



Tai Chi Chuan

Meditation und Kampfkunst sind wie Yin und Yang – die Gegensätze, die in Harmonie verbunden zu einem ausgeglichenen Wesen führen.

Tai Chi Chuan wurde im chinesischen Kaiserreich entwickelt und entstammt den inneren Kampfkünsten. Tai Chi Chuan wurde zunächst nur innerhalb der Familie weitergegeben. Der Stil der Familie Yang zeichnet sich aus durch besonders weiche und gleichmäßig fließende Bewegungen. Erst im 19. Jahrhundert verließ Tai Chi Chuan diesen familiären Rahmen.

Tai Chi Chuan als chinesische Kampf- und Bewegungskunst hat seine Wurzeln in der Philosophie des Taoismus.

Am Anfang steht das Tao, das nicht Fassbare, der Ursprung des Kosmos; daraus werden Yang (Himmel) und Yin (Erde). Zwischen Himmel (Geist) und Erde (Materie) ist die Energie (Qi). Aus der Wechselwirkung entstehen alle Dinge dieser Welt.

Tai Chi ist ein eigenständiger Begriff, der einen Zustand der höchsten Harmonie von Yin und Yang beschreibt. Tai Chi steht für das bekannte Yin/Yang-Symbol und ist Ausdruck für die Polarität des Lebens. Es bedeutet so viel wie „das höchste Prinzip“.

Chuan bedeutet Faust. Somit ist Tai Chi Chuan die höchste Kunst mit der Faust zu kämpfen – oder auch Kampfkunst in der Harmonie von Yin und Yang, das höchste Prinzip des Faustkampfes. Dieser Aspekt der Harmonie, des Ausgleichs und des kontinuierlichen Wechsels von Yin und Yang ist ein elementares Grundprinzip, das für alle Tai-Chi-Formen und -Stile gilt.

Es gibt kein Yin ohne Yang und kein Yang ohne Yin. Yin und Yang sind nicht als Bewertung, sondern als Wechselspiel zu begreifen.

Tai Chi Chuan ist eine Meditation in der Bewegung und besteht aus Abfolgen, die in entspannten, fließenden Bewegungen konzentriert ausgeführt werden. Dabei wird von den Übenden jedoch nicht eine ausschließliche Konzentration auf die Vorgänge im Körper gefordert. Die Konzentration soll sich vielmehr gleichmäßig zwischen der Wahrnehmung der eigenen Bewegungen und der Umwelt aufteilen. Sinn der Übungen ist es, die Energie im Körper zu vermehren.

Tai Chi Chuan hat eine beruhigende und ausgleichende Wirkung auf den gesamten Organismus.



Der Körper wird gelockert, Wirbelsäule und Gelenke werden beweglicher. Muskeln, Sehnen und Bänder werden elastisch und schonend aufgebaut. Der Kreislauf wird stabilisiert, die Atmung wird ruhiger, das Blut wird vermehrt mit Sauerstoff angereichert, was zur allgemeinen Stärkung der Abwehrkräfte führt, die Konzentration fördert und das Nervensystem beruhigt. Der Gleichgewichtssinn wird geschult. Eine entspannte und stabile Haltung kann nicht nur körperliche Beschwerden lindern, sie verbessert auch den Energiefluss und damit die Vitalität des ganzen Körpers, stärkt das Selbstbewusstsein, die Koordinationsfähigkeit und das psychische Gleichgewicht. Der Alterungsprozess wird verlangsamt.

Es gibt keine gezielten Übungen für bestimmte Beschwerden oder Krankheitsbilder, wie z. B. bei Qigong. Ziel der Übungen ist immer eine umfassende Harmonisierung und Zentrierung des Menschen auf seine eigene Mitte hin. Der Weg des Tai Chi Chuan führt über die Stärkung des Körpers, des Geistes und die Pflege der Energie "Qi" zu Einklang und Harmonie.

Im Tai Chi Chuan kommen Kampfkunst, Meditation und Gesundheitspflege zusammen.

Die Formen des Tai Chi Chuan (Yang Stil)

Form Teil 1- die Erde (Yin):

Den Boden unter den Füßen spüren, lernen sich zu verwurzeln und das innere und äußere Gleichgewicht finden.

Form Teil 2- der Himmel (Yang):

Die innere und äußere Aufrichtung des Körpers wahrnehmen und verbessern.

Form Teil 3- der Mensch (Yin und Yang):

Die Geschmeidigkeit und Beweglichkeit von Körper und Geist erweitern.

Yin und Yang

