

太極拳

EINE WELLE der Gelassenheit

Alles fliesst im **TAI-CHI**. Nahezu schwerelos geht eine Bewegung in die andere über. Die chinesische Kampfkunst verlangt viel Übung, doch die Mühe wird belohnt. Mit besserer Gesundheit und wohltuender Seelenruhe.

Text Michelle Willi Fotos Tania Demarmels

Seine Arme gleiten schwerelos durch die Luft, während sein Blick den Bewegungen folgt. Die Knie sind gebeugt, immer wieder hebt er ein Bein, verharrt für einen kurzen Moment in der Luft und setzt es wenige Zentimeter weiter sanft wieder ab. Die Haltung ist anmutig, die Bewegungen elegant, kraftvoll und weich zugleich. Sein Anblick erinnert an eine Wildkatze, die durch den Wald streift.

Shaofan Zhu, 51, übt Tai-Chi. Er stammt aus Südchina und ist seit über 20 Jahren Tai-Chi-Meister und Leiter des China-Wushu-Instituts in St. Gallen. «Tai-Chi ist Meditation in der Bewegung», erklärt er. «Die Komplexität der Bewegungen sorgt dafür, dass man an nichts anderes mehr denken kann als an die Arbeit mit dem Körper.» Trotzdem wirkt der ehemalige Tai-Chi-Europameister entspannt, wenn er übt. «Beim Tai-Chi sucht man die Ruhe in der Bewegung.»

Während früher vor allem Anhänger fernöstlicher Lebensphilosophien Tai-Chi praktizierten, ist die chinesische Bewegungslehre heute in der Schweiz weit verbreitet. Neben spezialisierten Schulen bieten auch die Rheumaliga, die Klubschule Migros und Pro Senectute Kurse an. «Tai-Chi ist ein ideales Bewegungsangebot für Einsteiger. Man kann es ohne Vorkenntnisse lernen und bis ins hohe Alter praktizieren», sagt Flavian Kühne, Leiter der Fachstelle Sport und Bewegung bei Pro Senectute. «Zudem verbessert Tai-

Chi das Gleichgewicht und hilft, Stürze zu verhindern.»

Für den ungeübten Betrachter wirkt Tai-Chi wie eine einzige Bewegung, die einzelnen Sequenzen sind nicht erkennbar. Doch die schwerelos anmutenden

Bewegungen folgen einem genau festgelegten Muster. Die Übungen ineinanderfliessen zu lassen, ist das Ziel. Und gleichzeitig die grosse Herausforderung des Tai-Chi. «Es geht darum, den ganzen Körper und jede Bewegung in einen Fluss zu bringen», erklärt Shaofan Zhu.

Tai-Chi, das auch als Taijiquan bezeichnet wird, bedeutet sinngemäss «Das höchste Prinzip». Es wurde ursprünglich als Kampfkunst in China entwickelt und entstammt dem Daoismus, einer traditionellen chinesischen Philosophie und Weltanschauung. Die genaue Entstehungsgeschichte wird widersprüchlich wiedergegeben.

Eine der Legenden erzählt, dass der daoistische Mönch Zhang Sanfeng, der um das 12. Jahrhundert herum gelebt haben soll, die Urform des Tai-Chi entwickelt habe. Und zwar habe er den Kampf zwischen einem Kranich und einer Schlange gesehen. Dabei habe er beobachtet, wie die Schlange dem Angriff des Vogels so lange mit geschickten Bewegungen auswich, bis der Kranich erschöpft aufgeben musste. Zhang Sanfeng soll dadurch das Prinzip des weichen Kämpfens entdeckt haben.

