



KURSIONFORMATION

Taijiquan

Die 24-Bilder-Beijing-Form

TERMINE

Jeden Dienstag von 18:00 Uhr bis 19:30 Uhr in der Turnhalle
der Grundschule Wefelshohl, Lüdenscheid

KURSLEITUNG: JENS SCHLÜTER

Ni Hao - 你好

„Ni Hao“ ist - das hast du dir sicherlich längst gedacht - chinesisch und bedeutet so viel wie „Hallo“. Eine Begrüßung, die dir vielleicht schon bald etwas vertrauter sein wird.

Ich freue mich sehr, dass du dich für meinen Kurs „Taijiquan“ beim TuS Jahn interessierst und möchte dir hier ein paar erste Informationen dazu geben, was dich in meinem Kurs erwartet und was du vor deiner ersten Stunde vielleicht gern wissen möchtest.

Ansonsten gilt natürlich „Probieren geht über Studieren“. Eine Probestunde ist für dich in jedem Falle kostenlos und du kannst danach vielleicht besser entscheiden, ob du Spaß daran hast, Taijiquan in meinem Kurs zu erlernen.

Was ist Taijiquan ?

Die Mitte des 17. Jahrhunderts in China entwickelte Kampfkunst Taijiquan wandelte sich im Laufe der Zeit zu einer äußerst wirksamen Gesundheitsübung, die in unterschiedlichen Formen und Ausprägungen (von esoterischen Ansätzen über Taiji-Wellness bis hin zur Selbstverteidigung) heute weltweit verbreitet ist. Aufgrund des hohen gesundheitlichen Nutzens bietet Taijiquan immer mehr Menschen den perfekten Einstieg in eine ganzheitliche Lebensweise.

In China ist Taiji (die in Deutschland übliche Kurzform für Taijiquan) ein wesentlicher Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) und wird neben der reinen Prävention auch zur Unterstützung des Heilungsprozesses bei verschiedenen Krankheiten eingesetzt. Taijiquan wirkt ausgleichend auf die Psyche und auf alle vegetativen Funktionen des Körpers, hilft beim Stressabbau und kräftigt gleichzeitig den gesamten Bewegungsapparat.

In Europa ist besonders der Yang-Stil, den wir

auch in deinem Kurs beim TuS Jahn unterrichten, weit verbreitet. Hierbei werden die einzelnen Bewegungen wie in Zeitlupe, weich und fließend ausgeführt. Im Unterschied dazu beinhalten andere Stile zum Teil auch schnelle Bewegungen und Sprünge.

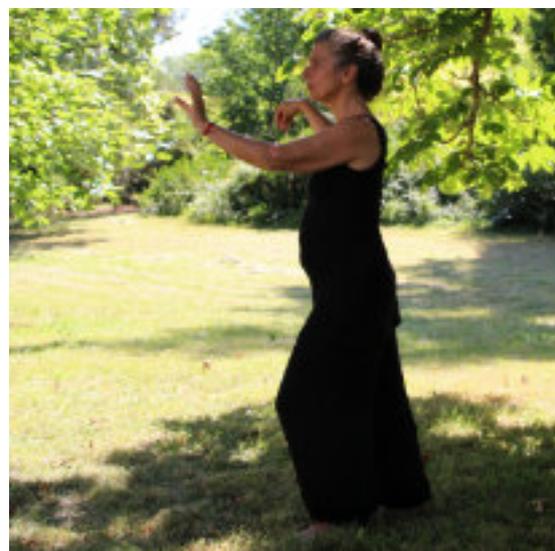
Taijiquan oder Tai Chi Chuan?

Die unterschiedlichen Schreibweisen stammen aus verschiedenen Phonetik-Systemen zur Umschrift chinesischer Schriftzeichen in lateinische Buchstaben: Wade-Giles und Pinyin.

Das Wade-Giles-System wurde Mitte des 19. Jahrhunderts in Cambridge entwickelt, ist damit etwa 100 Jahre älter und entsprechend weit verbreitet.

Pinyin wurde 1958 von der chinesischen Regierung veröffentlicht und etablierte erst 1982 zum internationalen Standard.

