

Taiji-Bewegungstherapie

Taiji-Gymnastik

Wenjun Zhu

12.11.2007

I. Grundlage

Die Gesundheits-Wirkung des Taijiquan ist mit bestimmten inneren Bewegungsprinzipien verknüpft. Dies unterscheidet die Gesundheits-Wirkung des Taijiquan von den anderen Sportarten. Die Gesundheits-Wirkung des Taijiquan kommt aus ihren inneren Prinzipien. Die Beziehung zwischen äußerer Bewegung und inneren Prinzipien des Taijiquan ist:

- Die inneren Prinzipien erscheinen in der äußerer Bewegung;
- Die äußere Bewegung ist mit den inneren Prinzipien vereint.

Wenn Taijiquan ohne die innere Festsetzungen und Prinzipien geübt wird, dann tritt das Wesen des Taijiquan nicht in Erscheinung. Das bloße Sein der äußeren Erscheinung erfasst noch nicht das innere Wesen, welches aber im Taijiquan das spezifisch Wirkende ist. Ist dieses innere Prinzip beim Üben des Taijiquan nicht vorhanden, dann ist es eigentlich egal, welche Gymnastik oder welchen Sport man übt, es ist dann auch das Taijiquan bloß ein langsames Bewegen.

**Hierzu ein Bild: Der Affe holt den Mond aus dem Wasser.
Das Spiegelbild des Mondes im Wasser erscheint wie der
Mond am Himmel, aber das Spiegelbild des Mondes im
Wasser ist eigentlich nicht der Mond am Himmel.**

Wenn man eine solche Bewegung als Gesundheits-Übung betrachtet, dann ist es noch nicht die Gesundheits-Wirkung des Taijiquan. Anders ist es, wenn in der äußeren Erscheinung der Sache auch das innere Wesen der Sache erscheint. Die Erscheinung der Sache muss mit dem Wesen der Sache verbunden werden. Dann entsteht die tatsächliche Wirkung.

Heutzutage trifft man bei der sogenannten „Taiji-Gymnastik (Taiji-Bewegungstherapie)“ oft auf ein falsches Denken. Hier sollte man zwischen „Taiji-Gymnastik“ und „gymnastisches Taijiquan“ unterscheiden. Meiner Meinung nach ist es „Taiji-Gymnastik“, wenn man gymnastische Bewegungen mit Taiji-Prinzipien macht. Es ist dagegen „gymnastisches Taijiquan“, wenn man Taijiquan ohne innere Prinzipien macht. „Taiji-Gymnastik“ soll zur positiven Wirkung führen. Diese Wirkung ist, der Gesundheit besser zu dienen.

Eine solche Umformung des Taijiquan ist die „Taiji-Gymnastik“, die aber ebenfalls nicht bloß oberflächlich wie eine westliche Gymnastik mechanisch realisiert werden darf, sondern mit der tiefen Einstellung des Taiji geübt werden sollte. Der Begriff „Taiji-Gymnastik“ wurde im Jahr 1931 von Chu Mingyi geprägt. Chu Mingyi ist der Begründer der Taiji-Gymnastik. Er führte eine neue Richtung des Taijiquan ein. Das System der Taiji-Gymnastik besteht aus:

- Freiübungen (ohne Geräte),
- Taiji-Rad,
- Taiji-Ball,
- Taiji-Reck.

Hier geht es nämlich darum, diese Gymnastik mit der tiefen Einstellung des Taiji zu üben, auch wenn man „Taiji-Gymnastik“ sagt. „Taiji-Gymnastik“ von Chu Mingyi bedeutet, dass man in das Taijiquan auch Bewegungsformen aus der westlichen Gymnastik aufnimmt, diese aber mit den tiefen Taiji-Bewegungsprinzipien erfüllt.

„Taijiquan ist eine ausgezeichnete Bewegung, aber es ist schwer zu lernen. Es ist nicht so, dass jeder diese leicht lernen kann. Gymnastik ist wiederum eine steife Bewegung, aber die Bewegung ist einfach und klar. Man kann sie leicht erlernen. So nehmen beide voneinander den Vorteil in einer Einheit auf.“¹

„Taijiquan-Bewegung gibt es drei Vorteile, erstens langsam, zweitens gleichmäßig, drittens sanft. Das heißt drei Prinzipien.“²

„Taijiquan-Bewegung ist nicht gerade, sondern kreismäßig.“³

¹ Chu Mingyi (1884-1946): Taiji Cao (Taiji-Gymnastik), 1931. S. 11.

