungsniveau, Denkfähigkeit, emotionalen Haushalt etc.

Durch Schulung in den sogenannten "3 Regulationen" (Körper, Bewusstsein, Atemfunktion) werden die Voraussetzungen geschaffen, dass der Organismus seinen natürlichen Möglichkeiten folgend, mit den jeweiligen Anforderungen entsprechend optimal umgehen kann.

So pflegt man durch bewusstes, eigenes Zutun die eigene Lebendigkeit und unterstützt die natürlichen menschlichen Selbstheilungskräfte.

Qigong in Deutschland

In Deutschland steht die ganzheitliche Erfahrung von Körper, Geist und Seele im Vordergrund. Es werden ca. 50 verschiedene Qigong-Übungssysteme weitergegeben, meist weiche, fließend ausgeführte Bewegungsübungen und stille, meditative Übungen.

Moderne und traditionelle Qigong-Übungen werden im Rahmen von Persönlichkeits- und Gesundheitsbildung sowie Gesundheitsförderung, Prävention, Therapie und Rehabilitation angeboten, daneben finden sich auch kampfkunstbezogene Trainingsformen sowie Übungen aus dem spirituellen Bereich.

Dementsprechend gibt es Qigong-Angebote vor allem in Bildungseinrichtungen, Rehabilitationskliniken, Kampfkunstschulen oder Meditationshäusern.

Gesundheitlichen Wirkungen des Taiji-Qigong

Taiji (Qigong und Taijiquan) hat vielfältige gesundheitliche Wirkungen und umfassende Auswirkung auf das gesamte körperlich-geistig-seelische Gleichgewicht des Menschen. Es gibt keine gezielten Übungen (Ausnahme: medizinische Qigong-Übungen zu den fünf Wandlungsphasen) für bestimmte Beschwerden oder Krankheitsbilder. Ziel der Übungen ist immer eine umfassende Harmonisierung und Zentrierung des Menschen auf seine Mitte. Dadurch kommt der ganze Mensch in Bewegung mit all seinen Ideen, Gedanken, Gefühlen, Empfindungen, Handlungen und seiner Körperlichkeit.

Einige wichtige und immer wieder genannte Auswirkungen eines regelmäßigen Übens (mind. 20 Minuten täglich) sind nachfolgend stichwortartig zusammengefasst:

Körperliche Wirkungen

- Stressabbau, Lösung von Verkrampfungen und Verspannungen, vegetative Entspannung
- der gesamte Bewegungsapparat wird durchgearbeitet, Muskeln, Sehnen, Bänder und Gelenke werden gelockert und entspannt. Das wirkt u. a. gegen Rückenbeschwerden (gegen Probleme mit der Wirbelsäule und mit den Bandscheiben).
- die Bewegungs- und Koordinationsfähigkeit wird verbessert bzw. die ursprüngliche Beweglichkeit kann wiederhergestellt werden, der Knochenbau wird gestärkt, Arthrosen und Gelenkbeschwerden gelindert und vorgebeugt
- die Vitalität wird gesteigert und chronische Krankheitsprozesse können aufgelöst und geheilt werden, die Verdauung wird verbessert und die Immunabwehr gestärkt
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen bessern sich und können geheilt werden, der Blutdruck wird ausgeglichen und Venenerkrankungen wird vorgebeugt
- der Alterungsprozess wird verlangsamt

Seelische Wirkungen

- durch den Abbau von Verspannungen werden gleichzeitig energetische und gefühlsmäßige Blockaden abgebaut, psychische Ausgeglichenheit wird gefördert
- psychosomatische Beschwerden wie z.B. Kopfschmerzen, Rückenschmerzen oder andere diffuse Schmerzen können gelindert und geheilt werden
- seelische Blockaden, festgefahrene Denkstrukturen und Ängste werden erkennbar und können reduziert, gelindert oder aufgelöst werden
- die Atmung wird vertieft, Nervosität und nervöse Erschöpfung abgebaut, das Nervensystem gestärkt und Wohlbefinden und Zufriedenheit aufgebaut
- die Vertiefung der Atmung trägt dazu bei Bronchitis, Asthma und sogar Lungentuberkulose (laut Cheng-Man-Ching) zu verbessern und zu heilen
- der Energiefluss im Körper wird wiederhergestellt und damit das feinstoffliche Meridiansystem gestärkt. Die Abwehr gegen Erkältungskrankheiten wird gestärkt