Wenngleich die Wade-Giles Schreibweise in den USA und West-Europa noch dominiert, habe ich mich hier für die Verwendung der Pinyin-Schreibweise entschieden, da dies Fehler in der Aussprache vermeiden hilft und nicht so häufig zu Verwechslungen ähnlich klingender chinesischer Worte führt.



Die 24-Bilder-Beijing-Form

Dein idealer Einstieg in die faszinierende Welt des Taijiquan

1956 entwickelte das Nationale Sportkomitee der Volksrepublik China mit mehreren Taiji-Meistern eine vereinfachte Form des Yang-Stils, die leicht erlernbar sein sollte und vor allem auf die gesundheitlichen Wirkungen des Taijiquan bedacht war. Ihren Namen erhielt die Form ausnahmsweise von dem Ort, an dem sie entwickelt wurde: Beijing oder auch Peking (veraltete Schreibweise).

Die 24-Bilder-Beijing-Form ist heute neben der 37er-Form von Cheng Man-ch'ing eine der weltweit am weitesten verbreiteten und am häufigsten praktizierten Formen.

Zwar stellt die Beijing-Form nur eine verkürzte und leicht veränderte Variante der traditionellen, langen Yang-Stil-Formen dar, aber da sie - genau wie auch alle anderen Taijiquan-Stile - nach den

Taiji-Grundprinzipien funktioniert und alle 13 Techniken des Taijiquan darin enthalten sind, erzielst du mit dem Üben der Beijing-Form für dich dieselben positiven Wirkungen, wie auch mit längeren Taiji-Formen.

Die 24er-Beijing-Form ist gerade für Einsteiger sehr gut geeignet, da die Bewegungen nicht zu komplex sind und in ihrer Schwierigkeit langsam aufeinander aufbauen.

Generell bin ich der Meinung, dass es beim Erlernen von Taijiquan nicht auf die Länge der Form oder auf möglichst komplizierte, akrobatische Haltungen ankommt, sondern vielmehr darauf, Freude daran zu haben und sich selbst und seinen Körper mit dem Üben der Form mehr und mehr kennenzulernen. Alles andere kommt dann von ganz allein.



Ein paar Worte über mich

Fernöstliche Sportarten, aber auch die asiatische Kultur im Allgemeinen hatten mich bereits in meiner Kindheit fasziniert. Diese Begeisterung war nachhaltig und äußerte sich in Form von zehn Jahren Judo und drei Jahren Aikido im Sportverein. Dann kam lange nichts. Zumindest kein Sport.

Stattdessen: Beruf - Karriere - Familie. Das Übliche. Und selbstverständlich stets am Limit.

In diesem Alter ist man „unzerstörbar“, das denkt man zumindest. Irgendwann meldet sich der Körper dann mit ersten, leisen Warnsignalen und wenn man diese - ob nun bewusst oder unbewusst - ignoriert, passiert, was passieren muss. Es knallt.

Mal geht's gut, mal nicht. Hat man Glück, wird es höchste Zeit sich darauf zu besinnen, dass es da noch etwas gibt, ohne das auch alles andere völlig unwichtig würde: die eigene Gesundheit.

Bei meiner Suche nach einem neuen, ganzheitlichen Weg bin ich neben vielen anderen Dingen auch auf Taijiquan gestoßen und plötzlich war sie wieder da: die längst vergessene Begeisterung aus meiner Kindheit.

Schon nach wenigen Monaten Taiji und Qigong im Verein war mir klar, dass ich gefunden hatte, was ich suchte. Genau das wollte ich lernen und so gut ich kann als Lehrer für Taijiquan weitergeben.

Einen guten Ausbilder zu finden, der mich ja über Jahre in diesem Lernprozess begleiten würde, war gar nicht so einfach. Ich habe vieles gesehen und wie sagt man so schön: Wo Licht ist, sind auch Schatten. Diese Erfahrung gehört wohl dazu.

Glück und Zufall führten mich relativ schnell zu meinem heutigen Lehrer, der selbst Schüler bei Jim Uglow (London) ist und regelmäßig an

Weiterbildungen von Großmeisterin Yang Ma-Lee in Hong Kong teilnimmt. Noch näher am Original geht es kaum und das hat auch meine gesamte Taijiquan-Ausbildung geprägt.



