T'ai Chi : eine chinesische Bewegungskunst

Autor(en): **Cai, Day / Meusel, Heinz**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule Magglingen mit Jugend + Sport**

Band (Jahr): **44 (1987)**

Heft 2

PDF erstellt am: **30.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-992718

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

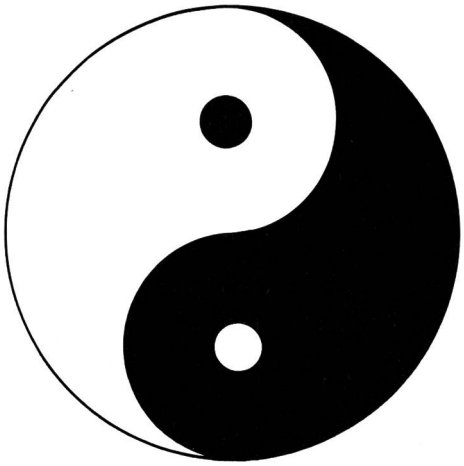
Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Über den Körper zu innerer Harmonie

T'ai Chi – Eine chinesische Bewegungskunst

Day Cai, Heinz Meusel



Wir haben T'ai Chi, das manchmal auch als «Schattenboxen» bezeichnet wird in MAGGLINGEN 8/84 vorgestellt.
Das folgende Programm hat der chinesische Arzt Day Cai von der Universität Shanghai nach Deutschland gebracht. Professor Dr. Heinz Meusel vom Sportwissenschaftlichen Institut der Justus-Liebig-Universität Giessen hat die Übungsbeschreibungen erstellt und die einleitenden Bemerkungen verfasst.

Das T'ai Chi Chuan oder chinesische Schattenboxen hat in China, Japan und vielen Ländern Südostasiens grosse Popularität gewonnen und findet zunehmend auch in Europa Verbreitung. Dies lässt sich damit erklären, dass die Übungen leicht zu erlernen sind und, richtig angewendet, Fitness und Beweglichkeit gut entwickeln und erhalten. Es besteht aus langsamen Schrittfolgen verbunden mit weiträumigen Bewegungen des ganzen Körpers, insbesondere der Arme und Beine und unterscheidet sich von anderen Sportarten und Übungsformen dadurch, dass zumindest ursprünglich die Motorik dienende Funktionen hatte, und das eigentliche Ziel die Hinführung des Menschen zur Meditation war.
Grundpfeiler der Meditation sind beim T'ai Chi die aufrechte Haltung des Rumpfes, Entspannung der Muskulatur, Atmung und geistige Sammlung. Über die Meditation soll die innere Harmonie, das psychosomatische Gleichgewicht hergestellt werden. Im T'ai Chi ist an jeder Bewegung der ganze Mensch beteiligt. Durch langsame kreisförmige Bewegungen werden vor allem die Koordination sowie die Beweglichkeit und Gelenkigkeit gefördert. Die Atmung ist in die Bewegung integriert. Die in vielen Bewegungen enthaltenen langsamen Gewichtsverlagerungen schulen das Gleichgewicht, bewirken eine gewisse Kräftigung der Füsse und des gesamten Bein-Becken-Bereichs. Die aufrechte Haltung von Rumpf und Kopf wirkt Bandscheibenbeschwerden und Rückenschmerzen entgegen. Die Art der Bewegung und die natürliche Atmung unterstützen die Harmonisierung bestimmter Körperfunktionen. Die Übungen haben insbesondere einen günstigen Einfluss auf die Vermeidung und Beseitigung von Beschwerden, die aus Bewegungsmangel und einseitiger Belastung entstehen, wie Verspannungen im Nakken- und Schulterbereich, bestimmte Rükkenbeschwerden und Schmerzen in den Hüft- und Kniegelenken.
Die Verbindung von langsamer fliessender Bewegung und gelöster Atmung soll zu einer umfassenden psychosomatischen Harmonisierung führen. Auch heute legt man im T'ai Chi besonderen Wert auf die psychosomatische Einheit des Menschen und ihre Beachtung in der Praxis. Darin liegt seine besondere Attraktivität. Entscheidend für künftige Chancen dürfte sein, wieweit es gelingt, die komplizierten geistigen Grundlagen des T'ai Chi Chuan überzeugend in die Denkformen westlicher Kulturen zu übertragen.