Inspirationsquelle Natur

Im Tai-Chi ist nicht die Konfrontation mit dem Gegner das oberste Ziel, sondern das ➤

TAI-CHI UND QIGONG

Qigong und Tai-Chi sind für den Laien im ersten Moment kaum zu unterscheiden. Beide Bewegungslehren stammen aus **China** und haben denselben Ursprung. Die Bewegungen sehen sich ähnlich, zudem geht es bei beiden Praktiken darum, **Yin und Yang**, also die Gegensätze, in Einklang zu bringen und Ruhe und Gelassenheit zu erreichen. Tai-Chi ist körperorientierter, der Fokus liegt verstärkt auf der Bewegung, auf den **Verteidigungstechniken** und **Partnerübungen** bis hin zum Einsatz von Waffen.

Beim Qigong sind die Bewegungen einfacher und sanfter. Sie können teilweise auch im Sitzen oder im Liegen praktiziert werden. Zudem liegt beim Qigong der Fokus auf der **Heilung von Beschwerden**, während Tai-Chi mehr zur **Prävention** und **Kultivierung des Geistes** angewendet wird. Im Qigong gibt es keine Partnerübungen, und es werden auch keine Waffen eingesetzt.



«Tai-Chi ist weder
spirituell noch religiös.
Es ist sehr bodenständig.»

Shaofan Zhu, Tai-Chi-Meister



Wie Meditation – nur in der Bewegung: Tai-Chi-Meister Shaofan Zhu in einer Pose der chinesischen Kampfkunst.

Manon Mötteli, 53, Shozindo-Trainerin

Wenn ich Tai-Chi praktiziere, fühle ich mich einfach wohl in meinem Körper. Es fühlt sich ästhetisch und elegant an.

Das ist ein Grund, warum ich regelmässig übe. Für mich ist die grösste Herausforderung, die nötige Lockerheit zu finden. Die Bewegungsabläufe hingegen kann ich mir sehr gut merken. Das liegt auch an meiner Erfahrung als Trainerin für Shozindo, eine traditionelle japanische Kampfkunst.

Tai-Chi ist für mich eine optimale Ergänzung dazu. Und es ist bereichernd, nicht selbst zu unterrichten, sondern als Schülerin etwas für mich tun zu können und zu lernen. Was gibt es Schöneres, als in der Natur, im Schatten eines Baumes, Tai-Chi zu machen und dabei Körper und Seele Gutes zu tun?



Umgehen des Konfliktes. Die Natur gilt dabei als Inspirationsquelle. «Tai-Chi wird oft mit der Qualität des Wassers verglichen», erklärt Lukas Häne, 37, Präsident der Schweizerischen Gesellschaft für Qigong und Taijiquan (SGQT). «Es weicht aus, aber nicht zurück.» So versucht man der Kraft des Angriffs auszuweichen, um sie zum Gegenangriff zu nutzen. Die einzelnen Sequenzen tragen oft poetische Namen, etwa «Der Kranich breitet seine Flügel aus». Auch das geht auf die Inspiration aus der Natur zurück.

In der westlichen Kultur spielt der Ursprung dieser Kampfkunst oft keine grosse Rolle mehr. Die Menschen machen Tai-Chi vor allem ihrer Gesundheit zuliebe: «Wer Tai-Chi übt, profitiert von besserer Balance und Koordinationsfähigkeit», sagt Lukas Häne. Die fließenden Bewegungen

sollen die Lebensenergie Qi gleichmässig durch den Körper leiten, mit dem Ziel, die Gegensätze des Yin und Yang zu harmonisieren. Das schwarze Yin steht für das Dunkle, Weiche, Weibliche und Ruhige, während das weisse Yang das Helle, Harte, Männliche und Aktive darstellt.

Hilfe für den Notfall

Die Harmonie der beiden entgegengesetzten Prinzipien kann in stressigen Zeiten dafür sorgen, dass man ruhiger wird und Abstand zu seinen Emotionen und Sorgen gewinnt. «Diese Distanz hilft uns, gelassener zu werden, ähnlich wie bei der Meditation im Sitzen», erklärt Shaofan Zhu. Weil man sich auf die Bewegung konzentrieren kann und nicht wie bei der Meditation ganz still sitzt, fällt diese Art der Einkehr manchen Menschen leichter.