Geistige Wirkungen

- der Geist wird ruhig, entspannt und leer und gewinnt an innerer Stille und Klarheit. Innere Ruhe und innerer Frieden kehren ein. Das Denken kann leichter eingestellt werden, wenn es nicht benötigt wird. Gleichzeitig gewinnt die Ratio an Klarheit und Präzision.
- die eigene Lebensphilosophie verändert sich in Richtung Gelassenheit, im Hier und Jetzt zu Sein; achtsamer mit dem Leben und den Mitmenschen umzugehen und mehr Lebensmut und Lebendigkeit zu entwickeln.

Meditative Wirkungen

Taiji bereitet den Weg für innere Erfahrungen. Je besser die äußeren Übungen und Formen der Bewegungsabläufe beherrscht werden, desto mehr kann das meditative Element des Taiji zum Tragen kommen. Nach meist langem, konzentriertem, aufmerksamem und achtsamem Üben werden „Durchbruchs- bzw. Lichterfahrungen“ (auch Erwachen, Aufwachen, Kensho, Erleuchtung, Satori oder Samadhi genannt) möglich. Der Übende erfährt einen Zustand von innerer und äußerer Harmonie. Er wird eins mit seinem Tun. Diese Erfahrungen von Ganzheit sind individuell sehr unterschiedlich und können mehr oder weniger stark in die Tiefe gehen. Sie können die Sicht der Welt grundlegend verändern und decken den tiefen Sinn des Lebens auf. Nun wird möglich, dass sich das "Samenkorn" entfalten kann, das in jedem Menschen eingefaltet ist. Dazu ist es unabdingbar, Taiji als Übungsweg zu begreifen und die Übungen auch nach solchen Erfahrungen (in angemessenem Umfang) konsequent fortzusetzen. Nur so ist es möglich, sich zum "ganzen Menschen" zu wandeln, geistig und seelisch zu reifen, eins zu werden mit dem DAO und einen dauerhaften Zustand von Einheit, Harmonie, Authentizität und Integration zu erreichen.

Die Verbindung von Aufsteigen (Evolution) und Absteigen (Involution) findet wir auch in zwei zentralen daoistischen Übungen, die auch im Taiji geübt werden: Im sogenannten Kleinen und Großen Himmlischen Kreislauf. Beide Kreisläufe sind Energiekreisläufe, die auch in der Traditionellen Chinesischen Medizin eine wichtige Rolle spielen. Der Kleine Himmlische Kreislauf verläuft um den Rumpf. Er beginnt im unteren Dantian, verläuft zum Dampfpunkt nach unten und steigt hinten an der Wirbelsäule nach oben, vom Steißbein bis zum Scheitelpunkt, und sinkt vorn über die zwei oberen Dantians wieder nach unten zum Bauchzentrum. Der Große Himmlische Kreislauf bezieht Arme und Hände, Beine und Füße in die Übung ein. In beiden Übungen geht es darum, energetische Blockaden zu lösen, damit die geistig-seelischen Energien oder das Feinstoffliche, wie die Chinesen sagen, gut zirkulieren und fließen können. Aufsteigende Energien sind also immer mit absteigenden Energien verbunden. Die Energien werden durch die nach oben oder unten gerichtete fließende Aufmerksamkeit des Geistes gelenkt. Diese Übungen können im Sitzen, Liegen oder im Stehen geübt werden. Ebenso ist in den fließenden Bewegungen der Taiji-Formen, die im Stehen ausgeführt werden, ein ständiges Sinken und Steigen der Bewegungen angelegt. Beide Übungsweisen können zur Erfahrung des Eins-sein mit dem Dao führen, die es mitten im Alltag, mitten im Leben zu verwirklichen und in die Welt zu bringen gilt.