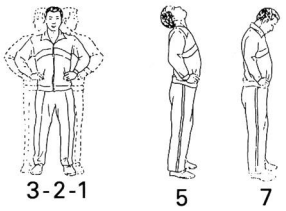
Lian Gong, ein Programm

Das Sportministerium der Volksrepublik China hat unter dem Namen Lian Gong ein Programm entwickelt, dessen Übungen vor allem unter dem Gesichtspunkt zusammengestellt wurden, Bewegungsmangelerkrankungen vorzubeugen und typischen Beschwerden, insbesondere am Stütz- und Bewegungsapparat, entgegenzuwirken. Um solche Übungswirkungen zu erzielen, kommt es besonders auf die richtige Ausführung der Übungen an.
Die Übungen sollen mit «innerer Kraft» (Internal Force) ausgeführt werden, was eine langsame und «kraftvolle» Ausführung meint; dabei ist es normal, dass anfangs in Armen, Schultern oder Beinen gewisse schmerzhafte Empfindungen in der Bewegung oder danach auftreten, sofern sie mit der Zeit bei der Ausführung der Übungen wieder verschwinden. Die Atmung wird mit der Bewegung so koordiniert, dass mit der Streckung eingeatmet und mit der entgegengesetzten Bewegung ausgeatmet wird. Die Anzahl der Wiederholungen in der Ausführung der Übungen darf nur schrittweise und langsam erhöht werden.
Gesundheitliche Auswirkungen darf man von den Übungen nur erwarten, wenn man sie regelmässig über einen längeren Zeitraum betreibt. Die Übungen werden in China auch zur Rehabilitation nach klinischer Behandlung eingesetzt.

Chinesische Arbeiter beim morgendlichen T'ai-Chi vor dem Tempel des Himmlischen Friedens in Peking. (Aus Buch «Der Weg des Kriegers» von H. Reid und M. Croucher)

Das Programm

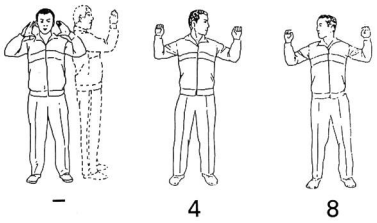
Übungen für Nacken und Schultern



1. Kopfdrehen

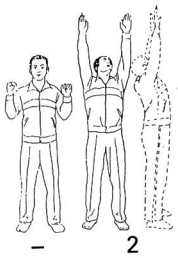
Grundstellung, Hände in die Hüften gestützt: Kopf nach links (1), geradeaus (2), nach rechts (3), geradeaus (4), Kopf zurückbeugen (5), aufrichten (6), vorbeugen (7), aufrichten (8).

(Die Zahlen in Klammern beziehen sich auf die jeweis einzuhaltenden Teilzeiten.)



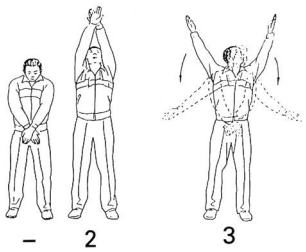
2. Beidseitiges Bogenspannen

Grundstellung, Hände bilden einen offenen Trichter vor dem Gesicht, die Unterarme werden «gegen Widerstand» in die Senkrechte auf Schulterhöhe in 4 Zeiten zurückgeführt, dabei bilden die Hände eine Faust. Der Kopf wendet sich abwechselnd der linken Hand (Zeiten 1–4) und der rechten Hand (Zeiten 5–8) zu.



