



Kursmanual für Teilnehmende

Bewegung
Entspannung
Ernährung

► **Taijiquan**

Die Inhalte dieses Kursmanuals sind den Hand- und Kursbüchern der Buchreihe „vhs – gemeinsam Gesundheit erleben“ entnommen (Hg.: Landesverbände der Volkshochschulen in Zusammenarbeit mit dem Ernst Klett Verlag) sowie in enger Kooperation mit der Bundesvereinigung für Taijiquan und Qigong e.V. - Das Netzwerk (BVTQ) entstanden.

Literaturangaben siehe jeweils auf der letzten Seite der Kursmanuals.

Wir danken dem Deutschen Volkshochschul-Verband e.V. (DVV), dem Klett-Verlag und der Bundesvereinigung für Taijiquan und Qigong e.V. - Das Netzwerk (BVTQ) für die freundliche Unterstützung.

Die Manuale stehen auf der Webseite des DVV im passwortgeschützten Mitgliederbereich zum kostenfreien Download zur Verfügung.

Die Manuale dürfen nur für Kurse und von Kursleitungen der Volkshochschulen und von Mitgliedern der Bundesvereinigung für Taijiquan und Qigong e.V. - Das Netzwerk (BVTQ) verwendet werden.

Herausgeber:

Deutscher Volkshochschul-Verband e.V. (DVV)
Obere Wilhelmstr. 32
53225 Bonn
www.dvv-vhs.de
Bonn 2019

Beiträge:

Achim Rache (Hessischer Volkshochschulverband (hvv) / Volkshochschule Region Kassel) in Zusammenarbeit mit Sonja Blank und Markus Wagner (Bundesvereinigung für Taijiquan und Qigong e.V. - Das Netzwerk (BVTQ)): Einführung Taijiquan (Seiten 4–6)
Reflexionshilfe, Grundprinzipien, Wichtige Energetische Punkte, Übungsbeispiele und Übungsbeschreibungen (Seiten 6–11)
Literaturhinweise/Links (Seite 12)

Elvira Dienel, Ilse Hollenberg: Einführung, Umgang mit Stress (Seite 3, nach u.a. Gabriele Borgdorf-Albers: Ruhepunkte, Hilfen gegen Stress (Handbuch und Kursbuch), Ernst Klett Verlag, Stuttgart 2000)
Gesundheitsbildung an Volkshochschulen (Seite 12)

Konzeption, Ausführung, Redaktion:

Elvira Dienel, i. A. DVV
Ilse Hollenberg, VHS Landkreis Diepholz
Layout: DVV, Kreisvolkshochschule Verden

Grafiken:

Christine Reinckens (Seite 8-11)

Urheberrecht:

Alle Rechte vorbehalten.

Zu folgenden Themenbereichen liegen Kursmanuals für Kursleitende mit Kurseinheiten und Kursmanuals für Teilnehmende vor:

Bewegung

Entspannung

Ernährung

Die **Kursmanuals für Teilnehmende** enthalten Grundinformationen, Anregungen und Tipps.

Die Kurse sind offen für Teilnehmende mit unterschiedlichen Vorerfahrungen, Altersstufen, kulturellen Hintergründen und jeden Geschlechts.

Im Kurs werden Sachinformationen und das Erlernen der Übungen mit allen Sinnen verknüpft. Gelernt wird handlungsorientiert, auf die Gruppe bezogen und unter Berücksichtigung biografischer Anknüpfungspunkte. Dies ermöglicht die Erweiterung der Gesundheitskompetenzen und den Erwerb psychischer und physischer Ressourcen zur nachhaltigen Förderung der Gesundheit.

Informationen zu den Kursen sind den jeweiligen Ausschreibungstexten der VHS zu entnehmen.

Wege zum Wohlbefinden

Taijiquan (abgekürzt Tai-Chi) ist eine aus China stammende Bewegungs- und Meditationskunst und wurde ursprünglich als sogenannte innere Kampfkunst entwickelt. Die aufeinander folgenden, meist fließend ineinander übergehenden Bewegungs- und Atemübungen fördern die Entspannungsfähigkeit, Persönlichkeitsentwicklung und den Umgang mit Stress. Sie dienen dazu, die Bewegungsprinzipien des Taijiquan zu erlernen, die Gelenke zu lockern, den ganzen Körper zu entspannen, die Atmung zu regulieren und die Körperhaltung nach und nach so zu verändern, dass ungünstige Gelenkbelastungen vermieden werden. Damit werden Ihre Ressourcen gestärkt und erweitert, die Sie für die Regeneration und Erholung und für die stressreduzierte Gestaltung des (Berufs-/Familien-)Alltags einsetzen können. Sie werden vieles finden, was Freude macht, interessant und spannend ist, wohl tut und Ihre Gesundheit fördert.

Wichtig ist, dass Sie Ihre eigenen Erfahrungen sammeln. Manchmal werden Sie innehalten müssen oder kleine Pausen einlegen wollen. Manchmal werden Sie sich erst orientieren müssen. Es wird vielleicht auch Hindernisse und Umwege geben, deren Bewältigung Sie letztlich weiter bringt.

