

# Mit dem eigenen Schatten boxen

NRZ  
18. April 2009

Innere Ausgeglichenheit und gesundheitliches Wohlbefinden – Tai Chi findet hierzulande immer mehr Anhänger

In China ist es schon seit Jahrhunderten Tradition, jetzt sieht man es auch in hiesigen Parks und Gärten immer häufiger: Menschen, die wie in Zeitlupe mit Armen oder Beinen verschiedene Formen in der Luft nachzeichnen. Ob als Frühsport oder als abendlicher Ausgleich – Tai Chi hilft mit seinen langsamen, weichen und ineinander übergehenden Bewegungen, Stress abzubauen und die Gesundheit zu verbessern.

Regelmäßiges Üben stärkt den Kreislauf und löst Muskelverspannungen. Die gesündere und aufrechtere Körperhaltung lindert Rückenbeschwerden. Außerdem trainiert Tai Chi auf sanfte Weise Muskeln und Gelenke, ohne sie durch schnelle Bewegungen zu belasten. Durch die bewusst gelenkte und tiefe Bauchatmung nimmt der Körper mehr Sauerstoff auf – vor allem draußen an der frischen Luft. Und die sorgt in den Morgen- oder Abendstunden für einen zusätzlichen Energiekick.

Wer Tai Chi erlernen möchte, muss kein Akrobat sein. Auch wenn das die bildhaften Bewegungsamen wie „Der Kranich breitet die Flügel aus“, „Im Zurückgehen den Affen vertreiben“ oder „Den Umriss des Spatzenschwanzes zeichnen“ andeuten mögen. Doch die Bewegungen



Auch in deutschen Parks keine Seltenheit mehr: An der frischen Luft nimmt man bei den fließenden Bewegungen des Tai Chi besonders viel Sauerstoff auf.

Foto: www.rhein-lahn-infode

des Tai Chi kann jeder lernen, egal ob jung oder alt.

## Ausgleich zwischen Yin und Yang

Im Mittelpunkt der Übungen steht die so genannte Form: So heißt eine Folge aus verschiedenartigen – langsamen Bewegungen, die nach und nach erlernt werden. Insgesamt dauert eine vollständig ausgeführte Form 20 Minuten. Entscheidend ist die Wechselwirkung zwischen Anspannung und Entspannung.

Gerade der Wechsel ist beim Tai Chi wesentlich: Auf ein Heben folgt ein Senken, auf eine Linksdrehung eine

Rechtsdrehung, das Gewicht wird von einem Bein aufs andere verlagert. Die Atmung geht dabei synchron mit den Bewegungen. Das alles ist die praktische Umsetzung der zugrunde liegenden Philosophie der Harmonie: dem Wechsel zwischen dem weichen, weiblichen Yin und dem harten, männlichen Yang.

Nach der Auffassung der chinesischen Medizin kann der Mensch nur ganzheitlich gesund sein, wenn diese Gegenpole vereinigt sind. Denn erst dann fließt die Lebensenergie, das Chi, ungehindert durch seinen Körper. Genau diesen Fluss soll Tai Chi aktivieren. **Martin H. Müller**

## Kurse für Anfänger

Für den Erfolg des Trainings sind die richtige Körperhaltung und das richtige Bewegungstempo entscheidend. Sportlicher Ehrgeiz ist aber eher fehl am Platz. Schließlich ist ganzheitliche Entspannung das Ziel des Tai Chi. Da einige der Übungen recht kompliziert sind, sollten sie zumindest am Anfang von einem Fachmann genau erläutert werden. Tai Chi-Schulen, Volkshochschulen oder Fitnessstudios bieten Kurse an. Einige Krankenkassen bezuschussen diese. Wer sich hier vorher erkundigt, kann also doppelt profitieren.