² a.a.O. S. 7.

³ a.a.O. S. 8.

„Es heißt gymnastisiertes Taijiquan oder Taiji-Gymnastik, oder kreisförmige Gymnastik, oder einfach Taiji-Gymnastik.“⁴

Ziel der „Taiji-Gymnastik“ ist, dass das Taijiquan einfach und populär wird. Man kann auf verschiedenen Wegen die gleiche Gesundheits-Wirkung erreichen, wenn man das Bewegen mit tiefer Achtsamkeit ausführt.⁵

„Bewegung (Yun-Dong), Yun (Bewegung) bedeutet Blut und Meridiane fließen lassen, Dong (Bewegung) bedeutet Sehnen und Knochen zu bewegen.“⁶

„Die Bewegung ist bei uns nicht dazu da, zwecklos die Kraft und Energie zu verbrauchen. Man muss zuerst die Kraft und Energie sammeln und ernähren, dann kann man sie anwenden. Die Kraft und die Energie zu sammeln und zu ernähren, bedeutet nicht, die grobe und steife Kraft anzuwenden. Sondern man übt jeden Tag die sanfte unkräftige Bewegung, dadurch sammelt und speichert man die Kraft und Energie.“⁷

„Der Körper braucht die Bewegung, die nicht zu stark, nicht zu hart und nicht zu schnell sein darf. Das Ziel der Bewegung ist, das Blut und die Meridiane des ganzen Körpers im Kreislaufen fließen zulassen. Aber wenn die Bewegung zu stark und zu schnell ist, dann kann es nicht mehr regelmäßig fließen, so dass das Blut in allen Teilen des Körpers fließt. So kommt es, dass Blutgefäße platzen und man erstickt.“⁸

Der Erfolg der Taiji-Gymnastik ist, dass man in kurzer Zeit die Bewegungs-Folge lernen und einfach weiter üben kann. Auch kann man die gleiche Gesundheits-Wirkung wie durch Taijiquan erreichen. Diese ist aber nur ein Anfang, ein Entwicklungs-Weg. Die Taiji-Bewegungsprinzipien und das Kooperieren von achtsamen Bewegung und achtsamen Atmen (um mit Achtsamkeit Qi aufzunehmen und zu sammeln) sind in dieser Taiji-Gymnastik nicht tief genug. Also sollte man das tiefe Bewegen weiter entwickeln, um Taiji-Bewegungsprinzipien, sowie Qigong-Prinzipien und

⁴ a.a.O. S. 11.

⁵ Vgl. a.a.O. Vorwort.

⁶ a.a.O. S. 11.

⁷ a.a.O. S. 8.

⁸ a.a.O. S. 11-12.

TCM-Theorie in der Taiji-Gymnastik tief zu verankern, damit die Gesundheits-Wirkung verbessert wird.

Als Gesundheits-Übung ist aber die Taiji-Gymnastik ein idealer und wirkungsvoller Ansatz. Besonders geeignet ist sie für Kurse oder Seminar in kurzer Zeit, zum Beispiel im Taiji in Reha-Kliniken oder in Kur-Angeboten, usw. Taiji-Gymnastik ist ein wirksames Mittel, um die Gesundheit zu verbessern. Ich werde Taiji-Gymnastik als spezielle Bewegungs-Therapie weiter entwickeln. Ich gliedere die Taiji-Gymnastik als Gesundheits-Maßnahme so:

- Taiji-Gymnastik als allgemeine Präventions-Maßnahme,
- als spezielle Präventions-Maßnahme,
- als spezielle Rehabilitations-Maßnahme,
- als spezielle Bewegungs-Therapie.

II. Die Übungen der Taiji-Gymnastik (Taiji-Bewegungstherapie) von Chu Minyi (1884-1946)

Die Übungen eignen sich sowohl als allgemeine Gesundheitsübungen für Präventionskurse, als auch als Übungen in therapeutischen Methoden.