Kleine Schritte

Welche Wege Sie auch wählen, machen Sie kleine Schritte. Wie viel oder wie wenig Sie üben möchten, bestimmen Sie selbst. Nehmen Sie sich jedoch nicht zu viel auf einmal vor, denn „weniger ist oft mehr“. Im Folgenden finden Sie neben Grundinformationen zum Qigong vor allen Dingen Übungsbeispiele und Tipps für Ihre Praxis die es Ihnen ermöglichen, Ihr Üben in den Alltag leichter integrieren zu können.

Umgang mit Stress

Wege entdeckt man beim Gehen

- Sich Zeit nehmen – sich einlassen – nicht zu viel wollen – sind Voraussetzungen, damit Entspannung geschehen kann.
- Schaffen Sie sich Gelegenheiten im Alltag für regelmäßiges Üben. Übungen wirken intensiver und fördern die Gesundheit nachhaltiger, je öfter und ritualisierter sie trainiert werden.
- Haben Sie vielleicht einen Lieblingsplatz in Ihrer Wohnung oder in Ihrem Haus, wo es ruhig ist und wo Sie ungestört sind? Machen Sie ihn zu Ihrem Rückzugsort, zu einer »Insel der Ruhe«, auf die Sie sich immer wieder zurückziehen können.
- Wenn Sie gerne mit Musik entspannen, stimmen Sie sich damit auf Ruhe ein. Nutzen Sie die Ihnen vertrauten Entspannungshilfen, um an positive Erfahrungen anzuknüpfen.
- Wahrnehmung setzt Offenheit voraus für noch nicht Erlebtes. Betrachten Sie die Übungen weniger als zu absolvierende Leistungen, sondern vielmehr als Chance, etwas Neues zu spüren.

Was ist Stress?

An der Entstehung von Stress sind verschiedene Faktoren beteiligt:

- **Stressoren:** Stressauslöser können äußere Bedingungen und Anforderungen sein, wie z.B. Arbeitsbelastungen, Termindruck, Über- oder Unterforderung, berufliche Unsicherheiten, belastende familiäre Verpflichtungen, Konflikte
- **Stress-Reaktion:** körperliche und seelische Reaktionen auf Stressoren, wie z.B. Kopfschmerzen, Schlafstörungen, erhöhter Blutdruck bis zum Burnout als schwerer Erschöpfungszustand durch Dauerstress
- **Persönliche Stress-Verstärker** bzw. innere Stressoren: individuelle Einstellungen, Denkmuster und Bewertungen wie z.B. Beliebtheit und Stärke, Defizit-Denken, Versagensängste, Angst vor Kontrollverlust, Wunsch nach Perfektion

(nach: DAK-Gesundheit, Prof. Dr. Gert Kaluza, Leben im Gleichgewicht - Stress erfolgreich bewältigen, Hamburg 2016; siehe u.a. auch: <https://www.dak.de/dak/download/broschuere-leben-im-gleichgewicht-stress-erfolgreich-bewaeltigen-1076232.pdf> (Änderung vorbehalten))

Veränderungen in Gang setzen

Der Organismus ist ein ganzheitliches System: Körper und Seele wirken wechselseitig aufeinander ein. Erforschen Sie bei sich selber, wie Stress sich körperlich und seelisch bemerkbar macht. Stresssymptome können eine Herausforderung sein, Veränderungen in Gang zu setzen.

Fragen, die weiterhelfen können

- Was hat Ihnen das letzte Mal geholfen, Stress zu bewältigen?
- Welche kritischen Situationen fallen Ihnen ein, in denen es Ihnen gelungen ist, Balance zu halten?
- In welcher Situation fällt es Ihnen erfahrungsgemäß schwer, die Balance zu halten?
- Kennen Sie Ihre Stressoren, die Stress auslösenden Faktoren?
- Über welche inneren und äußeren Ressourcen verfügen Sie?
- In welcher Situation erleben Sie positiven Stress?



Taijiquan

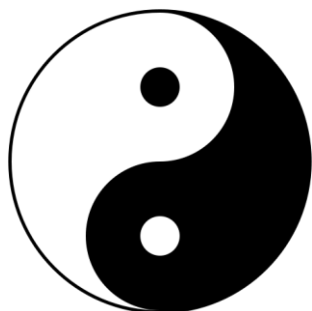
Taijiquan (abgekürzt Tai-Chi) ist eine in China entwickelte Kampfkunst, die heutzutage von mehreren Millionen Menschen weltweit praktiziert wird und zu den am häufigsten geübten Kampfkünsten zählt. Ursprünglich ist Taijiquan eine sogenannte innere Kampfkunst für den bewaffneten oder unbewaffneten Nahkampf. Anders als in vielen Kampfsportarten existiert im Taijiquan kein Graduierungssystem, wie beispielsweise die Gürtelfarben im Karate oder Judo. Auch gibt es keine standardisierte Kleidung für Praktizierende.