In dieser Zeit habe ich nicht nur gelernt, was es bedeutet, einem Lehrer zu 100 % zu vertrauen, sondern auch, wie wichtig es ist, auf diesem Weg zu keiner Zeit ungeduldig zu werden. Wie sagte mein Lehrer immer so schön: „Es gibt keine Abkürzung, der einzige Weg ist üben, üben, üben“. Heute weiß ich, dass man es nicht treffender hätte beschreiben können.

Der Abschluss meiner Ausbildung zum zertifizierten Lehrer für Taijiquan war für mich rückblickend betrachtet nicht mehr als ein Etappenziel, denn mir ist in dieser Zeit auch klar geworden, dass Taijiquan lebenslanges Lernen ist und es auf diesem Weg - wohin auch immer er mich führen mag - für mich noch viel zu entdecken gibt.

HAPPY QI.

Brauche ich spezielle Kleidung?



Spezielle Kleidung, z.B. die traditionellen Baumwoll- oder Seidenanzüge, wie du sie vielleicht von Bildern oder aus Videos kennst, brauchst du für unseren Taijiquan-Kurs nicht.

Selbst in China werden diese Anzüge meist nur zu Vorführungen, offiziellen Anlässen oder um den Lehrer zu ehren, getragen. Im westlichen Sinne also eher vergleichbar mit einem klassischen Anzug oder Abendkleid. Es wird jedoch auch in einigen deutschen Taijiquan-Schulen die traditionelle Kleidung in den Farben der jeweiligen Schule empfohlen oder gar vorausgesetzt.

„Funktionale Freizeit- oder Sportkleidung ist genau richtig“

Für deinen Kurs beim TuS Jahn reicht ganz normale, funktionale Freizeit- oder Sportkleidung, in der du dich wohlfühlst und in der du dich gut bewegen kannst, ohne dass es gleich an jeder Ecke kneift. Im Zweifelsfalle gilt: Lieber etwas zu weit als zu eng.

Schuhe? Socken? Barfuß?

Beim Thema "Schuhe" wird es schon ein wenig komplizierter, denn hier gibt es zumindest drei verschiedene Ansätze Taijiquan zu üben: barfuß, auf Socken oder mit Schuhen.

Ein heiß diskutiertes Thema und an Ende hat dazu jeder Lehrer eine eigene Meinung, immer vor dem Hintergrund, dass es hier kein Richtig und kein Falsch gibt.

Ich kann also nur aus meiner eigenen Erfahrung sprechen und dir empfehlen, einfach auszuprobieren, wie du am besten zurechtkommst.

Berücksichtigen solltest du dabei folgendes:

Barfuß oder auf Socken hast du sehr guten Bodenkontakt. Allerdings ist gerade die Barfuß-Variante aus hygienischer Sicht nicht optimal und Socken können auf den relativ glatten Böden der städtischen Sporthallen auch schon einmal zu einer ungewollten Rutschpartie führen. Das kann man zwar mit Anti-Rutsch-Socken verhindern,

Kleidung (Fortsetzung)

wird aber feststellen, dass Drehungen auf den Fußballen oder der Verse durch das gut haftende Gummi erschwert werden.

„Halt und Stabilität sind das A und O“

Sowohl barfuß als auch auf Socken hat dein Fuß, insbesondere dann, wenn du gerade erst mit Taijiquan beginnst, relativ wenig Halt.

Meine Empfehlung ist daher, hallengeeignete Sportschuhe mit flacher Sohle (helle oder Hallensohle) zu tragen. Das gibt dir nicht nur mehr Stabilität und einen sichereren Stand, sondern verringert ganz nebenbei auch das Verletzungsrisiko.

Auf dieses Thema werde ich in einer deiner ersten Stunden noch einmal eingehen, dir die Vor- und Nachteile der verschiedenen Möglichkeiten erläutern und dir zeigen, welche Schuhe nicht und welche besonders gut für Taijiquan geeignet sind.

Am Ende bleibt es dann aber deine ganz persönliche Entscheidung, denn du sollst dich in meinem Kurs wohlfühlen.

Barfuß, auf Socken oder mit Schuhen.



Was sind die gesundheitlichen Aspekte?