Man kann sie leicht erlernen und anwenden:

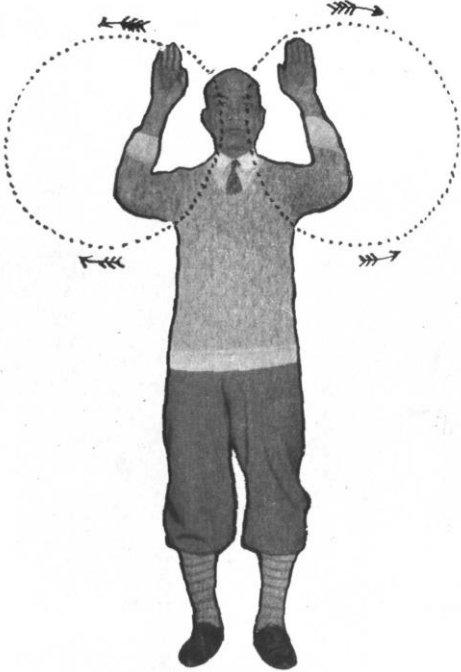
- als Einheit von Taiji-Bewegungsprinzipien und gymnastischen Bewegungsfolgen;
- sie werden langsam, gleichmäßig, kreisförmig rund und fließend durchgeführt;
- Atmen und Bewegen wird koordiniert.

Man erzielt dadurch deutliche Wirkungen:

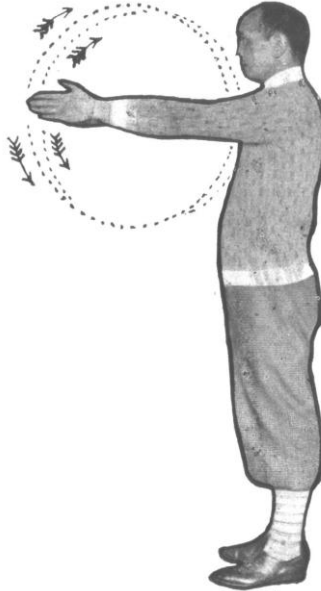
- Muskel und Sehnen werden entspannt und die Gelenke geglättet;
- man erzielt eine ganzheitliche Wirkung speziell bei Schmerzen und Beschwerden am Bewegungsapparat.