Übungen zur Lockerung der Gelenke

Grundsatz: Alle Übungen werden ohne Kraftanstrengung durchgeführt. Das heißt, sich nicht bewusst in Schmerzpunkte hinein bewegen, sondern sanft und vorsichtig mit dem eigenen Körper umgehen und sich mit Bewegungen höchstens bis an einen Schmerzpunkt herantasten.

Alle Bewegungen werden sowohl links wie rechts und auch nach vorn und nach hinten ausgeführt, soweit möglich. Es kann beim Lockern und Entspannen der Gelenke sowohl von oben nach unten als auch von unten nach oben gearbeitet werden.

- Arme nach oben und unten kreisen lassen
- Schultern kreisen lassen und Fäuste entspannt in die Hüften legen
- Kopf sehr vorsichtig kreisen lassen (Pst) (nicht ziehen oder zerren, sondern ihn nur sanft zur Seite beugen, so wie es leicht und gut geht, nur je zwei mal!)
- Arme seitlich anheben und Hände auf die Schultern fallen lassen (Pst)
- Arme nach vorn anheben und Hände auf die Schultern fallen lassen (Pst)
- Arme mit auf die Schultern gelegten Händen kreisen lassen (Pst) (von den Schultergelenken aus)
- Finger schnell spreizen (Pst)
- Finger langsam nacheinander einrollen (Pst)
- Fäuste kreisen lassen (Pst)
- Bein kreisen lassen
- Bein anheben und Unterschenkel baumeln lassen (als würde das Bein vom Wind bewegt)
- Beine baumeln auf einem Stuhl sitzend ev. mit Fäusten unter den Oberschenkeln (min. 1 Minute)
- Beine baumeln (Hüfte / Knie) im Einbeinstand im Kreis mit Festhalten beim Nachbar (min. 1 Minute)

- Fuß kreisen lassen
- Fuß heben und senken
- In der Hüfte drehen, Arme schwingen sanft gegen den Rumpf (Pst) (Gewicht bleibt in der Mitte)
- In der Hüfte drehen, Hände über die Schultern streifen lassen u. nach hinten sehen (Pst)
- In der Hüfte drehen und nach hinten zu den Fersen sehen (Pst) (Rumpf dabei möglichst gerade lassen, leicht nach hinten beugen)
- Rumpf hängen lassen und Wirbelsäule langsam nach oben rollen (Pst)

Vorbereitende Übungen:

- Stehen wie ein Baum (Pst): Arme auf einen Energieball ablegen
- Wecke das CH'I (Pst): Arme heben und sinken lassen
- Arme kreisen (Rst): von außen nach innen und von innen nach außen
- Elefantenrüssel links und rechts (Bschr): Arme heben und sinken lassen
- Ball halten links und rechts (Pst): links linker Arm oben, rechts rechter Arm oben
- Mühlsteinbewegung (Bschr)
- Das Boot ins Wasser schieben (Bschr)

Pst = Parallelstand, Bschr = Bogenschritt, Rst = Reiterstand,

Übungen für die NTB-Basismodule Taiji-Qigong - C – Copyright by Klemens J.P. Speer, Osnabrück

Vorbereitende Übungen aus dem Taiji-Qigong

Alle Übungen werden langsam im Atemrhythmus ausgeführt

Von Klemens J.P. Speer

Wecke das Chi (die Lebensenergie)

- Stehen im hüftbreiten Parallelstand
- Die Arme nach vorn entspannt bis in Schulterhöhe anheben, Hände hängen lassen
- Die Ellenbogen sinken lassen, die Arme sinken nach unten bis neben die Oberschenkel
- Stehende Hände neben den Oberschenkeln (Handwurzeln anheben)
- Etwas Platz zwischen Oberarm und Schulter lassen (Ellenbogen leicht nach außen)