Regelmässige Tai-Chi-Praxis steigert auch das Selbstvertrauen. Vor allem bei Frauen beobachtet Meister Shaofan Zhu eine Veränderung: «Sie sind selbstbewusster und können sich im Notfall besser wehren.» Auch wenn die Bewegungen langsam und nicht auf Konfrontation ausgerichtet sind, würden gewisse Reflexe eingeübt, die im Notfall automatisch abgerufen werden. Auch die Wissenschaft hat Interesse an der Bewegungslehre: Mehrere Studien zeigen, dass Tai-Chi die Lebensqualität nachweislich steigert, dass es die Herz-Kreislauf-Funktionen verbessert und das Immunsystem stärkt, dass Kraft und Flexibilität zunehmen und Stürze seltener werden. Zudem trainiert es die Konzentration und den Geist. Eine amerikanische Studie, die im «New England Journal of Medicine» erschien, zeigt, dass

Werner Beyeler, 68, Kunstmaler und Illustrator

Zum ersten Mal übte ich vor über 20 Jahren Tai-Chi, weil ich meine Körperhaltung verbessern wollte. Ich hatte damals das Gefühl, einfach ein bisschen herumzuturnen. Dennoch spürte ich, wie gut es mir tat. Seit bald 15 Jahren praktiziere ich nun regelmässig. Beim Tai-Chi geht es um den Ausgleich verschiedener Eigenschaften. Zu Beginn fiel es mir schwer, die harte, männliche Energie etwas loszulassen, um in Harmonie zu kommen.

Doch mittlerweile gelingt es mir, und ich bin gelassener, ausgeglichener und weiss genau, was ich will im Leben. Ich übe regelmässig bei einem Lehrer und auch alleine, am liebsten auf meiner Terrasse. Tai-Chi verbessert nicht nur meine gesundheitliche Verfassung, sondern es hat auch einen grossen Einfluss auf meine Arbeit als Künstler.

Die durch das Tai-Chi gewonnene Ruhe hilft mir beim Malen. Und gleichzeitig ist das Malen für mich eine Tai-Chi-Praxis im Alltag. ”



«Tai-Chi wird oft mit der Qualität von Wasser verglichen: Es weicht aus, aber nicht zurück.»

Lukas Häne, Präsident SGQT

Schweizerischen Gesellschaft für Qigong und Taijiquan sind. Auch Empfehlungen von anderen Praktizierenden können hilfreich sein. Doch letztlich sind die Bedürfnisse unterschiedlich, und wenn sich je-

Tai-Chi bei Parkinsonpatienten das Gleichgewicht verbessert und zu einem sichereren Gang beiträgt. Eine Studie aus den USA ergab, dass Menschen, die an Multipler Sklerose erkrankt sind, von Tai-Chi profitieren: Ihr Gleichgewicht und ihre Koordination verbessern sich, genauso wie ihr psychisches Wohlbefinden.

