

Kubiena G. / Xiao Ping Z Taiji-Quan

Reading excerpt

[Taiji-Quan](#)

of [Kubiena G. / Xiao Ping Z](#)

Publisher: Maudrich Verlag



<http://www.narayana-verlag.com/b15177>

In the [Narayana webshop](#) you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copying excerpts is not permitted.

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@narayana-verlag.com

<http://www.narayana-verlag.com>



WOZU IST TAIJI QUAN GUT?

TAIJI QUAN IST GUT FÜR LEIB UND SEELE. ALS MEDITATIVE BEWEGUNGSTECHNIK ERFORDERT TAIJI QUAN VOLLE KONZENTRATION. WÄHREND DER TAIJI-ÜBUNGEN BEWEGT SICH DER KÖRPER UND RUHT DER GEIST.

TAIJI QUAN FÖRDERT

- DAS SELBSTBEWUSSTSEIN: Die Schönheit der Bewegung erlaubt auch nicht so besonders schönen Menschen, sich in der Bewegung zu verlieren und schön zu fühlen;
- DIE KONZENTRATION: Der komplizierte Bewegungsablauf erfordert die volle Konzentration und schließt während der Übungen jeden anderen Gedanken aus;
- DIE HARMONIE DER SEELE: erfließt aus der Harmonie der Bewegung. Die notwendige Konzentration auf Bewegung, Körper und Qi lenkt von quälenden Problemen ab.
- DIE ENTSPANNUNG: die weichen, fließenden Bewegungen entkrampfen Leib und Seele;
- DIE KOORDINATION: Kopf, Körper und Gliedmaßen, ja sogar die Augen bewegen sich in harmonischem Zusammenspiel;
- DIE INNERE UND DIE ÄUSSERE BALANCE: Der meditative Wert der Konzentrationsübung Taiji hilft die innere, der Bewegungsablauf selbst die äußere Balance zu finden;
- DIE HARMONISCHE ATMUNG mit besonderem Augenmerk auf
- DIE ZWERCHFELLATMUNG
- DIE DURCHBLUTUNG der Haut und der inneren Organe;
- DEN STOFFWECHSEL und DIE VERDAUUNG;
- DIE BEWEGLICHKEIT: ALLE GELENKE WERDEN BEWEGT, ohne Gewalt, ohne Krampf;
- DAS BEWEGUNGSBEWUSSTSEIN: Die komplexen Bewegungsfolgen zwingen dazu, sich jede kleinste Bewegung bewußt zu machen;
- DIE FREUDE AN DER BEWEGUNG bis ins hohe Alter - weil Taiji einfach schön ist;
- DIE KONDITION: Nicht daß Taiji ein Konditionstraining wie Jogging oder die Kraftkammer wäre; aber die 24 Übungen sind so aufgebaut, daß anfangs ganz einfache, harmonisierende, später schwierigere Balance- und Stretching-Übungen kommen. Der langsame Bewegungsablauf stärkt die Muskulatur;
- DIE NATÜRLICHE GUTE HALTUNG: Im Gegensatz zu sonstigen Sportarten gibt es beim Taiji keine extremen oder unnatürlichen Haltungen.

VOR DEM ÜBEN UNBEDINGT ZU LESEN:

GRUNDPRINZIPIEN DESTAIJI QUAN

ALLE BEWEGUNGEN SIND

- O KONZENTRIERT AUF DIE AKTUELLE BEWEGUNG,
- O LOCKER,
- O LANGSAM und GLEICHMÄSSIG,
- O IM GLEICHEN TEMPO VON ANFANG BIS ENDE,
- O RUND oder BOGENFÖRMIG,
- O WEICH,
- O FLIESSEND,
- O GEHEN FLIESSEND INEINANDER ÜBER,
- O KOORDINIERT, d. h. Auge, Körper, Arme, Beine bewegen sich
- O GLEICHZEITIG und
- O HARMONISCH.

- O KONZENTRATION: Taiji Quan erfordert derartige Konzentration, daß während der Übungen kein Platz für andere Gedanken bleibt. Sie sollen sich dabei jeder, auch der nebensächlichsten Bewegung und damit Ihres Körpers bewußt werden.

Zhang Xiao Ping konzentriert sich schon vor dem Beginn einige Augenblicke, und dann gibt es nur mehr Taiji. Er nennt dieses Eintauchen in die volle Konzentration „entrance into silence“, also Eintritt in die Stille.

JEDE BEWEGUNG HAT IHRE BEDEUTUNG. Es gibt kein zufälliges Herumfucheln und kein „Schwindeln“ beim Taiji. Jede Bewegung ist festgelegt - von Kopf bis Fuß, vom Auge bis zur Zehe.

- O DER BLICK ist anfangs in die Unendlichkeit gerichtet, aber während der Übungen wechselt die Blickrichtung immer wieder. Wichtig ist auch beim Blick volle Konzentration: nicht in der Gegend herumschauen, nicht verlegen das Köpfchen senken, sondern aufrecht die vorgeschriebene Blickrichtung, die sich mit der Zeit - wie alles beim Taiji - von selbst ergibt, einhalten.
- O HALTUNG: Aufrecht, locker, natürlich. Statt „Bauch hinein, Brust heraus!“ Schultern vorfallen lassen, nicht nach vorne oder nach hinten umfallen.