1. Ellbogen und Handgelenke

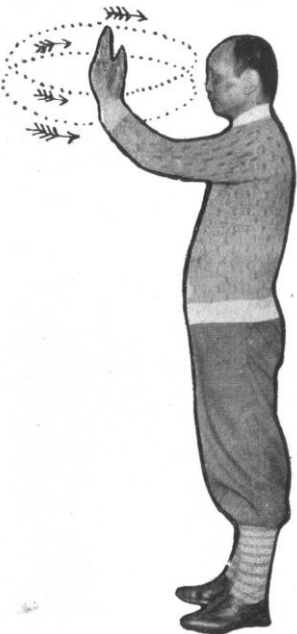
1.1 Kreisen vor dem Körper



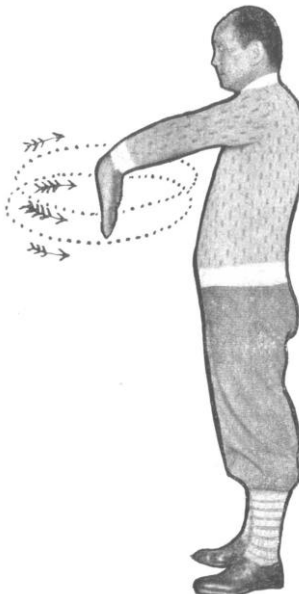
1.2 Kreisen innerhalb der Oberarme



1.3 Kreisen über die Oberarme

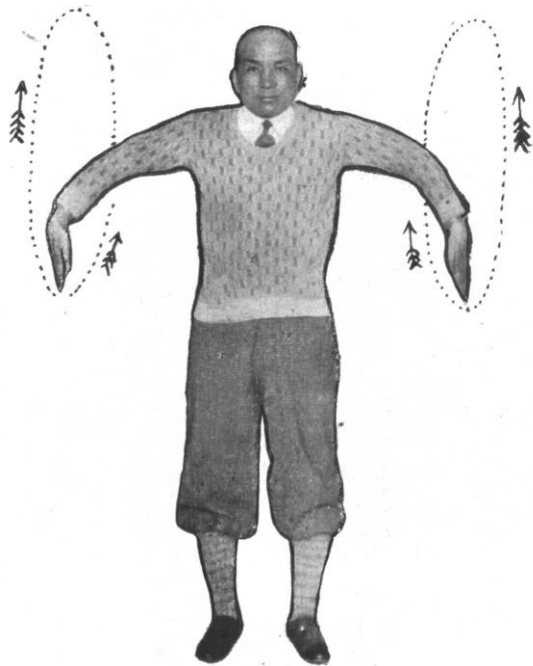


1.4 Kreisen unter den Oberarme

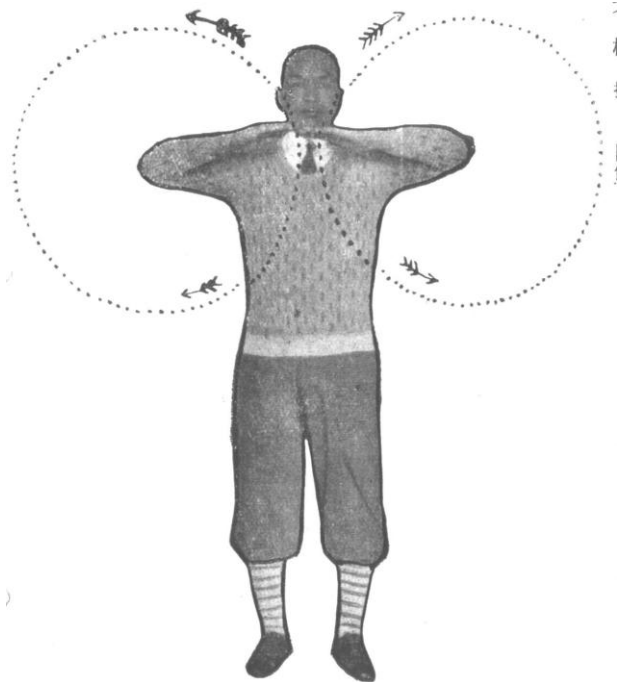


2. Ellbogen und Unterarme

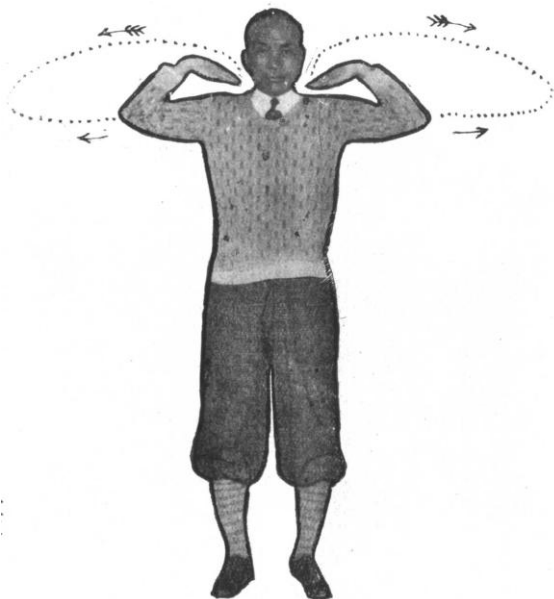
2.1 Kreisen außerhalb der Oberarme



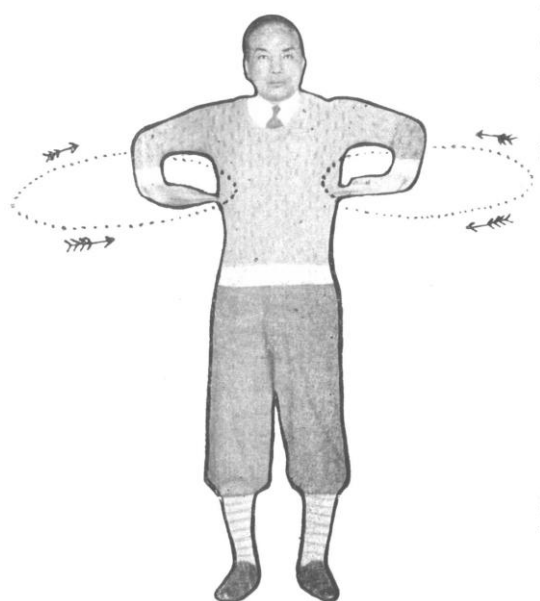
2.2 Kreisen vor den Oberarme