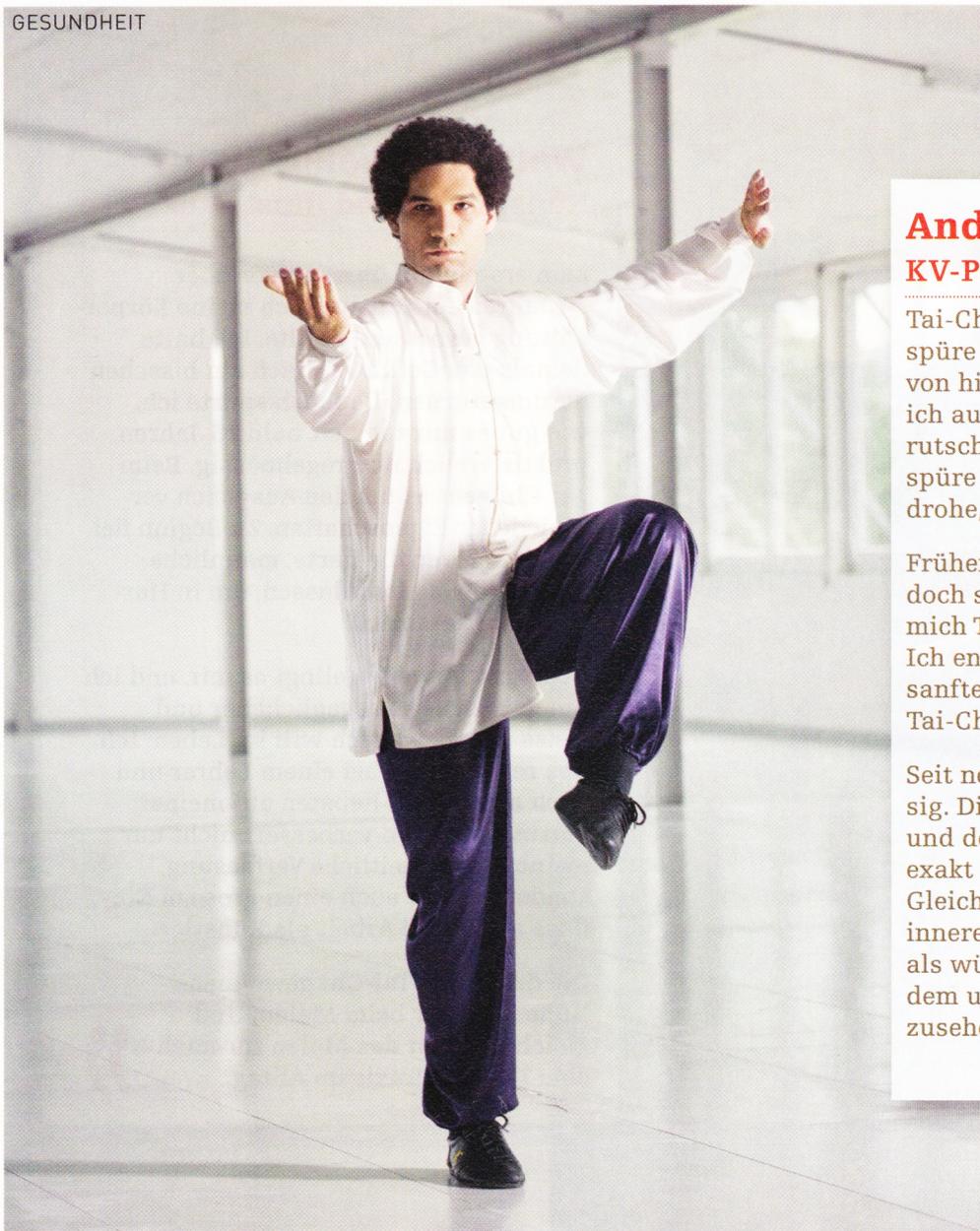
Übung macht den Meister

Angebote von Tai-Chi-Kursen gibt es zahlreiche, meist in den bei uns am weitesten verbreiteten Stilen «Chen» und «Yang». In der Tradition ist die Beziehung zwischen Lehrer und Schülern zentral. «Es ist wichtig, dass der Schüler seinen Lehrer sorgfältig auswählt», sagt Shaofan Zhu. «Nur so kann das ganze Potenzial des Tai-Chi ausgeschöpft werden.» Ratsam sind Lehrer, die Mitglied bei der

mand mit dem Lehrer nicht wohlfühlt, sollte er einen anderen aufsuchen.

Wer einen Anfängerkurs besucht, lernt die einzelnen Sequenzen und übt schliesslich, sie in einen Fluss zu bringen. Allen, die sich vertieft mit Tai-Chi auseinandersetzen wollen, empfiehlt Shaofan Zhu regelmässigen Unterricht bei einem erfahrenen Lehrer – ein- bis zweimal pro Woche eine Stunde lang. Beherrscht man die Grundbewegungen, kann man auch alleine üben.