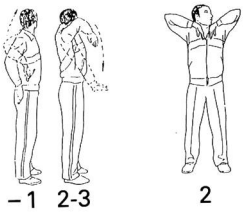
3. Armstrecken

Grundstellung, Arme angewinkelt, die Hände bilden eine Faust: Arme langsam und kraftvoll nach oben strecken (1–2), und wieder senken (3–4), dabei folgt der Blick abwechselnd der Bewegung der linken Hand (1–4) und der rechten Hand (5–8).



4. Brustdehnen

Grundstellung, Hände vor dem Körper übereinandergelegt: Die gestreckten Arme, Handrücken nach oben über vorn in die Senkrechte heben (1–2) und mit dem Handrücken nach unten über die Seite (3) wieder nach unten führen (4). Der Kopf folgt abwechselnd der linken (1–4) und der rechten Hand (5–8).



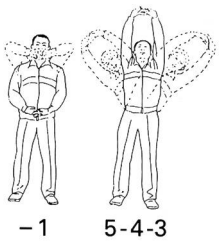
5. Schwingen zum Flug ausbreiten

Grundstellung, Arme seitlich leicht angewinkelt: Arme unter Beugen der Ellenbogen über hinten (1) und oben (2) nach vorne (3) und wieder nach unten (4) führen. Die Ellenbogen führen zunächst die Bewegung an, dann bilden die Hände einen Trichter vor dem Gesicht und werden wieder nach unten geführt. Der Blick folgt abwechselnd dem linken (1–4) und dem rechten Ellenbogen (5–8).

6. Eiserner Arm

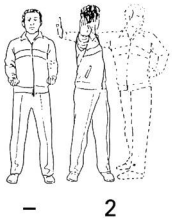
Grundstellung, rechte Hand auf dem Rükken: linken Arm gestreckt über die Seite anheben (1), in die Senkrechte, Handrücken nach unten (2), und wieder senken (3–4), der Blick folgt der Hand. Dasselbe mit der rechten Hand (5–8), dabei liegt die linke Hand auf dem Rücken.

Übungen für den Rücken



7. Den Himmel mit beiden Händen stützen

Grundstellung, Hände gefaltet, Handinnenfläche nach oben: Hände am Körper entlang (1), in die Streckung nach oben führen, dabei Handinnenfläche über aussen nach oben drehen (2). Mit gestreckten Armen Rumpfbeuge links (3), zurück in die Senkrechte (4), Rumpfbeuge rechts (5), zurück in die Senkrechte (6) und Arme wieder nach unten führen (7–8).

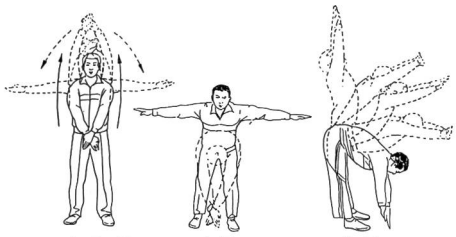


8. Rumpfdrehen

Grundstellung, Arme angewinkelt, Hände zur Faust geschlossen, Handrücken nach unten: Rumpfdrehung um die Längsachse nach links mit Strecken des rechten Armes in die Waagrechte, Kopf dreht nach links (1–2), auf demselben Weg zurück (3–4), dasselbe nach rechts (5–8).

9. Beckenkreisen

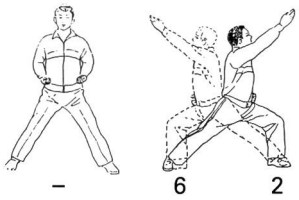
Grundstellung, Hände in die Hüfte stützen, Handinnenflächen nach oben: Hüftkreisen nach links (1), vorn (2), rechts (3) und hinten (4). Dasselbe gegengleich (5–8). Die Hände unterstützen durch Druck ein weites Rumpfkreisen. Die Beine bleiben gestreckt.