Aktuell wird Taijiquan häufig als System der Bewegungslehre oder Gymnastik betrachtet, das der Gesundheit, der Persönlichkeitsentwicklung und der Meditation dienen kann. Der eigentliche Kampfkunstaspekt tritt vor diesem Hintergrund immer häufiger zurück und verschwindet bisweilen ganz. Die meisten praktizieren es überwiegend aus gesundheitlichen Gründen, zur Entspannung oder zur Meditation. Im Zentrum des Übens stehen eine oder mehrere sogenannte Stile/Formen wie z.B. die Peking-Form, Yang-Stil, Chen-Stil, Wu-Stil. Diese Formen sind klar umschriebene Abläufe aufeinander folgender, meist fließend ineinander übergehender Bewegungen. Die grundlegenden Formen sind Einzelformen, bei denen die Übenden die Bewegungen für sich ausführen. Die Formen stellen dabei oft den Kampf gegen einen imaginären Gegner dar, woraus sich der Begriff des „Schattenboxen“ für das Taijiquan ableitet. Überwiegend wird die Form synchron in der Gruppe geübt und auch im Unterricht führen Lehrer und Lernende die Form in der Regel gleichzeitig aus.

In den verschiedenen Stilen werden definierte 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, die Atmung zu regulieren und die Körperhaltung nach und nach so zu verändern, dass ungünstige Gelenkbelastungen vermieden werden.

• Bedeutung und Übersetzung

In der heute für das Chinesische allgemein üblichen Pinyin-Umschrift, wird der Name der Kampfkunst als Taijiquan übertragen. Die im Deutschen häufig anzutreffende Umschriften Tàijí Quán, T'ai Chi Ch'üan, Tai-Chi Chuan oder T'ai chi ch'uan gehen auf das ältere, heute ungebräuchliche Wade-Giles-System zurück.



Taiji ist im Daoismus ein Synonym für das allerhöchste Wirkprinzip und schwer zu über-setzen, da es keinen entsprechenden Begriff in der deutschen Sprache gibt. Es wird meist durch das neben stehende Yin-Yang Symbol dargestellt, das das harmonische Wechsel-spiel der dualen Kräfte Yin und Yang ausdrücken soll. In den Bewegungen des Taijiquan spielt dieser Dualismus von Yin und Yang eine wichtige Rolle, die sich beispielsweise in den weiter unten genannten zehn Grundregeln widerspiegelt - „Die Leere und die Fülle auseinander halten“, „Die Koordination von Oben und Unten“, und „Die Harmonie zwischen Innen und Außen“. **Quan** bedeutet „Faust“. im Zusammenhang mit Kampftechniken wird es benutzt, wenn mit bloßer Hand ("leerer Hand"), also ohne Waffen gekämpft wird. Eine sinngemäße Übersetzung von „Taijiquan“ wäre daher: „Kämpfen nach dem höchsten Prinzip“.

• Taiji - Prinzipien

Weichheit

Das Hauptprinzip des Taijiquan ist die Weichheit – Übende sollen sich natürlich, entspannt, locker und fließend bewegen. Beim Üben des Taijiquan gibt es keine Kraft-, Schnelligkeits- oder Abhärtungsübungen, wie die in vielen Kampfsportarten üblichen Bruchtests. Im Gegenteil wird verlangt, dass die Bewegungen möglichst mit einem Minimum an Kraft ausgeführt werden. Anders als bei vielen Kampfkünsten wird das Taijiquan meistens langsam geübt, um die Techniken möglichst korrekt auszuführen. Einige Taijiquan-Stile bzw. Formen werden schneller geübt, beziehungsweise es kommen einzelne sehr schnelle und explosive Bewegungen vor.

Entspannung

Beim Üben soll der Körper „entspannt“ sein. Das bedeutet nicht, dass alle Muskeln im Körper schlaff sind, sondern dass nur die für eine bestimmte Bewegung oder Haltung wirklich benötigten Muskeln angespannt werden und die übrigen Muskeln in Ruhestellung (Ruhetonus) sind. Es geht dabei um die Ausprägung der sogenannten Jin-Kraft, gerichtete Bewegungen, die im Körper koordiniert werden und keinen hemmenden Spannungen unterliegen.



Bewusstsein und Aufmerksamkeit

Die Bewegungen im Taijiquan sollen „bewusst und aufmerksam“ ausgeführt werden. Dabei wird jedoch nicht eine ausschließliche Konzentration auf die Vorgänge im Körper des Übenden gefordert, sondern sie soll sich gleichmäßig zwischen der Wahrnehmung der eigenen Bewegungen und der Umwelt aufteilen (Innen und Außen).

Der Atem

Der Atem soll tief sein und locker und natürlich fließen. Durch die angestrebte Bauchatmung ist die Atemfrequenz deutlich niedriger, als in der normalerweise verwendeten Brustatmung. Während Ungeübte meistens erst lernen müssen, den Atem frei fließen zu lassen oder ihn an die Bewegungen anzupassen, passt sich der Atemrhythmus bei Fortgeschrittenen natürlicherweise an die Bewegung an. Allerdings gehen verschiedene Taijiquan-Stile mit dem Atem unterschiedlich um, so dass keine generalisierenden Aussagen zu treffen sind.

