

## Weich wie Wasser werden

Weich wie Wasser werden TAI CHI + Gut für Körper und Geist: Fernöstliche Entspannungslehre / Von Bettina Trouwborst Der chinesische Mönch Zhang San Feng, so überliefert die alte Sage, beobachtete im 13. Jahrhundert den Kampf eines Kranichs mit einer Schlange. Was er da in der freien Natur sah, machte ihn nachdenklich: Wo der rabiate Kranich die geschmeidige Schlange auch packen wollte, gab diese nach, wich ihm aus und attackierte ihn von einer anderen Seite. Verzweifelt gab der Kranich auf. Der Mönch aber, der sich zur Ertüchtigung seines Leibes regelmäßig in Selbstverteidigung übte, zog aus dem Erlebten eine Erkenntnis: Geschmeidigkeit überwindet Kraft. Zhang San Feng ersann ein Verteidigungssystem, das später als Tai Chi Chuan (etwa: das Höchste) bekannt wurde. So will es die Sage. Historisch nachweisbar entwickelte sich die "weiche" Kampfkunst aus den 2000 Jahre alten Qigong-Übungen, die aus Tanzritualen und Naturbeobachtungen entstanden. Die Tiere lehrten die alten Chinesen, wie sie die Kraft des Gegners für ihre Abwehr nutzen nicht durch Muskelkraft, sondern durch innere Stärke. Eine Kunst, die einst in Form geheimer Übungen in den Familien Chinas überliefert wurde, bevor sie sich im 20. Jahrhundert weltweit verbreitete. Heute findet die "Bewegung in Meditation" als Entspannungstechnik immer mehr Anhänger in Deutschland. Philosophisch wurzelt das Tai Chi Chuan (ebenfalls mögliche Schreibweise: Taijiquan) im Taoismus, jener Lehre vom Leben in mythisch-intuitiver Weise im Einklang mit einem umfassenden Weltprinzip. In seinem "Buch des Weges" lehrt der Weise Laotse: "Nichts auf der Welt ist so weich und nachgiebig wie Wasser. Doch zum Auflösen des Harten und Unbeweglichen ist nichts besser geeignet. Das Weiche überwindet das Harte, das Sanfte überwindet das Starre. Jeder weiß, dass dies zutrifft, aber nur wenige können danach handeln." Zu diesen wenigen im Westen gehörten in der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts die Intellektuellen Hermann Hesse und Elias Canetti. Fraglich, ob sie wie die Chinesen auch täglich in Sachen Tai Chi tätig waren. Heutzutage lassen sich immer mehr Menschen, weniger aus philosophischen denn aus gesundheitlichen Gründen, auf die fernöstliche Entspannungslehre ein. Mancher Erfolgsmanager sucht beim Tai Chi seine gestresste Seele mit dem kränkelnden Körper wieder in Einklang zu bringen. Meist mit Unterstützung seiner Krankenkasse. Die innere Ruhe ist einer beschleunigten Internet-Gesellschaft abhanden gekommen. Der Körper schreit auf: Aus schleichenden Beschwerden entwickeln sich Krankheiten. Wer die Symptombekämpfung der Schulmedizin irgendwann nicht mehr aushält, macht sich auf die Suche nach der verlorenen Langsamkeit. Und sucht Linderung bei Yoga, Qigong oder eben Tai Chi. Als die Tai Chi-Lehrerin Karin Böskens in den 80er Jahren ihr Studium aufnahm, hatte sie überwiegend mit Aussteigern, Alternativen und Achtundsechzigern zu tun. Heute unterrichtet die Krefelderin, die auch Qigong und Alexander-Technik vermittelt, jedermann: Manager und Lehrer ebenso wie Hausfrauen, Studenten, Künstler oder Mutter und Sohn: "Es sind alles Leute, die etwas für sich tun wollen", erzählt sie. Sportler, die beispielsweise nach einer Verletzung ihre Disziplin nicht mehr ausüben können, suchen eine sanfte Alternative. Ältere Menschen wollen beweglich bleiben. Viele haben Rückenprobleme, andere möchten ruhiger werden. Karin Böskens verweist auf die Definition von Gesundheit im Land der aufgehenden Sonne: "Wenn das Qi (chinesisch: Lebensenergie) frei fließt, ist der Mensch gesund. Kommt es zu Stockungen und Verhärtungen, beginnt die Disposition zur Krankheit." "Tai Chi kann jeder machen", betont Karin Böskens, die eine wohlthuende Ruhe ausstrahlt. Dazu müsse man weder Taoist sein, noch ein bestimmtes Alter oder eine gewisse Kondition haben. Es brauche lediglich bequeme Kleidung. Und ein wenig Geduld. Durch regelmäßiges Üben die 51-Jährige empfiehlt 30 Minuten täglich werden die segensreichen Auswirkungen spürbar. Während der Körper in einer Kalligrafie aus der Natur abgeschauten Bewegungen dahinfließt, vertieft sich die Atmung in sanftem Rhythmus, die äußere Muskulatur entspannt sich, die im Alltag vernachlässigten, tiefliegenden Muskeln werden trainiert und der Geist kommt zur Ruhe. Wer "seine Hände in den Wolken bewegt", "den Tiger reitet" und "den Rückzug in die Berge" antritt, den durchströmt ein Gefühl von Leichtigkeit. Medizinisch betrachtet, regt Tai Chi den Kreislauf an, stabilisiert das vegetative Nervensystem, macht Gelenke, Muskeln und Bänder beweglicher. Es trainiert den Gleichgewichtssinn und richtet den Körper auf. Wichtig für Senioren: Die verbesserte Stabilität und Körperwahrnehmung mindern die Sturzgefahr im Alter. Auch stärken die Übungen die Knochen

