

Für was steht "Tai Chi"?

Übersetzt wird *Tai Chi Chuan* als eine Bewegungskunst nach dem höchsten Gesetz oder nach dem Ursprung von Yin und Yang.

Tai ist im chinesischen Schriftbild ein gehender Mensch, der sich seines Selbst bewusst ist. *Chi* besteht aus dem Zeichen Baum, für vegetatives **Bewusstsein** und dem eines Menschen zwischen Himmel und Erde. *Chuan* ist eine geschlossene Hand. Die Faust als Zeichen für **Konzentration** und **Energie**.

Was bewirkt Tai chi?

Es umfasst zahlreiche Aspekte, wie z.B. die Gesundheit, Meditation und Selbstverteidigung sowie die Möglichkeit zur persönlichen Entfaltung.

Medizinische Sicht:

Das Üben von Taijiquan führt zu einem Umschalten des Nervensystems und fördert den **Selbtheilungsprozess**. Dies wird dadurch ermöglicht, dass sich die Hirnwellenaktivität bei mehrfacher Übung auf einem entspannten Niveau einpendelt, das selbst im Schlaf nur wenige Menschen erreichen. Zusätzlich werden **kognitive Fähigkeiten** ausgebaut. So verbessert sich beispielsweise die Leistung des **Gedächtnisses** und des **Lernens**.

Ungleichgewicht im Haushalt von Neurotransmittern ist ein häufiger Auslöser oder eine häufige Folge von Krankheiten wie Parkinson, Alzheimer, chronische Depression, Schlaflosigkeit und Drogenabhängigkeit. Tai Chi bewirkt eine **Erhöhung von Neurotransmittern** in Blut, Gehirn und Rückenmarksflüssigkeit und trägt so wesentlich zu einem ausgeglichenen und gesunden Haushalt bei.

Außerdem hat Tai Chi eine **schmerzstillende** und **euphorisierende** Wirkung, indem es die Enkephalin-Produktion angeregt, welche zur Gruppe der Endorphine gehört.

Die enorme Anregung des Herz-Kreislauf-Systems ist eine der auffälligsten Wirkung von Taijiquan. Sie zeigt sich in der verbesserten Durchblutung des gesamten Körpers, verbesserte Sauerstoff- und Nährstoffversorgung des gesamten Körpers. Absenkung des Pulses um circa fünfzehn Prozent

Das Üben regt die Sekretion von Verdauungsenzymen im Magen an

Der Wandel vom "traditionellen" fernöstlichen, zum "modernisierten" westlichen Tai Chi:

Im Kaiserreich China entwickelte sich das Tai Chi als eine Kampfkunst für den Nahkampf. Noch heute enthält jede Bewegung der Tai Chi Chuan Form hat eine oder mehrere Bezüge zu dieser Kampfkunst. Die Bewegungen stellen dabei oft den Kampf gegen einen imaginären Gegner dar, daher stammt auch die inzwischen selten verwendete Bezeichnung chinesischen Schattenboxens.

Seit den 70er Jahren erfreut sich Tai Chi Chuan auch in Europa immer größerer Beliebtheit. Es gibt zahlreiche westliche Schüler von chinesischen Meistern, die die Stile in der jeweiligen Generation offiziell vertreten. Einige westlichen Lehrer üben und unterrichten diese fernöstliche Bewegungskunst seit mehr als 40 Jahren und sind mittlerweile bei Turnieren in China und dem Rest der Welt erfolgreich.

Doch heute wird Tai Chi im Westen in erster Linie zur Gesunderhaltung und Steigerung des Wohlbefindens praktiziert. Es wird als System der Bewegungslehre oder der Gymnastik betrachtet, dass der Gesundheit, der Persönlichkeitsentwicklung und der Meditation dienen kann. Der eigentliche Kampfkunstartpekt tritt vor diesem Hintergrund immer häufiger zurück.

Es gibt verschiedene Ausprägungen, die von esoterischen Ansätzen über Tai Chi-Wellness bis hin zu realistischer Selbstverteidigung reichen.

Tai Chi Kurse werden in Tai Chi-Schulen, Volkshochschulen, Universitäten, Rehabilitationszentren, Fitnesszentren, Betriebssportgruppen und in Verbindung mit einer Urlaubsreise angeboten.

Wie wird eine Tai-Chi Stunde gestaltet?

Anfangs bedient man sich einfacher Grundübungen, um zu lernen, ins Fließen zu kommen, die Aufmerksamkeit und den Geist dabei einzusetzen und von Beginn an die Bewegungen von innen heraus auszuüben. Aus dieser Haltung kann sich die Chi-Energie schon im frühen Lernstadium im Körper bei den Bewegungen ausbreiten und verändern.

Das Erlernen der Tai Chi Pekingform kommt nach und nach hinzu. Es geht darum, die Bewegungen nicht einfach nur nachzuahmen, sondern zu verinnerlichen.

Im Tai Chi werden verschiedene Basisübungen wie Einzelbewegungen, Stand- und Atemübungen sowie Standmeditationen praktiziert. Sie dienen dazu, die Bewegungsprinzipien des Taijiquan zu erlernen, die Gelenke zu lockern, den ganzen Körper zu entspannen und die Körperhaltung nach und nach so zu verändern, dass ungünstige Gelenkbelastungen vermieden werden.