Wie Sie bei den Taiji-Übungen erleben können, passt sich der Atem ohne Ihr Zutun den ruhigen und bewussten Bewegungen an. Unterschiedliche Atemräume werden erschlossen. Es gibt demnach keine „richtige“ oder „falsche“ Atmung. Wenn Sie arbeiten, z.B. etwas Schweres heben, schieben oder ziehen, dann schützen Sie Ihre Bauchorgane automatisch durch Anspannung der Bauchdecke. Die Atmung wird eher im Brustraum spürbar. Wenn Sie seelisch, geistig und körperlich ruhig sind, kann von allein eine tiefe Bauchatmung einsetzen, wie z.B. im ruhigen Tiefschlaf. Der Atem darf nie gezwungen werden!

Der Schlüssel zum »richtigen« Atem liegt also in der bewussten inneren und äußeren Bewegung, die Sie durch Taiji »schulen« können. Es gibt Übungen, bei denen das Ein- oder Ausatmen vorgegeben ist. Aber auch hier kann das immer nur eine tendenzielle Angabe sein. Grundsätzlich gilt: »Vergessen« Sie die »richtige« Atmung bei den Übungen. Vertrauen Sie auf die natürliche Folge von Bewegung und Atem, besonders dann, wenn keine Angaben zur Atmung gemacht werden.

• Die 10 Grundregeln

Die folgenden „zehn Grundprinzipien“ von Yang Cheng Fu fassen die angestrebte Körper- und Geisteshaltung beim Üben zusammen. In den verschiedenen Stilen gibt es darüber hinaus eine Vielzahl von weiteren Prinzipien:

1. Den Kopf entspannt aufrichten
2. Die Brust zurückhalten und den Rücken gerade dehnen
3. Das Kreuz/die Taille locker lassen
4. Die Leere und die Fülle auseinanderhalten (das Gewicht richtig verteilen)
5. Die Schultern und die Ellenbogen hängen lassen
6. Das „Yi“, die Absicht oder Intention und nicht die „Muskelfraft“ anwenden
7. Die Koordination von Oben und Unten
8. Die Harmonie zwischen Innen und Außen
9. Der ununterbrochene Fluss (die Bewegungen sollen fließen)
10. In der Bewegung ruhig bleiben

• Qi (Ch'i)

Wegen seiner engen Verbindung zum philosophischen Daoismus kommt im Taijiquan wie in allen inneren Kampfkünsten dem Konzept des Qi (Ch'i) eine wichtige Bedeutung zu. Bei den Bewegungen „soll das Qi fließen können“, indem die Muskeln und Gelenke möglichst entspannt werden und die Bewegungen locker und fließend ausgeführt werden. Durch das Üben „soll sich das Qi im Körper mehren“ und die Übenden sollen in zunehmendem Maße in der Lage sein, das Qi wahrzunehmen und schließlich zu kontrollieren. Von vielen Praktizierenden wird die dabei auftretende Empfindung als eine Art Energiefluss beschrieben, den man im Körper zirkulieren lassen und gezielt an bestimmte Körperstellen senden kann. Dies soll einerseits der Gesunderhaltung und Körperkontrolle dienen und andererseits im Kampf anwendbar sein.

Im Westen wird bisweilen über die Natur des Qi diskutiert, ob es sich dabei um eine Art feinstoffliche Energie handelt, oder ob es sich vor allem um ein hilfreiches Konzept handelt, das dabei hilft, die für das Taijiquan erforderliche Bewegungsart und biomechanische Effizienz zu entwickeln. Für die Anwendung des Begriffes im Taijiquan ist es unerheblich, woran der Praktizierende dabei glaubt.



• Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) und gesundheitlicher Nutzen

TCM umfasst die Bereiche Akupunktur, Kräuterheilkunde, Akupressur und Massagen (Tuina), Bewegungsformen wie Qigong, Taijiquan und Ernährungslehre. Die wichtigsten Modelle, die der gesamten TCM und allen Selbsthilfemethoden zu Grunde liegen, sind die Theorien des Daoismus, von Yin und Yang, der »Fünf Elemente« und des Meridiansystems.

In der TCM spielen Bewegungsübungen eine zentrale Rolle, die zum Ziel haben, das Qi zu mehr und den Körper und die Meridiane für das Qi durchlässig zu machen. Dazu zählen die verschiedenen Systeme des Qigong, aber eben auch das Taijiquan und die anderen inneren Kampfkünste. Die Übungen werden dabei vor allem vorbeugend zur allgemeinen geistigen und körperlichen Gesunderhaltung des Menschen eingesetzt und weniger zur Behandlung bestimmter Krankheiten oder Beschwerden. Jedoch werden die positiven Auswirkungen der Übungen auf die Gesundheit als wesentlich umfassender angenommen, als etwa in der westlichen Medizin die Auswirkungen von sportlicher Betätigung.

Klinische Untersuchungen der westlichen Medizin haben gezeigt, dass regelmäßiges Praktizieren von Taijiquan diverse positive Auswirkungen auf verschiedene Aspekte der physischen und psychischen Gesundheit hat, wie beispielsweise auf das Herz-Kreislauf-System, das Immunsystem, das Schmerzempfinden, das Gleichgewicht, und allgemein auf die Körperkontrolle, Beweglichkeit und Kraft.