Arme kreisen (Himmel und Erde verbinden)

- Stehen im breiten Reiterstand, Füße sind leicht ausgedreht, die Knie über den Füßen halten (also die Füße nicht zu weit ausdrehen!)
- Die Arme von außen nach innen bis in Stirnhöhe kreisen lassen, Handteller oben nach außen drehen, Arme sinken vor der Rumpfmittle ganz nach unten
- Dann die Arme von innen nach außen kreisen lassen, Arme steigen vor der Rumpfmittle, Handteller drehen nach außen bis in Stirnhöhe

Der Elefantenrüssel

- Ausgangsstellung Parallelstand in Hüftbreite, Stehen im Bogenschritt, den rechten Fuß eineinhalb Fußlängen nach vorn setzen, den linken Fuß zur Ecke, 45 Grad, ausdrehen
- Das Gewicht von hinten nach vorn verlagern, beide Unterarme dabei nach vorn anheben, die Ellenbogen bleiben unten, die Handinnenflächen zeigen in Hüftbreite zueinander
- Das Gewicht nach hinten verlagern, die Arme sinken nach unten, die Handballen zeigen neben den Oberschenkeln ebenfalls nach unten
- Das Heben und sinken der Arme nach vorn und hinten durch Gewichtsverlagerung wiederholen. Dabei können sich die Knie bis zu den Zehen nach vorn bewegen.

- **Den Energieball halten**
- Stehen im schulterbreiten Parallelstand
- Gewicht auf den rechten Fuß, nach links den linken Fuß 90 Grad ausdrehen, linke Hand in Schulterhöhe, rechte Hand in Hüfthöhe, die Hände befinden sich dann vor der Rumpfmittle und halten einen imaginären Energieball
- Nach rechts dieselbe Bewegung wiederholen
- Beide Knie sind bei beiden Bewegungen leicht gebeugt, das belastete Bein etwas mehr als das unbelastete
- In der Mitte die Übung abschließen, beide Arme sinken neben die Oberschenkel, die Hände leicht anheben zur stehenden Hand

Übungen für die NTB-Basismodule Taiji-Qigong - C – Copyright by Klemens J.P. Speer, Osnabrück

Das Boot ins Wasser schieben

- Stehen im rechten Bogenschritt, Hüftbreite, linke Fuß 45 Grad ausgedreht, rechte Fuß eineinhalb Fußlängen gerade nach vorn gesetzt
- Arme schieben mit der Gewichtsverlagerung in Höhe der Rumpfmittle nach vorn und die Händedrehen nach außen, eine Handbreit Platz zwischen den Händen
- Dann Gewichtsverlagerung nach hinten und die Hände drehen nach innen, eine Handbreit Platz zwischen den Händen
- Im Atemrhythmus nach vorn und hinten verlagern, gegen die hintere Fußsohle nach vorn, gegen die vordere Fußsohle nach hinten

Übungen für die NTB-Basismodule Taiji-Qigong - C – Copyright by Klemens J.P. Speer, Osnabrück

Kontraindikationen für T'ai Chi Ch'uan

„Gesundheitsschädigende Wirkung im Sinne einer generellen Kontraindikation oder eines gelegentlichen situationsbezogenen oder zustandsbezogenen Übungsverzichtes des Tai Chi Chuan sind nur in den wenigsten der ca. 50 untersuchten Tai-Chi-Büchern angesprochen.

