



mit TaiChi-Chuan „im Einklang Sein“

Was ist TaiChi-Quan?	Wirkungsweise	Ursprung
<p>Überall wo Chinesen leben, begegnet man TaiChi. Meist wird es morgens in Parks, auf Plätzen und Tempeln praktiziert. Im alten China wurden schon vor tausend Jahren Übungen entwickelt, die Gesundheit und ein langes Leben zum Ziel hatten. TaiChi steht ganz in dieser Tradition. Die Koordination der Bewegungsabläufe zueinander sind unendlich komplexer als die reine äußere Bewegung und es geht um die unsichtbar verborgene Bewe-gens-Seinsqualität, die im Rahmen dieser Bewegung ausgeübt wird. Die fließenden Bewegungen im TaiChi bringen uns über einen Spielweg zu uns selbst, zu den Quellen ursprünglicher Freiheit.</p>	<p>Durch die Konzentration auf die Bewegung werden Stressfaktoren, belastende Gedanken und seelische Probleme ausgeschaltet. Alles zusammen wirkt sich auf den Körper ganzheitlich und lässt die körpereigenen Energie fließen, das wiederum führt zu mehr psychischer Ausgeglichenheit, beruhigt das gesamte Nervensystem, fördert die körperliche und geistige Reaktionsfähigkeit und steigert die Konzentrationsfähigkeit. Jahrelang verfestigte Fehlhaltungen, Verspannungen und Krankheitssymptome werden positiv beeinflusst.</p>	<p>Eine genauere Überlieferung gibt es seit Chen Wang-Ting (1597-1664), der als Begründer der bis heute bestehenden Chen-Stils gilt. Dieser Stil bildet zugleich die Wurzeln für alle anderen Stilrichtungen des TaiChi, die sich seither entwickelt haben. Damals waren die TaiChi Bewegungen eine streng gehütete Geheimlehre, die nur innerhalb der Familien an auserwählte Schüler weiter gegeben wurde. Wer TaiChi regelmäßig spielt, soll nach chinesischer Auffassung den Geistesfrieden eines Weisen, die Gesundheit und Leistungsfähigkeit eines Holzfällers und die Gelenkigkeit eines Babys bekommen.</p>