Tipps zum Üben von Taijiquan

- Üben Sie in einer möglichst ungestörten Umgebung, in der Sie sich wohlfühlen.
- Beim Üben in der freien Natur vermeiden Sie starken Wind oder Gewitter. Sorgen Sie in geschlossenen Räumen für ausreichend frische Luft.
- Machen Sie die Ausrichtung bzgl. der Himmelsrichtung zunächst abhängig von Ihrem persönlichen Empfinden.
- Üben Sie weder hungrig noch direkt nach dem Essen.
- Wählen Sie zu Beginn des Taiji-Erlernens 1-2 Übungen aus, die Ihnen gefallen. Machen Sie sich mit Ihnen vertraut und üben Sie diese regelmäßig, bevor Sie Ihren Übungskanon erweitern.
- Sollte eine Unterbrechung unumgänglich sein, dann beenden Sie Ihre Übung so, wie Sie es gelernt haben, bevor Sie sich wieder Ihrem Alltag zuwenden.

• Reflexionshilfen

- Vor Beginn der Übungen nehmen Sie sich bitte einige Augenblicke Zeit, um Ihren ganzen Körper wahrzunehmen. Beobachten Sie dabei bitte Ihre körperliche und geistige Haltung sowie Ihre Atmung. Was beobachten Sie?
- Üben Sie möglichst 10 Minuten die gewählten Übungen und beenden Sie das Üben, wie im Kurs gelernt und besprochen. Welche Erfahrungen haben Sie gemacht? Welche Fragen tauchen auf? Hier ist Platz für Ihre Anmerkungen.

Meine Erfahrungen:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Meine Fragen:

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

- Im Anschluss an die Übungen nehmen Sie sich wieder etwas Zeit und beobachten sich wie vor dem Üben.

Was beobachten Sie jetzt?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- **Platz für weitere Notizen:**

.....

.....

.....

.....

.....

• Wichtige Grundprinzipien des Taijiquan

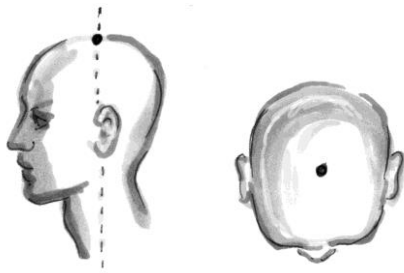
In allen Taijiquan-Stilen gelten u.a. die nachfolgenden Grundprinzipien. Sie können sich hier Notizen machen, um sich beim eigenen Üben an die wichtigsten Aspekte leichter zu erinnern.

- **Yin – Yang Konzept**
- **„Steigen und Sinken“**
- **„Öffnen und Schließen“**
- **„Unten voll oben leer“**
- **„Stabilität und Flexibilität“**



• Wichtige energetische Punkte

„Bai Hui“ (Scheitelpunkt)



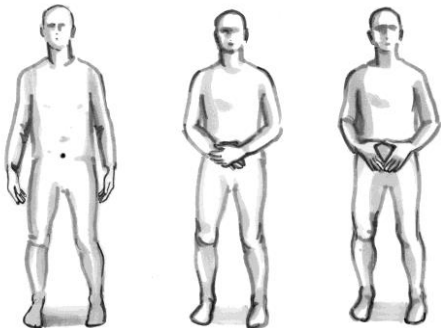
- **Scheitelpunkt** wörtliche Übersetzung: „Hundert Zusammenkünfte“.
- **Lage:** Höchster Punkt des Kopfes, wenn man eine Linie vom Ohrläppchen zur Ohrmuschelspitze zieht und diese verlängert zum Schädeldach.
- **Wirkung:** Gedanken kommen zur Ruhe, ausgleichend und beruhigend.

„Yong Quan“ (Sprudelnde Quelle)



- Fußmittelpunkt, wörtliche Übersetzung: „Sprudelnde Quelle“.
- **Lage:** Unterhalb des Fußquergewölbes. Wenn man den Fuß in drei Abschnitte teilt, liegt Yong Quan an der Linie zwischen ersten und zweiten Abschnitt.
- **Wirkung:** Tiefe Entspannung, Gegenpol zu Bai Hui, bringt Qi vom Kopf in die Beine, wärmt die Füße und stellt den Kontakt mit dem Boden her.

„Unteres Dantian“ (Energetisches Zentrum)



- Mitte des Menschen, wörtliche Übersetzung: „Zinnoberfeld“ oder „Punkt der Sammlung“.
- **Lage:** Ist nicht ganz genau definiert. Ein Bereich unterhalb des Nabels. Oft konzentriert man sich auf diesen Punkt, indem man die Hände (Lao Gong) auf ihn legt oder indem sich beide Daumen und Zeigefinger berühren und die Daumen auf den Nabel legt, um das Dantian zu umschließen.
- **Wirkung:** Wirkt beruhigend und energiestärkend zugleich. Sammelpunkt nach jeder Qigongübung. Konzentration auf das.

„Lao Gong“ (Handherzen)

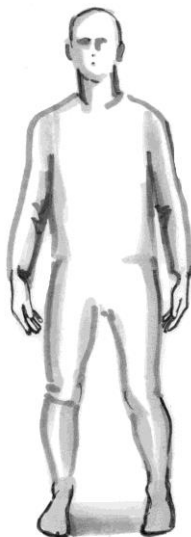


- Handmittelpunkt, Handherz, wörtliche Übersetzung: „Palast des Dienens“.
- **Lage:** In der Mitte der Handinnenfläche. Wenn man eine Perle in der Hand hält, ist Lao Gong die Stelle, wo sie zum Liegen kommt.
- **Wirkung:** Bringt Wärme in die Hände, hilfreich bei Kältegefühl und Energiemangel.