PALOS (1980) hat ein Buch über die chinesische Atemtherapie verfasst und bezieht sich in diesem Zusammenhang auch auf den Gesundheitswert des T'ai Chi Chuan. Hierbei stellt er zunächst die Auffassung verschiedener chinesischer Ärzte dar, die vom positiven Einfluss des T'ai Chi Chuan auf den Kreislauf, vom kräftigenden Einfluss auf Muskeln und Gelenkbänder, von der vorbeugenden Wirkung in Bezug auf Magenbeschwerden, Verdauungsunregelmäßigkeiten und TBC-Infektionen berichten. Allerdings setzt er die Meinung des Arztes Chou Ch'ei-Ch'uan kritisch gegen diese Tendenz, nur den positiven Gesundheitseinfluss des T'ai Chi Chuan zu sehen (PALOS 1980, 125):

„Der namhafte Arzt Chou Ch'ei-Ch'uan vertritt jedoch die Meinung ..., dass die *T'ai-chi-chüan*-Übungen aus so vielen Traditionen zusammengemischt sind, dass sie nicht immer eine Genesung erzielen, wenn sie ungeprüft angewendet werden. Er hat sogar erfahren, dass verschiedene Patienten, die früher nach verschiedenen Methoden geübt hätten, öfter einen erhöhten Blutdruck, fettige Haut oder Zucker bekamen, was auf eine schlechte Übungsserie zurückzuführen ist. Deshalb hat er seinen chinesischen Ärzte-Kollegen empfohlen, alle *T'ai-chi-chüan*-Übungen zu sammeln, sie zu überprüfen und aus diesen die für Heilzwecke geeignetsten auszuwählen, um sie dann in allen Kliniken einheitlich anzuwenden.“

CHIA/GOW (1988,9) verweisen ebenfalls zunächst auf zahlreiche physische und psychische Wirkung des T'ai Chi Chuan im positiven Sinne in Bezug auf den Kreislauf, die Muskulatur, die Gelenke und vor allem die Entspannungswirkung des T'ai Chi Chuan. **Allerdings raten sie für bestimmte Situationen (akute Grippeerkrankung und Durchfall) von T'ai Chi Chuan ab** und geben auch einige praktische Ratschläge, um schädliche Einflüsse zu vermeiden:

„As in other exercises, do not practice tai chi when you suffer an acute illness like influenza or diarrhoea. It is much better and certainly safer to resume practice after your recovery. Although you do not require any special equipment, you should always use a pair of flat-soled shoes during practice to avoid injury to your soles. A soft, loose, sweet-absorbing shirt and loose, baggy pants will be an asset as they permit free movement. Avoid using skin-tight pants and shirts during practice - these not only hamper blood circulation, they also cause some discomfort. For the same reasons, tight-fitting rings should be taken off before practice.“ OBERLACK (1996, 22 f.) gibt eine Reihe von Hinweisen, wann aus seiner Sicht nur wenig oder nicht geübt werden sollte. **Bei akuten Knieproblemen, z.B. Meniskusschaden, Problemen mit der Kniescheibe, schwachen Bändern, sowie bei stark ausgeprägten X- oder O-Beinen, bei Fehlstellungen im Hüftgelenk oder bei Verschleißerscheinungen im Hüftgelenk sollte man nur kürzere Zeit und mit einer geringeren Kniebeugung üben. Bei einem geschwächten Herz-Kreislauf-System und einer geschwächten Muskulatur solle immer mal wieder eine Pause eingelegt werden, ansonsten bestehe hier die Gefahr der Überforderung. Bei akuten fieberhaften Erkrankungen solle kein Tai Chi geübt werden, da hier der Körper zu allererst Ruhe benötige. Bei Risikoschwangerschaften solle nur in Absprache mit dem Arzt geübt werden.** Des Weiteren weist er darauf hin, dass das Tai Chi Chuan aufgrund seines geringen Belastungspulses **ein sinnvolles Ausdauertraining nicht ersetzen könne** und des Weiteren auch **keine Psychotherapie in einem systematischen Sinne sei** LIE (1987) verweist darauf, dass es gelte, **Überlastungen beim Tai-Chi-Üben zu vermeiden**. Er empfiehlt **bei Muskelkater und dem Gefühl von Unwohlsein** nach den Tai-Chi-Übungen, die **Übungsdauer herabzusetzen** und den Beugungsgrad der Knie zu vermindern. **Personen mit chronischen Erkrankungen sollten unbedingt die Belastungsintensität und den Belastungsumfang der Tai-Chi-Übungen mit ihrem behandelnden Arzt abstimmen.**