Das ist einer der Vorteile von Tai-Chi: Ausser etwas Platz braucht man nichts. In China, wo Tai-Chi Volkssport ist, gehören die Übenden in Parks zum Stadtbild. «Wer kann, sollte auch bei uns am Morgen draussen praktizieren», empfiehlt Shaofan Zhu. «Der Aufenthalt in der Natur hilft der Erdung.» Denn für ihn ist ➤



Andreas Hausherr, 28, KV-Praktikant

Tai-Chi macht mich feinfühlicher. Ich spüre zum Beispiel, wenn sich jemand von hinten mit dem Fahrrad nähert und ich ausweichen muss. Und ich kann auf rutschigem Boden besser balancieren, spüre schneller, wann ich auszurutschen drohe, und kann den Sturz verhindern.

Früher war ich ausserdem kurzatmig, doch seit ich Tai-Chi praktiziere, bringen mich Treppen nicht mehr aus der Puste. Ich entdeckte zuerst Kung-Fu, doch die sanften, langsamen Bewegungen des Tai-Chi faszinierten mich immer mehr.

Seit neun Jahren übe ich nun regelmässig. Die Konzentration auf mich selbst und der Fokus darauf, die Bewegungen exakt auszuführen, fordern mich. Gleichzeitig beschert mir Tai-Chi einen inneren Frieden und ein Glücksgefühl, als würde ich am Meer sitzen und dem unaufhörlichen Gang der Wellen zusehen.



Tai-Chi nichts Spirituelles oder gar Religiöses. Im Gegenteil: «Tai-Chi ist sehr bodenständig.»

Geistige Flexibilität

Die nächste Stufe ist das Üben mit einem Partner, das sogenannte «Push-Hands». Dabei ist das Ziel, den Partner mit sanften Berührungen aus dem Gleichgewicht zu bringen und stets die Balance zwischen Angriff und Verteidigung und Sich-Öffnen und Sich-Verschliessen zu finden. Diese Form vertieft das Verständnis für Tai-Chi. «Es geht dabei nicht darum, jemanden aufs Kreuz zu legen», sagt Shaofan Zhu. «Viel mehr lernt man, wie das eigene Verhalten dasjenige der Mitmenschen beeinflusst.»

Eine weitere Form ist der Einsatz von Waffen, zum Beispiel von Stöcken oder Schwertern. Sie kommen hierzulande al-

lerdings eher selten und erst bei Fortgeschrittenen zum Einsatz.

Grundsätzlich kann jeder Tai-Chi üben, unabhängig vom Alter und von der Fitness. Einzig wer einen stark erhöhten Blutdruck oder Hüft-, Knie- oder Fussprobleme hat, sollte vorsichtig sein, damit sich die Beschwerden nicht verschlimmern. Wer die Bewegungen aber ausführen kann, fördert dadurch Durchblutung und Beweglichkeit. Das kann Schmerzen sogar lindern. Wichtig ist, dass man bei Beschwerden den Lehrer vor dem Unterricht informiert. Er kann abschätzen, welche Übungen möglich sind oder ob es allenfalls Sinn macht, zu Beginn eine Einzelstunde zu besuchen.

Tai-Chi ist mehr als eine körperliche Schulung. «Wer seit 10 Jahren Tai-Chi trainiert, aber im Strassenverkehr stets die

anderen Autofahrer beschimpft, hat das Prinzip der mentalen Gelassenheit nicht verstanden», erklärt Shaofan Zhu. Auch für Lukas Häne ist Tai-Chi mehr als körperliche Ertüchtigung: «Im Tai-Chi äussert sich eine Lebensphilosophie», sagt er. «Durch das Tai-Chi wurde ich geistig flexibler und kann Konflikte besser lösen.»

Die Essenz des Tai-Chi wird auch in einem chinesischen Sprichwort festgehalten: «Wer regelmässig Tai-Chi übt, wird geschmeidig wie ein Kind, gesund wie ein Holzfäller und gelassen wie ein Weiser.»

Tai-Chi erfahren und trainieren

Kurse: www.chinawushu.ch,
www.rheumaliga.ch, www.pro-senectute.ch
Verband: www.sgqt.ch