Auf körperlicher Ebene

Sanfte Bewegungen, die in einem stetigen Wechsel von leichter Grundspannung und Entspannung ausgeführt werden, sorgen für ein schonendes Training des gesamten Körpers. Das Körpergefühl wird verbessert, die Gelenke für den Qi-Fluss* geöffnet, Muskeln und Sehnen werden bei regelmäßigem Training gestärkt, flexibler, dehnbarer und geschmeidiger.



Auf energetischer Ebene

Die Vitalität (Lebensenergie: Qi) wird gestärkt und in einen gleichmäßigen Fluss gebracht. Das bedeutet: Die Lebensenergie (Qi) fließt freier durch unseren Körper, wodurch Beschwerden gelindert und Spannungen vermindert werden können.*



Auf geistiger Ebene

Regelmäßiges Training führt zu mehr Ausgeglichenheit, tiefer Entspannung, verbesserter Konzentration und fördert den Stressabbau. Dies lässt dich zu Ruhe, innerem Frieden und tief empfundener Freude finden.

*Basierend auf den Lehren der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)



Taijiquan wird empfohlen bei

Kniearthrose

Bei Kniearthrose verbessert Taijiquan die Beweglichkeit der Gelenke und lindert Schmerzen. In einer Studie, in der Probanden drei Monate lang regelmäßig Taijiquan übten, verbesserte sich zudem (subjektiv) ihre Lebensqualität.

Auch litt die Taijiquan-Gruppe weniger unter Depressionen als die Vergleichsgruppe (s.u.).

**Kardio-vaskuläre
(Vor-)Erkrankungen**

Regelmäßiges Taijiquan-Training senkt den Blutdruck und die Cholesterinwerte.

Rheuma

Die fließenden Bewegungen können die Beweglichkeit des Sprunggelenks sowie den Bewegungsradius der Erkrankten im Allgemeinen verbessern.

Morbus Parkinson

In einer US-Untersuchung verbesserte sich die Körperhaltung der an Parkinson erkrankten Probanden, die Taijiquan übten, gegenüber einer Vergleichsgruppe, die lediglich Dehnübungen absolvierte.

Die Taijiquan-Praktizierenden stürzten weniger häufig als die Kontrollgruppe.

Depressionen und Burnout

Die meditativen Bewegungen können die Stimmungslage von Menschen mit Depressionen aufhellen. Die Abläufe wirken beruhigend und helfen beim Stressabbau.

Tiefe Atmung fördert die Entspannung.

Kennst du eigentlich

Qigong?

In unseren Taijiquan-Kurs lernst du auch Qigong, denn sowohl die Softening-Exercises der Yang Familie als zum Beispiel auch Shibashi sind Spielweisen dieses chinesischen Bewegungssystems.

Als Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin wird Qigong heute sowohl präventiv als auch intervenierend genutzt. Qigong besteht - ähnlich wie Taijiquan im Yang-Stil - aus sanften, langsam ausgeführten Bewegungen und der aktiven Lenkung des Atems auf bestimmte Körperbereiche.

Zur Praxis gehören sowohl Körper- und Bewegungsübungen als auch Atemübungen, Konzentrationsübungen und Meditationsübungen. Diese Übungen sollen der Harmonisierung und Regulierung des Qi-Flusses im Körper dienen.

Die Wurzeln von Qigong reichen sehr weit zurück. Das älteste überlieferte Werk der chinesischen Medizin „Fragen und Antworten des Gelben Kaisers zum Inneren“ wird auf die Zeit um 200 v. Chr. datiert. In ihm finden sich die ersten schriftlichen Hinweise auf Körperübungen zur Erhaltung der Gesundheit.



Qigong kannst du so gut wie jederzeit und an fast jedem Ort üben. Somit eignet es sich auch ideal für die Mittagspause, um den verspannten Körper wieder in Form zu bringen.

MYTHEN UND LEGENDEN

Zhang Sanfeng war eine legendäre Heldengestalt in China. Er ist auch bekannt unter den Namen Dangchu Zhenren (wörtl.: „der Wahrhaftige aus der Höhle“).

Um die Gestalt des Zhang Sanfeng ranken sich etliche Sagen und Legenden. Bereits sein Geburtsjahr wird in unterschiedlichen Quellen mit 960, 1247 oder 1279 angegeben.