SONG (1991, 187 ff.) weist auf die Notwendigkeit eines gesunden Lebensstils und die Einhaltung von den , an einem gesunden Menschenverstand orientierten Grundregeln des menschlichen Verhaltens hin, solle sich der Gesundheitswert der Tai-Chi-Übungen entfalten können. Im Einzelnen weist er auf folgende Maßnahmen hin, um einen schädigenden Effekt des T'ai Chi Chuan zu vermeiden:

- **Bei kaltem Wind oder heißer Sonne sollte überhaupt nicht oder nur wenig geübt werden. Abends sollte sich, wenn sich die Luft in den Großstädten verschlechtert habe, zum Üben in Räumlichkeiten zurückgezogen werden.**

- **Nach größeren Mahlzeiten solle nicht geübt werden, sondern eine Pause eingelegt werden. Durch das regelmäßige Üben nach größeren Mahlzeiten könne die Verdauung gestört werden und sogar im extremen Fall Erkrankungen im Magen-Darm-Bereich entstehen.**

- Der Übungsumfang solle so gewählt werden, dass man nicht bis zur Erschöpfung übt. Ältere und geschwächte Menschen sollten die Form morgens und abends nicht länger als 20 Minuten üben.
- Herzkrankte und Schlaganfallgefährdete sollten Übungen mit plötzlichen Abhocken und Aufrichten vermeiden. Diese Personen sollten sich z.B. bei der T'ai-Chi-Sequenz „Die Schlange kriecht hinunter“ nicht so tief hinunterbewegen. Auch sollten sie nur sehr behutsam an das Partner-Tai-Chi herangeführt werden, da Anfänger oft dazu neigen, das Partner-Tai-Chi mit zu viel Krafteinsatz auszuführen.
- Konsum von Alkohol und Nikotin sollte nur in Maßen vorgenommen und vor dem Tai-Chi-Üben vermieden werden.: „Bei der Übung des Tai-Chi ch'üan, bei Trainieren und Anwenden der Yin-Kraft würden beide Gifte sehr stark zum Verlust der Sensibilität führen, so dass kaum noch ein Entspannungseffekt zu verwirklichen wäre.“ (SONG 1991, 192).
- Ein ausschweifendes Sexualleben behindere die Gesundheitswirkung des T'ai Chi Chuan: „Wenn während der Tai-Chi ch'üan-Übung die Leistungskraft kultiviert wird, sollte man sich in Hinsicht auf sexuelle Begierden beschränken.“ (SONG 1991 (a), 193)

MOEGLING/MOEGLING (1991,26) weisen vor allem auf die **negative Gesundheitswirkung eines langfristig kompensatorischen Einsatzes des T'ai Chi Chuan** hin. Das T'ai Chi Chuan könne durchaus legitim zur Überbrückung einer kurzfristigen Anspannungsphase ausgleichend eingesetzt werden, dürfe aber das Streben nach einer grundsätzlichen Balance zwischen entspannenden und anspannenden Lebenssituationen nicht ersetzen:

„So manches Engagement bedarf eines energischen Einsatzes und es kann hierbei passieren, dass ein gesunder Ausgleich von Anspannung und Entspannung nicht immer gelingen kann. Über derartig begrenzte Phasen kann ein kluges und sorgfältig ausgearbeitetes Bewegungssystem hinweghelfen, indem es in dieser Zeit gegen die zerstörerischen Tendenzen dieser Belastungszeit entgegenzuwirken versucht. Doch Vorsicht vor dem langfristigen kompensatorischen Einsatz derartiger Bewegungspraktiken! Hier machen wir die Rechnung ohne den Wirt, wenn wir glauben, wir könnten uns permanent überfordern, ohne hierbei für angemessene Erholungsphasen zu sorgen. Hier würde sich eine Praktik wie das T'ai Chi Chuan, sogar gegen seine Anwender richten, indem es die