2.3 Kreisen über die Oberarme

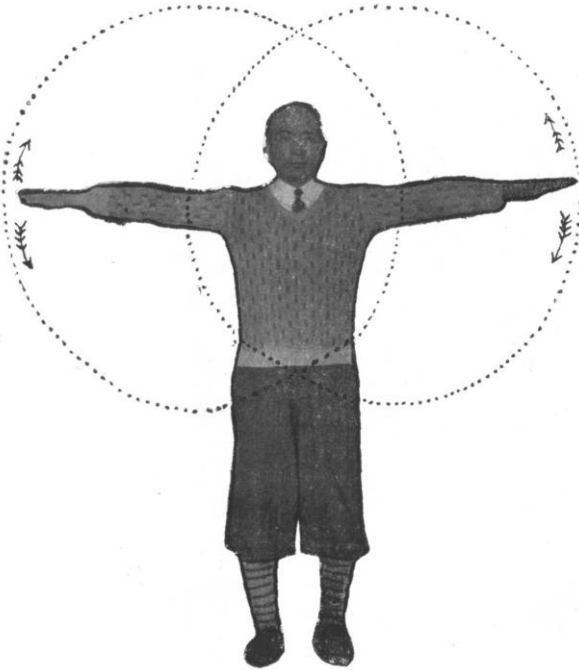


2.4 Kreisen unter den Oberarme

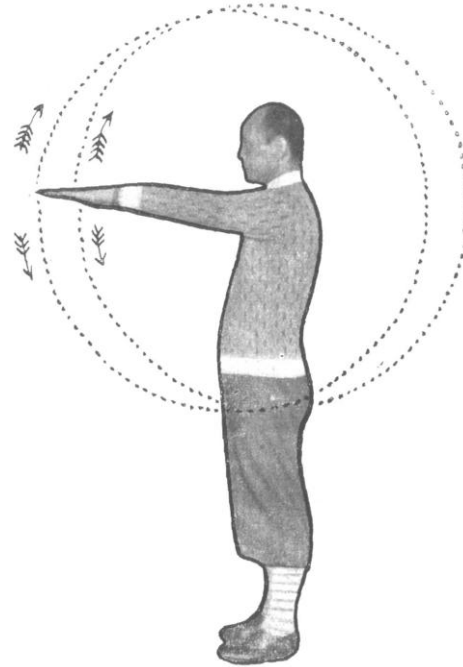


3. Schulter und Arme

3.1 Kreisen vor dem Körper



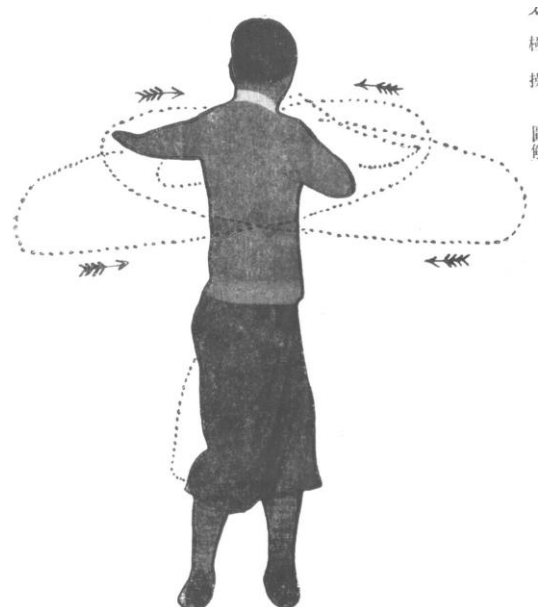
3.2 Kreisen an der Seite von dem Körper



3.3 Kreisen über den Kopf



3.4 Drehen nach Links und nach rechts

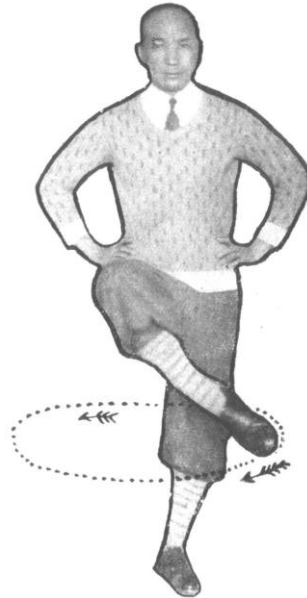


4. Beine

4.1 Kreisen unter dem Oberschenkel in Sinkrichtung



4.2 Kreisen unter dem Oberschenkel in Waagrecht