(Osteoporose–Prophylaxe) und das Immunsystem. Professor Cheng Man–ch`ing, der als einer der ersten das Tai Chi zur Zeit der Flower–Power–Bewegung in die USA brachte, rät für ein erfolgreiches Üben, in der geistigen Vorstellung den "Drei Schätzen" zu folgen: Der erste Punkt ist der Scheitel des Kopfes. Er soll an einem Faden aufgehängt sein, der vom Himmel herabhängt. So werde die Wirbelsäule, die mit den Nerven und den inneren Organen verbunden ist, vollkommen gerade sein. Eine von der lotrechten Linie abweichende Haltung sei für viele Beschwerden verantwortlich. Der zweite Schatz ist der "Sprudelnde Quell", ein Punkt auf der Mittellinie der Fußsohle zwischen Großund Kleinzehenballen. Durch jenen Quell dringt das Körpergewicht in den Boden und schlägt dort Wurzeln. So könne der Oberkörper "leer" und "biegsam" werden. Der dritte und wichtigste Schatz ist das Dantian, "das Feld des Elixiers" dreieinhalb Zentimeter unter dem Bauchnabel. Hier wird das Qi gesammelt bis es überläuft und den Körper erfüllt. Das Qi steigt entlang der Wirbelsäule zum Gehirn, wo es sich als "der goldene Regen" eine Erleuchtungserfahrung niederschlägt. Diejenigen, bei denen die Erleuchtung auf sich warten lässt, mögen sich trösten: Auch ein klarer Kopf ist ein gutes Gefühl. + Info unter [www.taijiquan-qigong.de](http://www.taijiquan-qigong.de) oder bei Karin Böskens, Tel.: 02151 / 779323. Kosten: 100 Euro pro Kurs (10 x 90 Minuten). Die meisten Krankenkassen gewähren einen Zuschuss.

**Artikel-ID:** D16000029\_16804 **Artikelformat:** WN–50 **Stichwort:** TAI CHI **Veröffentlicht:** ja **Quelle:** doris **Zeichenzahl:** 6596 **Dateiname:** D16000029\_16804.DOR