Erkenntnis der langfristigen Überforderung verhindern würde. Gewissermaßen würde es den permanenten Überforderungszustand zementieren helfen und hiermit mitverantwortlich für das Entstehen einer chronischen Erkrankung sein. Dies muss man sich in aller Deutlichkeit klarmachen, dass eine derart zwanghafte Kompensation krankmachender Impulse auf Dauer nicht gesund sein kann.“

Auszug aus der Habilitationsschrift von Klaus Moegling: „Untersuchungen zur Gesundheitswirkung des T'ai Chi Chuan - Bewegungstheoretische Grundlegung und empirische Ergebnislage.“ Reihe Bewegungslehre und Bewegungsforschung Band 6, Prolog Verlag, Kassel, 1998.

Die Hervorhebungen im Text (Fettdruck) wurde von Klemens J.P. Speer vorgenommen.



Weiterbildungsangebot Taiji-Qigong

Übungsleiter*in für Taiji-Qigong im Gesundheitssport

Taiji-Qigong Übungen sind langsam fließende Bewegungen im Atemrhythmus. Alle Gelenke, Muskeln, Sehnen und Bänder werden durchgearbeitet, gelockert und entspannt. Die Lebensenergie "Qi" wird aktiviert und kommt somit ins Fließen. Die Übungen werden als Meditation in Bewegung ausgeführt und dabei die ganze Achtsamkeit auf das Fließen der Abläufe gerichtet. In Folge kommt der Geist zur Ruhe und ruht wach und präsent in der Gegenwart. Die Bewusstheit der Ausführung reguliert die Atmung, stärkt das Herz-Kreislauf- und Nervensystem. Darüber hinaus mobilisiert es den Bewegungsapparat und lindert oder heilt psychosomatische und chronische Beschwerden. Aus dem entstehenden Einklang zwischen Körper, Geist und Lebensenergie entsteht ein gesundheitliches Gleichgewicht.

Der funktionsgymnastische Aspekt von Fitness und Gesundheitssport wird durch die Langsamkeit der physiologischen Abläufe und die damit verbundene Wahrnehmungsschulung deutlich intensiviert. Dadurch wird der Alltagsbezug mit einem achtsamen Trainingseffekt und tägliches Üben verstärkt, sodass sich westliche und östliche Ansätze gegenseitig unterstützen.

Aus diesem Grund möchte der NTB den Übungsleitenden im Gesundheitssport die Möglichkeit geben, eine umfassende Weiterbildung in diesem Bereich zu absolvieren. Da es sich hierbei um sehr spezifische Inhalte handelt, ist eine Kooperation mit dem "Institut für Taijiquan und Meditation (www.ost-west-spirit.de) entstanden. Durch ein Zertifikat "Übungsleiter/in für Taiji und Qigong im Gesundheitssport", lassen sich die theoretischen und praktischen Inhalte besonders gut in Gesundheitssportgruppen einbinden.

Die Basisausbildung besteht aus fünf Wochenend-Modulen, welche über den NTB angeboten werden. Die Vertiefungsmodule müssen beim Institut für Taijiquan und Meditation absolviert werden. Anschließend kann das Zertifikat ausgestellt werden.

Die Module im Überblick

Fünf Module über den NTB (Taiji-Qigong-Basisausbildung) - 5 x 15 LE

Modul 1: Vorbereitende Figuren (auch sitzend) + Harmonie (auch sitzend) + Philosophie

Modul 2: Acht Brokate + Acht fröhlich machende Klopfübungen aus dem Qigong

Modul 3: Fünf Räder + Meridiandehnübungen + TCM

Modul 4: Wolkenhände (Schritt- und Figurenfolgen) + Achtsamkeit + achtsames Gehen

