

T'ai Chi Ch'uan

Das Weichste in der Welt
überwindet das Härteste in der Welt.

Laotse

T'ai Chi Ch'uan ist ein Jahrhunderte altes Übungssystem zur Schulung, Pflege und Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Dieses gründet in der Philosophie des Daoismus und der Weisheit des Dao Te King von Laotse. Die meisten TCC-Formen können auf zwei Stile oder „Schulen“ zurückgeführt werden: der Chen-Stil und der Yang-Stil, benannt nach ihren Meistern Yang Ch'eng Fu und Cheng Man-Ch'ing.

T'ai Chi Ch'uan ist einer von vielen Wegen, den Körper zu schulen um Spannungen in ihm zu lösen, die Qi- Kraft, Muskulatur, Konzentrationsfähigkeit und Geist zu stärken. Die Bewegungssequenzen des TCC wurden der Natur und ihren Bewegungen abgeschaut. Die Äste eines Baumes bewegen sich nicht genau gleich aber sie bewegen sich im Einklang mit dem Wind und den Kräften der Natur. Das Wasser fließt stetig weich und kraftvoll und vermag auf die Dauer alle Hindernisse zu überwinden und das Harte zu besiegen. Tiere bewegen sich geschmeidig, kraftvoll aber vollkommen entspannt.

Das Grundlegende in den TCC-Bewegungen ist der Sinn für *Bewusstheit*, ein Sinn für das *Sein*. Dies äussert sich u.a. durch die ruhigen, fließenden und oftmals betont langsamen Bewegungen. Auf diese Weise werden

- der exakte Einsatz des Körpergewichtes
- das harmonische Koordinieren der verschiedenen Körperteile, von Geist und Körper
- das dosierte Anspannen und Entspannen
- eine bewusste, ruhige, tiefe und natürliche Atmung

gefordert und gefördert. Alle, auch die kleinsten und feinsten Bewegungen sollen unter höchster Aufmerksamkeit und in Ruhe bewusst ausgeführt werden. So erfüllen die Bewegungen die Gebote des TCC: natürlich und gewandt, sanft und rund, gleichmässig und fließend, leicht, aber nicht flüchtig, stabil aber nicht steif. Diese typischen Merkmale des TCC sind Ausdruck seiner Bewegungskriterien: „Die Ruhe lenkt die Bewegung, in der Aktion behält man die Ruhe, der Geist führt den Körper und der Körper folgt auf den Gedanken“.

Der sichere Stand und das stabile Gleichgewicht fördern die innere Stabilität, psychische Harmonie und das Gefühl, mit beiden Beinen auf der Erde zu stehen. Zusammen mit der erwünschten Ruhe in der Bewegung und der persönlichen Erfahrung beim Erlernen des TCC werden eine innere Ruhe, Gelassenheit, Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein sowie eine höhere Belastbarkeit gefördert.

TCC soll mit so wenig Kraft wie möglich geübt werden. Sind die Bewegungsabläufe korrekt erlernt, versuchen die Übenden die Bewegungen mit immer weniger Kraftaufwand auszuführen. Das Bemühen um mehr Sanftheit und Loslassen in der Bewegung ist damit eng verbunden. Die Bedeutung des „Keine Kraft anwenden“ wird uns beim fortgeschrittenen Üben zunehmend einsichtig: Je mehr von der Körperkraft „losgelassen“ wird, desto klarer wird das Fließen des Qi (Ch'i)* wahrgenommen; entsprechend bewusster kann die Entwicklung und Pflege des Qi vollzogen werden.

„Wenn wir üben, benutzen wir die Form als Richtschnur. Sie ist etwas, mit dem wir arbeiten, nicht etwas, das wir lernen um es dann vorzuführen. Die Form ist ein Prozess, der euch dient, nicht ein Schmuck, den ihr kauft wie ein schönes Kunstwerk und dann an eure Wand hängt.“ (Al Huang)

Dino G. Rigoli, T'ai Chi und Qi Gong Trainer; Erwachsenenbilder

*Qi = Lebensenergie, Atem, Gas, Dampf, „Lebenshauch“. Die Lebenskraft, welche nach Auffassung der traditionellen Chinesischen Medizin in den Meridianen fließt.