Übungsbeispiele

Die Anleitungen zu den Übungen werden im Kurs vermittelt.

• Der „Taiji – Stand“



- Stellen Sie Ihre Füße schulterbreit und parallel nebeneinander, die Knie leicht gebeugt. Lockern Sie sich in allen Gelenken und stellen Sie sich nun vor, Sie stehen „wie ein Baum“. Über die Füße sind Sie mit der Erde verwurzelt und oben werden Sie wie von einer Frühlingsbrise sanft bewegt. Lassen Sie sich Zeit, in dieses Bild hinein zu finden.
- Können Sie kleine Bewegungen wahrnehmen? Nehmen Sie wahr, wie Ihr Atem Sie auch innerlich sanft bewegt, als würde ein Lufthauch durch den Wipfel eines Baumes streichen?
- Ihr Körper darf jetzt vor-, zurück- und zur Seite pendeln. Lassen Sie nach einiger Zeit das Pendeln ausklingen. Die Bewegung wird dadurch so fein, dass sie nur noch innerlich spürbar, aber nicht mehr äußerlich sichtbar ist.
- Wie stehen Sie jetzt? Hat sich etwas verändert?
- Bleiben Sie so noch eine Weile ruhig stehen. Legen Sie die Hände übereinander auf den Unterbauch, das untere Dantian. Hier ist auch Ihr Schwerpunkt. Lächeln Sie sich innerlich selbst noch einmal zu. Spüren Sie die eigene Mitte, die Leichtigkeit des Körpers und die Stabilität, das »Verwurzeltsein«? Wie fühlen Sie sich jetzt? Können Sie so über einen längeren Zeitraum gut und entspannt stehen?

Tipp für den Alltag

Wenn Sie längeres Stehen z.B. am Busbahnhof oder beim Einkaufen als mühsam oder anstrengend empfinden, dann nutzen Sie diese Wartezeit, um wie »ein Baum« zu stehen. Fein und innerlich klar ausgeführt ist diese Bewegung für Umstehende nicht wahrnehmbar, für Sie aber eine gute Übung und der zentrierende, entspannende Effekt spürbar.

• In Stille sitzen



- Einige Minuten achtsamen Sitzens, können vorhandene Spannungen bewusst machen und dadurch die Bereitschaft fördern, sich auf das Thema „Zentrierung“ und „zur Ruhe kommen“ einzustellen.
- Setzen Sie sich für einige Minuten ruhig auf ein Meditationskissen, einen Hocker oder Stuhl. Legen Sie Ihre Hände dabei entspannt auf die Oberschenkel, die Lao Gong-Punkte (Handinnenflächen) können dabei sowohl nach unten, als auch nach oben geöffnet sein.
- Beobachten Sie Ihren Atem, wie er ein- und ausströmt, kommt und geht. Das „nach innen Schauen“, die Konzentration auf sich selbst wird Sie dabei unterstützen, auftauchende Gedanken kommen und auch wieder gehen zu lassen; ...wie Wolken, die vorüber ziehen.

Hinweis:

Diese Übung dient der Beruhigung und Vertiefung der Atmung sowie der Entspannung der Schulter- und Nackenmuskulatur. Das Qi kann sich vermehrt im unteren Dantian sammeln. Herz und Geist werden beruhigt. Stress kann abgebaut werden.

Die Kunst der Achtsamkeit

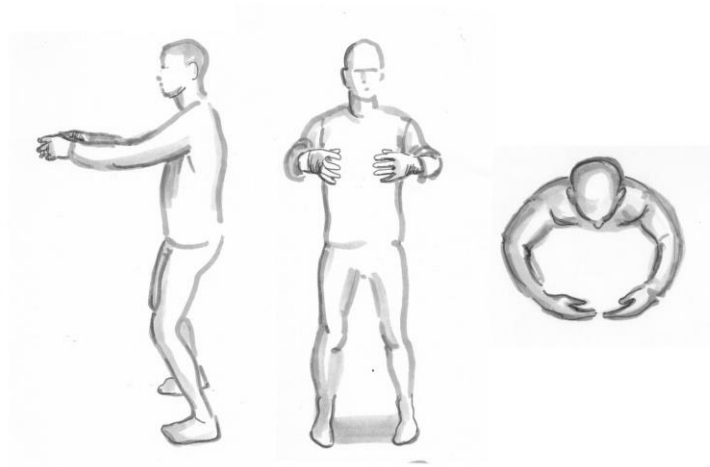
„Achtsamkeit ist die Fähigkeit, in jedem Augenblick unseres täglichen Lebens wirklich präsent zu sein. Achtsamkeit ist eine Art von Energie, die jedem Menschen zur Verfügung steht. Jeder kann es lernen, achtsam zu sein.“ *Thich Nhat Hanh*