Modul 5: Abwehren links und Abwehren rechts, als kurze Taiji-Sequenz (8ter Form, Einführung in die Kurze Form)

Drei Abschlussmodule über das „Institut für Taijiquan und Meditation“ (Vertiefung) - 3 x 15 LE

Modul 6: Wiederholung und Vertiefung – Praxis und Theorie

Modul 7: Wiederholung und Vertiefung – Unterrichtsvorführungen

Modul 8: Wiederholung und Vertiefung - Abschluss und Zertifizierung

Anschließend: Zertifikat "Übungsleiter/in für Taiji-Qigong im Gesundheitssport"

Wichtig

- Alle vom NTB angebotenen Module können auch einzeln und separat voneinander gebucht werden! Die Termine findet ihr im Bildungsportal des NTB.
- Das im Anschluss ausgestellte Zertifikat berechtigt nicht zur Durchführung und Abrechnung von Leistungen des §20 (SGB V). Eine Übernahme von Kursgebühren durch Krankenkassen ist somit nicht möglich!

Überblick über die Inhalte der fünf Module (Wochenenden) zur Basisausbildung Taiji-Qigong

Modul 1 – Vorbereitende Figuren + Harmonie + Philosophie

- Einführung in die Basisausbildung Taiji-Qigong
- Taiji-Qigong-Philosophie
- Schwing- und Schüttelübungen, auch in Anlehnung an den Gesundheitssport
- Lockerungsübungen für die Gelenke, auch in Anlehnung an den Gesundheitssport
- Vorbereitende Figuren aus dem Taiji-Qigong (auch sitzend)
- Harmonie – Eine kurze Bewegungssequenz zur Lebenspflege (auch sitzend)

Modul 2 – Acht Brokate + Acht fröhlich machende Klopfübungen

- Taiji- Qigong und Überschneidungen im Gesundheitssport
- Schwing- und Schüttelübungen, auch in Anlehnung an den Gesundheitssport
- Lockerungsübungen für die Gelenke, auch in Anlehnung an den Gesundheitssport
- Vorbereitende Figuren aus dem Taiji-Qigong (auch als kurze Bewegungssequenz)
- Die Acht Brokate
- Die Acht fröhlich machende Klopfübungen aus dem Nei-Yang-Gong

Modul 3 – Fünf Räder + Meridiandehnübungen + TCM

- Vorstellung der TCM-Lehre - TCM und die Meridiane
- Schwing- und Schüttelübungen, auch in Anlehnung an den Gesundheitssport
- Lockerungsübungen für die Gelenke, auch in Anlehnung an den Gesundheitssport
- Vorbereitende Figuren aus dem Taiji-Qigong (auch sitzend)
- Fünf Räder
- Meridiandehnübungen – sechs Figuren

Modul 4 - Wolkenhände, achtsames Gehen + Achtsamkeit

- Achtsamkeit und Meditation im Stehen und Sitzen
- Schwing- und Schüttelübungen, auch in Anlehnung an den Gesundheitssport
- Lockerungsübungen für die Gelenke, auch in Anlehnung an den Gesundheitssport
- Vorbereitende Figuren aus dem Taiji-Qigong (auch als kurze Bewegungssequenz)
- Wolkenhände - Schritt- und Figurenfolgen: paralleles Gehen und Gehen im Bogenschritt
- Achtsames Gehen – Bewegen in verschiedene Richtungen mit einfachen Armbewegungen

Modul 5 - Einführung in die Kurze Form

- Stilrichtungen und Formen im Taiji – Vertiefung Philosophie
- Schwing- und Schüttelübungen, auch in Anlehnung an den Gesundheitssport
- Lockerungsübungen für die Gelenke, auch in Anlehnung an den Gesundheitssport
- Vorbereitende Figuren aus dem Taiji-Qigong (auch als kurze Bewegungssequenz)
- Einführung in die Kurze Form, Abwehren links und Abwehren rechst, Schritt- und Figurenfolgen als kurze Taiji- Sequenz (8ter Form)