– 1-2-3 4-5 6-7

10. Rumpfbeugen

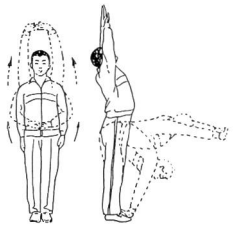
Grundstellung, Hände vor dem Körper gekreuzt: Hände bei gestreckten Armen über vorn (1) nach oben (2) und mit Handinnenfläche nach unten in die Seithalte (3) führen, Rumpfbeuge vorwärts (4), Hände nach unten führen (5), mit gestreckten Armen aufrichten (6–7), Arme senken (8).



– 6 2

11. Beugeschritt und Handstoss

Weite Seitgrätschstellung, Arme am Körper angewinkelt, Hände bilden eine Faust: linken Fuss und Rumpf um etwa 90° nach links drehen (1), das Gewicht auf den linken Fuss verlagern, den rechten Arm schräg aufwärts strecken (2), zurück in die Ausgangsstellung (3–4) und das gleiche nach rechts (5–8). Der Oberkörper bleibt aufrecht.



– 1-3 5-8

12. Hände auf die Füsse

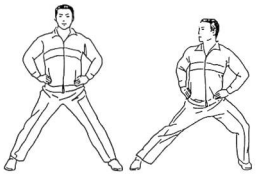
Grundstellung, Beine geschlossen: Hände vor dem Körper ineinanderlegen (1) und am Körper entlang (2) nach oben führen (3). Mit gestreckten Armen Rumpfbeuge vorwärts (4), Hände auf die Füsse (5), Rumpfbeuge halten (6–7) und aufrichten (8).

Übungen für Beine und Gesässmuskulatur

– 2

13. Kniekreisen

Grundstellung mit geschlossenen Beinen, Hände auf die Knie gestützt: Knie kreisen nach links (1), vorn (2), rechts (3) und hinten (4). Dasselbe gegengleich (5–8).



– 2

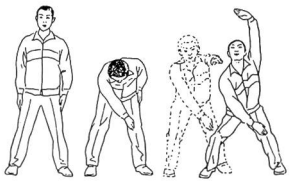
14. Beugeschritt mit Körperdrehung

Weite Seitgrätschstellung, Hände in die Hüften gestützt: Gewicht nach links verlagern, dabei Rumpf nach innen drehen (1–2) und zurück (3–4); das gleiche zur rechten Seite (5–8). Der Oberkörper bleibt aufgerichtet.

– 1 2-3-4 6-7

15. Gelenkigkeit in den Beinen

Grundstellung, Beine geschlossen: Hände auf die Knie stützen (1), senken in die tiefe Hocke (2–3), Hände auf die Füsse setzen (4), Beine langsam durchstrecken (5–6), Rumpfbeuge halten (7) und wieder aufrichten (8).



– 1 2-3

16. Kräftigung der Beinmuskulatur

Seitgrätschstellung: Rechte Hand auf das linke Knie (1), linken Arm über vorn nach oben führen (2), Handrücken zeigt nach unten (3), zurück in die Grundstellung (4). Dasselbe gegengleich (5–8).

1 4

17. Dynamisches Gleichgewicht

Grundstellung: Arme nach oben und linkes Bein nach vorn führen (1), mit kleinem Schritt Gewicht auf den linken Fuss verlagern (2), rechtes Bein langsam anhocken und umfassen (3–4), rechtes Bein langsam zurückführen in den Stand (5), Gewicht auf den rechten Fuss verlagern (6), den linken Fuss zurücknehmen und Arme senken (7–8). Dasselbe gegengleich. Der Rücken bleibt während der ganzen Übung gestreckt.

– 2-3 5

18. Der «unüberwindbare» Schritt

Grundstellung, Hände in die Hüfte gestützt: Kleinen Schritt links vorwärts mit Gewichtsverlagerung nach vorn auf das gestreckte Bein (1), Gewicht auf das rechte Bein mit leichter Kniebeuge rechts zurückverlagern (2), Gewicht auf das gestrecke Bein vorverlagern (3), rechtes Bein nachführen zum Stand (4). Dasselbe mit dem rechten Bein beginnend (5–8). Die Bewegung kraftvoll ausführen. Der Oberkörper bleibt aufgerichtet. ■