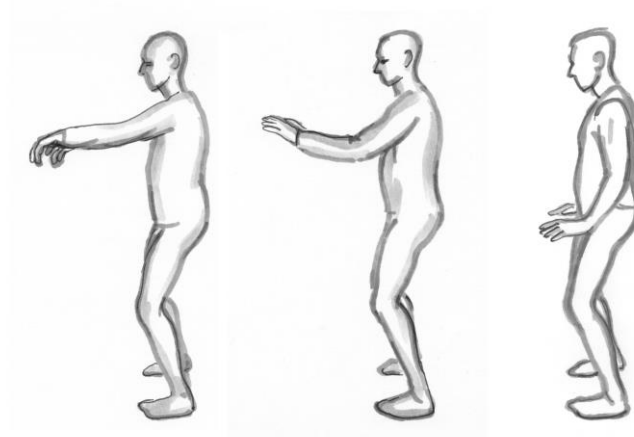
• Taijiquan - Übungsbeschreibungen

Die hier abgebildeten Skizzen sind eine Orientierungshilfe für Ihr eigenes Üben. Sie zeigen wichtige Positionen der Taiji-Formen, ersetzen aber nicht den im Unterricht gezeigten Übungsablauf.

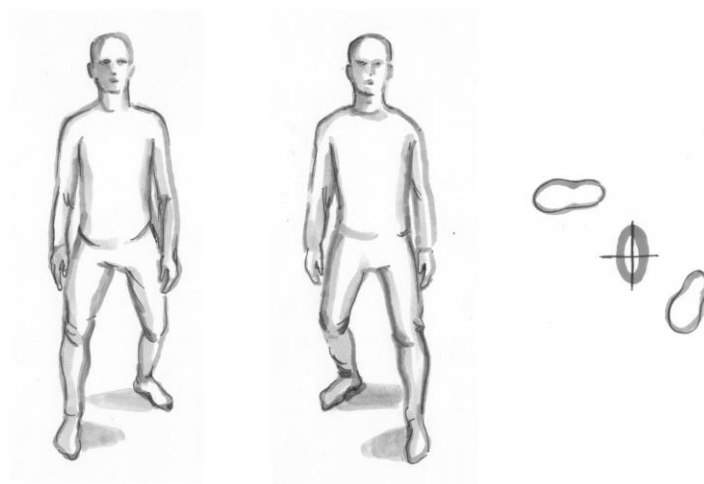
„Stehen wie ein Baum“



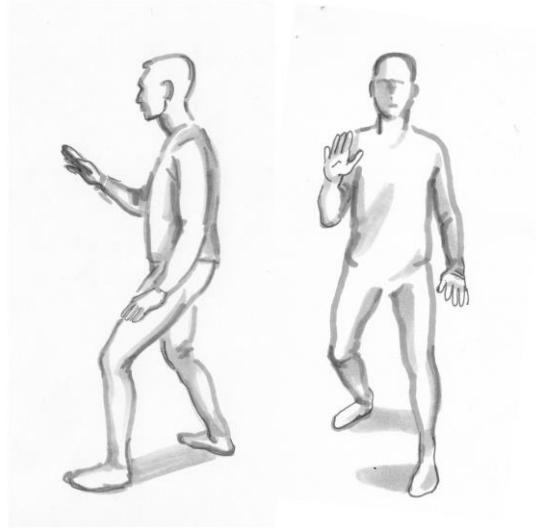
„Wecke das Qi“



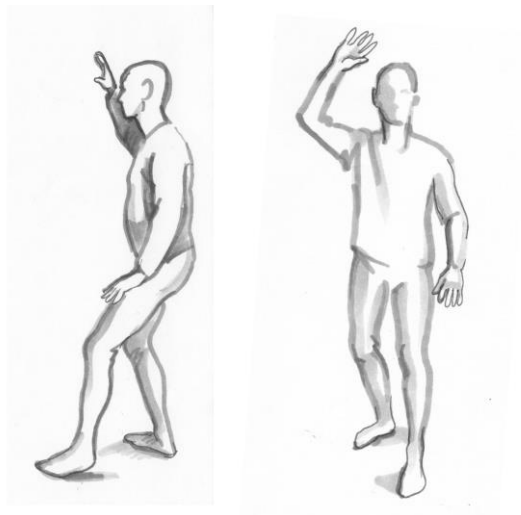
„Bogensschritt“



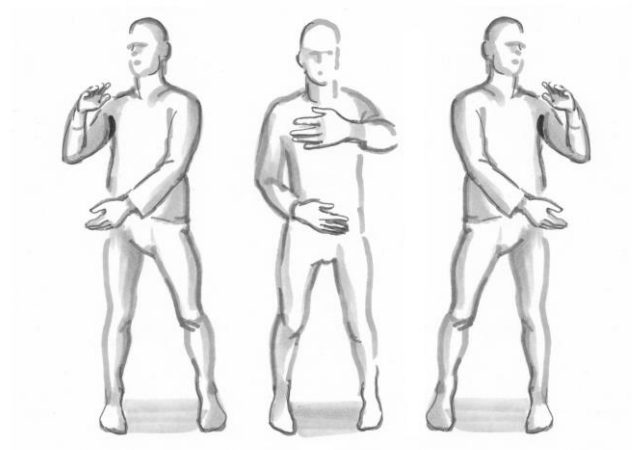
„Knie streifen“



„Der Kranich breite seine Flügel aus“



„Wolkenhände“



Literaturhinweise / Links

1. Frank Aichseder, Helmut Oberlack: Taijiquan für Einsteiger: Ein Special des Taijiquan & Qigong Journals.. A & O Media, Hamburg 2003
2. Das Taijiquan & Qigong Journal. Abgerufen am 22. Januar 2010
3. Freya und Martin Bödicker: Philosophisches Lesebuch zum Tai Chi Chuan 1. Düsseldorf 2005, ISBN 3-9810407-0-8
4. Freya und Martin Bödicker: Philosophisches Lesebuch zum Tai Chi Chuan 2. Düsseldorf 2006, ISBN 3-9810407-1-6
5. Martin Bödicker: Das Tai Chi-Klassiker Lesebuch. Willich 2013, ISBN 978-3-9810407-2-2
6. Rainer Landmann: Taijiquan, Konzepte und Prinzipien einer Bewegungskunst Analyse anhand der frühen Schriften. Institut für Bewegungswiss. Anthropologie, Hamburg 2002, ISBN 3-936212-02-3
7. Wu Runjin, Zhu Lichan, Thomas Jonasson: Die Vielfalt des Tai Chi Chuan und seine Verankerung in der Traditionellen Chinesischen Medizin. Bacopa-Verlag, Schiedlberg 2008, ISBN 978-3-901618-50-5
8. Ute Engelhardt: Theorie und Technik des Taiji Quan. WBV Biologisch-Medizinische Verlagsgesellschaft, Schorndorf 1981, ISBN 3-921988-32-2
9. Martin Bödicker: Optimaler Tai Chi- und Qigong-Unterricht, . ISBN: 9781503356009
10. Frieder Anders: Taichi, Chinas lebendige Weisheit, ISBN: 9783453180543
11. Daniel Grolle: Tai Chi spielend verstehen, ISBN-10: 3901618600
12. Taijiquan – Wikipedia - <https://de.wikipedia.org/wiki/> (Änderung vorbehalten)
13. Bengel, Jürgen & Strittmeyer, Regine u. a.: Was erhält Menschen gesund? Antonovskys Modell der Salutogenese – Diskussionsstand und Stellenwert, in: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Hrsg.): Forschung und Praxis der Gesundheitsförderung, Bd. 6., Köln 2001, <https://www.bug-nrw.de/fileadmin/web/pdf/entwicklung/Antonowski.pdf> (Änderung vorbehalten)