4.3 Kreisen vor der Hüfte

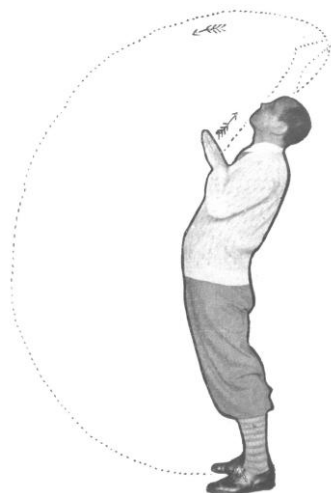
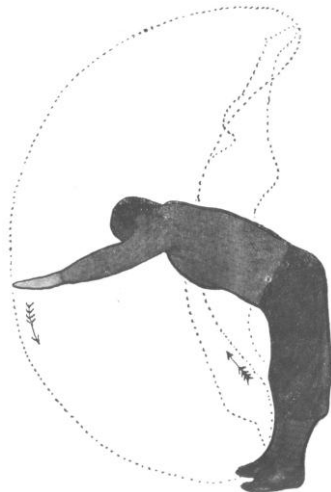
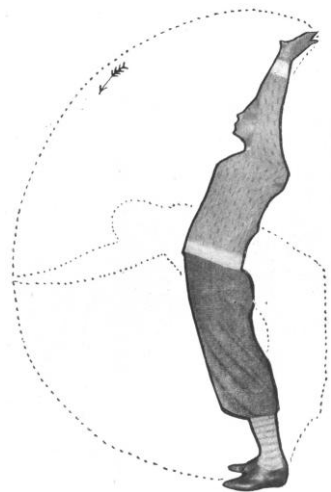


4.4 Kreisen an der Seite von der Hüfte

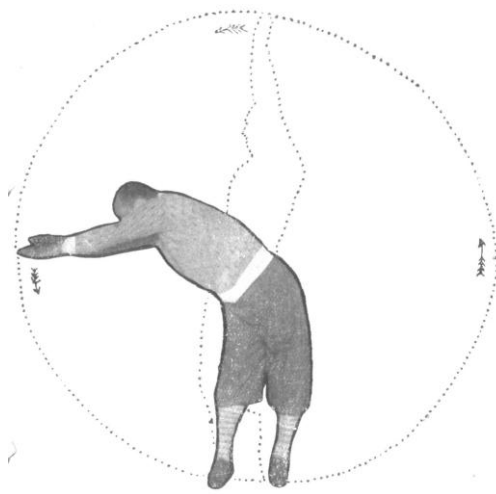
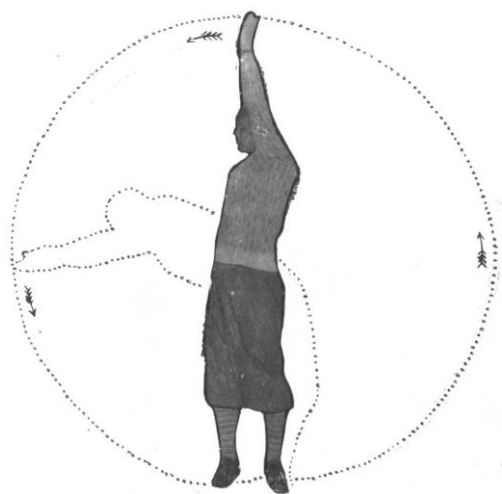


5. Rücken

5.1 Kreisen vor dem Körper in Sinkrichtung

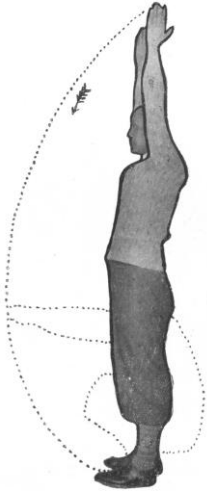


5.2 Kreisen seitlich in Sinkrichtung



6. Ganzer Körper

6.1 Kreisen vor dem Körper in Sinkrichtung



6.2 Kreisen seitlich in Sinkrichtung