Einer Legende nach soll er ein daoistischer Mönch gewesen sein, der in den Wudang-Bergen lebte. Eines Tages beobachtete er den Kampf zwischen einer Schlange und einem Kranich. Die Schlange wich den harten, schnellen Stößen des Kranichschnabels immer wieder geschickt aus, bis der Kranich erschöpft aufgeben musste. Zhang erkannte dabei das Prinzip des „weichen Kämpfens“ mit innerer Kraft und leitete daraus die Grundprinzipien der inneren Kampfkünste ab. *

* Quelle: Wikipedia

Kann ich jederzeit in den Kurs einsteigen?

Im Prinzip ja. Der Kurs ist nicht zeitlich begrenzt und der Unterricht ist so konzipiert, dass jeder auf seinem eigenen Niveau trainiert. Ich versuche dabei, auf jeden Teilnehmer und jede Teilnehmerin so individuell wie möglich einzugehen. Manchmal können Anfänger auch gut mit Fortgeschrittenen trainieren und je nachdem, was gerade für die Übungsstunde geplant ist, unterteile ich die Gruppe auch schon einmal in mehrere kleine Gruppen. So wirst du in jedem Falle aus jeder Stunde etwas Positives für dich mitnehmen.

Muss ich auch zu Hause üben?

Nein, natürlich nicht. Letztlich hängt aber alles davon ab, was du erreichen möchtest und wie tief du in das Thema einsteigen willst. Jeden Tag ein paar Minuten für das Üben zu reservieren, ist in jedem Fall eine gute Idee, denn Taijiquan lebt von der Wiederholung. Es gibt keine Abkürzung auf diesem Weg und die einzige Strategie, die wirklich funktioniert, heißt "Üben, üben, üben!".

Im Prinzip ist das vergleichbar mit dem Lernen eines Musikinstruments: Man geht regelmäßig in die Musikschule und wenn es Spaß macht, übt man ganz selbstverständlich auch zu Hause, um das Erlernte zu vertiefen. So kommt man am Ende deutlich besser voran.

Ist Taijiquan wirklich das Richtige für mich?

Auch ohne dich zu kennen, denke ich "Sehr wahrscheinlich ja".

Falls du aber aus gesundheitlichen Gründen unsicher bist, ob Taijiquan für dich geeignet ist, sprichst du am besten einmal mit deinem Hausarzt.

Von wenigen Ausnahmen abgesehen, gibt es meiner Erfahrung nach jedoch nur sehr wenige Fälle, in denen Taijiquan nicht zur Verbesserung deiner Gesundheit beitragen kann.

Ist Taijiquan spirituell?

Das kann man sicherlich nicht eindeutig und abschließend beantworten. Die enge Verbindung zum Daoismus legt diese Vermutung nahe, aber wir konzentrieren uns in diesem Kurs auf das Weltliche und darauf, immer fest mit dem Boden verbunden zu bleiben.

Infos zu spirituellen Hintergründen erhaltet Ihr natürlich dennoch von mir.

Wie lange brauche ich, um Taijiquan zu erlernen?

Am Anfang werden sich viele Bewegungen und Abläufe für dich ungewohnt anfühlen, da dein Körper hiermit nicht vertraut ist.

Nach ein paar Monaten wirst du aber schon merken, dass sich etwas verändert und du dich leichter und entspannter bei den Übungen fühlst.

Wie lange du zusammen mit den anderen Kursteilnehmern und Teilnehmerinnen zum Erlernen der äußeren Form, also der 24 Bilder der Beijing-Form brauchst, hängt von vielen Faktoren ab. Das kann ein Jahr sein, genauso gut aber auch zwei Jahre.

Taijiquan ist ohnehin ein lebenslanger Lernprozess und je länger und intensiver du es praktizierst, desto mehr entwickelst du deine Fähigkeiten auf körperlicher und geistiger Ebene.

« Der Körper denkt, der Geist bewegt. »

Li Rong Mei

太極拳



Taijiquan - Die 24-Bilder-Beijing-Form

**Ein Kursangebot des TuS Jahn 1891 e. V.
Lüdenscheid**