14. DAK-Gesundheit, Prof. Dr. Gert Kaluza, Leben im Gleichgewicht - Stress erfolgreich bewältigen, Hamburg 2016; siehe u.a. auch: <https://www.dak.de/dak/download/broschuere-leben-im-gleichgewicht-stress-erfolgreich-bewaeltigen-1076232.pdf> (Änderung vorbehalten))
15. BARMER GEK, Kein Stress mit dem Stress, Ein kleiner Ratgeber zum richtigen Umgang mit Stresssituationen, Wuppertal 2011, <http://www.barmer-gek.de> (Änderung vorbehalten)
16. Fragen Sie auch Ihre Krankenkasse nach Informations- und Übungsmaterial

Gesundheitsbildung an Volkshochschulen

Die Volkshochschulen bieten u.a.: qualitätsorientierte Gesundheitsbildung, vielfältige und verlässliche Angebotsstrukturen, Wohnortnähe, Offenheit für alle Bürgerinnen und Bürger.

Das Selbstverständnis von Gesundheitsbildung an Volkshochschulen:

- **Volkshochschulen verstehen Gesundheit im ganzheitlichen Sinne**, als Zusammenspiel von körperlichem, seelischem, geistigem, ökologischem und sozialem Wohlbefinden (entsprechend der Definition der Weltgesundheitsorganisation WHO).
- **Sie gehen davon aus**, dass das Gesundheitsbewusstsein und -verhalten von Bildung, Lebensstil und sozialer Lage beeinflusst werden. Dabei bleiben Menschen ein Leben lang lernfähig und können ihre Gesundheit und Lebensqualität unabhängig von ihrem Alter jederzeit fördern.
- **Ziele der Gesundheitsbildung sind:** Stärkung der gesundheitlichen Ressourcen; Erweiterung der Gesundheitskompetenzen; Förderung von gesundheitsbewussten Lebensweisen und Lebensverhältnissen; Unterstützung des eigenverantwortlichen Umgangs mit Gesundheit; Vermittlung von gesundheitsrelevantem Wissen in den Alltag; Orientierung an der Salutogenese nach Antonovsky als richtungsweisende pädagogisch-didaktische Grundlage; Ermöglichen von Lernprozessen, die kognitive Verarbeitung mit emotionalen, körperlichen und sozialen Erfahrungen verknüpfen und die motivieren, die gewonnenen Erkenntnisse in gesundheitsbewusstes Handeln umzusetzen.

(siehe auch: Bildung für Gesundheit, Gemeinsam Zukunft gestalten: Selbstverständnis und Leitbild der Gesundheitsbildung an Volkshochschulen, Hrsg.: Deutscher Volkshochschul-Verband e. V., Bonn 2008)