Popo nicht herausstrecken sondern einziehen.

Keine Extremhaltungen wie Ballettfuß oder „Stillgestanden“.

Das Kinn soll leicht eingezogen sein, damit der höchste Punkt des Kopfes direkt über die Mitte des Schrittes kommt - dann nämlich ist die Körperachse wirklich aufrecht.

Der höchste Punkt auf dem Kopf liegt auf der Verbindungslinie zwischen den höchsten Punkten der Ohrmuscheln. Er entspricht einem Akupunkturpunkt namens Baihui, das heißt 100 Krankheiten. Die Zungenspitze soll den Gaumen berühren, „damit kein Qi verlorengeht“, sagt unser Meister.

Der KOPF ist aufrecht, der NACKEN entspannt und natürlich.

- O TEMPO: Alle Bewegungen werden ganz LANGSAM, in Zeitlupentempo ausgeführt, dadurch werden die Muskeln, v. a. aber die Körperbeherrschung trainiert.

Von Anfang bis Ende muß EIN Tempo gehalten werden, Tempowechsel stört bei dieser Form des Taiji die Harmonie.

- O DIE BEWEGUNG IST RUND UND RUHIG. Jede Armbewegung, jede Armhaltung basiert auf Kreis oder Bogen.

Nicht auf und ab wippen! Taiji ist kein Ballett! Von der Eingangsübung an sollen die Knie leicht gebeugt bleiben, also nicht ruck- oder wellenartig auf und abgehen; der Kopf soll während aller Übungen — ausgenommen Fersenstoß und Schlangenbewegung — in der gleichen Höhe bleiben.

Die TAILLE ist die Körperachse, von der alle Bewegungen ausgehen, z. B. bei Drehbewegungen nicht Hände oder Kopf allein drehen, sondern immer an das Zusammenspiel der Bewegungen von Kopf, Körper und Gliedmaßen denken!

- O BEWEGUNGSFLUSS: Die Kontinuität der Bewegungen ist ein ganz wichtiges Merkmal des Taiji. Während der 24 Übungen gibt es keinen echten Stillstand, höchstens ein Herzschlag-langes Innehalten. Wohl ist jede Bewegung für sich abgeschlossen, geht aber fließend in die nächste Übung über. Abgehacktes Praktizieren einzelner Passagen ist KEIN Taiji!
- O KOORDINATION und HARMONIE: Im Text sind die einzelnen Bewegungen für Hand, Fuß, Körper, Rumpf, Auge etc. einzeln beschrieben; wenn es aber heißt „gleichzeitig“, dann ist das wörtlich gemeint: Das Wesentliche an Taiji ist die Harmonie der Bewegung von Augen, Kopf, Körper, Armen und Beinen.
- O ÜBEN, ÜBEN, ÜBEN! „Der Weg ist das Ziel“ heißt eine alte Weisheit, die insbesondere für Taiji gilt. Freuen Sie sich am Üben und am Lernen und ärgern Sie sich nicht, wenn Sie sich den Ablauf nicht gleich merken oder wenn Sie die eine oder andere Übung nicht gleich zusammenbringen: Taiji kann man nicht an einem Tag oder in einer Woche lernen, das heißt, vielleicht merkt sich der eine oder der andere außerordentlich Begabte recht und schlecht den Ablauf; aber das Versinken in der Bewegung, das Mitfließen, das kommt erst im Lauf der Zeit. Übrigens: auch die ganz großen Meister üben jeden Tag. Und wenn sie keine Gelegenheit zum richtigen Üben haben, dann denken sie den Bewegungsablauf durch. Und das sollten Sie auch tun: nicht nur körperlich üben sondern auch mental trainieren; übrigens ist dieses mentale Taiji eine gute Übung gegen die Schlaflosigkeit.

IMMER WIEDERKEHRENDE BEWEGUNGEN, POSITIONEN UND NATURMASSE

Und jetzt - auf in die Praxis des Taiji Quan!

Lesen Sie bitte dieses Kapitel ganz genau bevor Sie sich mit den einzelnen Übungen beschäftigen.

Einige Stellungen und Bewegungen wiederholen sich mehrfach. Weil im Bildtext zu wenig Platz ist, beschreiben wir sie in diesem Kapitel ausführlich.

- O VORWÄRTSGEHEN: Der AUSFALLSCHRITT ist DER TAIJI-SCHRITT schlecht-hin. Er soll katzenartig langsam ausgeführt werden. Meister Zhang Xiao Ping hat für einen Wettbewerb nur diesen Schritt einen vollen Monat lang geübt. Das soll alle trösten, die ein bißchen länger brauchen, um Taiji zu erlernen. Den Ausfallschritt gibt es nach links oder rechts vorwärts; er endet mit der Schützstellung.



Kubiena G. / Xiao Ping Z

[Taiji-Quan](#)

Die Vollendung der Bewegung

114 pages, pb
publication 2008



order

More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life www.narayana-verlag.com