



Taiji Quan 42 Form (Wettkampfform) mit Taiji Lehrer Andreas

1. Beginn
2. Den Vogel am Schwanz fassen - rechts
3. Einfache Peitsche - links
4. Die Hände heben
5. Der weiße Kranich breitet seine Flügel aus
6. Das Knie streifen -links und rechts
7. Abwehren und mit der Faust nach links schlagen
8. Zurückziehen und vordringen
9. Vorwärtsgehen, parieren und Fauststoß
10. Abstreifen und Stoßen
11. Die Hände öffnen und schließen
12. Einfache Peitsche - rechts
13. Faust unter dem Ellenbogen
14. Drehen und mit der Handfläche schieben - links und rechts
15. Die schöne Dame am Webstuhl - links und rechts
16. Mit der Ferse stoßen - links und rechts
17. Hände kreuzen und versteckter Fauststoß
18. Die Mähne des Wildpferdes teilen - links und rechts
19. Wolkenhände
20. Schritt zurück und den Tiger schlagen
21. Mit dem Fußrücken stoßen - rechts
22. Heißer Wind bläst in beide Ohren
23. Mit dem Fußrücken stoßen - links
24. Drehen und auf den Fußrücken schlagen
25. Schritt vorwärts und tiefer Fauststoß
26. Fliegender Handschlag - diagonal
27. Gehockte Peitsche
28. Der goldene Hahn steht auf einem Bein - recht und links
29. Zurückgehen und mit der Handspitze stoßen
30. Im leeren Schritt die Handflächen nach unten drücken
31. Auf einem Bein stehen und die Hand nach oben stützen - rechts
32. Reiterstellung und Stoß mit der Schulter-Unterarm - links
33. Sich umdrehen und lang zurückgleiten
34. In Pausenstellung die Faust diagonal nach unten schlagen
35. Hinuntergehen und die Hände am Bein entlang durchstechen
36. Schritt zu den sieben Sternen
37. Zurücktreten und auf den Tiger steigen
38. Den Körper drehen und Lotosfußschlag
39. Den Bogen spannen, um den Tiger zu schießen
40. Den Vogel am Schwanz fassen - links
41. Die Hände kreuzen
42. Der Schluß

Kontakt

Andreas Alleritz 0177 4559055
www.tai-chi-prinzip.de
YouTube: tai-chi-prinzip

Was ist eigentlich Tai Chi (Taiji)

Tai Chi (Taiji) ist die umgangssprachliche Abkürzung für Tai Chi Chuan oder auch TajiQuan. Es wird auch als Meditation in Bewegung oder Schattenboxen bezeichnet. Gemeint ist eine chinesische Kampf- und Bewegungskunst, die *zumindest* in Deutschland hauptsächlich wegen ihres Gesundheitsaspektes ausgebt wird. In China ist es seit dem letzten Jahrhundert ein Volkssport. Die philosophischen Wurzeln liegen im Taoismus, der Lehre des Tao (Weg), und gehen auf Laotse's Schrift, das Tao Te King, zurück. Das Tai-Chi-Symbol ist das Yin-und-Yang Zeichen und steht für das Dualismusprinzip. Hauptaspekte des Tai Chi Chuan sind Gesundheit, Meditation (Konzentration) und Kampfkunst. Die Übungen haben zum Ziel, Körper und Geist ins Gleichgewicht zu bringen. Die Bewegungen sind so konzipiert, dass eine gute Körperstatik durch Optimierung der Gelenkstellungen erreicht wird. So wird eine gute Körperstatik hergestellt, was der Muskulatur ermöglicht, ihre Aufgaben optimal zu erfüllen. Das begünstigt die Entspannungsfähigkeit des Körpers und des Geistes. Im Laufe der Zeit wird die Atmung vertieft, die Atemzüge werden ruhiger und länger, der Geist kann sich beruhigen und sammeln.

Auswirkungen von Tai Chi auf die Gesundheit

Tai Chi wird in China schon seit vielen Jahren zur Prävention und zur Unterstützung des Heilungsprozesses verschiedener Krankheiten eingesetzt. Es ist ein wesentlicher Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin (TCM), wie z.B. die Akupunktur. Neben den klassischen Beschwerden wie Rückenschmerzen, Stress, Schulter- und Nackenverspannungen, soll Tai Chi positiv bei Beschwerden wie Arthritis, Asthma, Bluthochdruck, Kopfschmerzen, Migräne, Herz-Kreislaufkrankungen, Gelenkschmerzen, Rheuma, Tinnitus, Schlafstörungen, Konzentrationsstörungen und Osteoporose wirken. Des Weiteren soll das Gleichgewichtsgefühl und die Verdauung verbessert sowie das Nerven- und Immunsystem positiv beeinflusst werden.

Durch die Art und Weise der Bewegung, die in der Regel langsam, gleichmütig und fließend ausgeführt werden, wird sich der übende nach und nach entspannen. Die Atmung wird langsamer, ruhiger und tiefer. Nach längerem üben werden Körper und Geist beweglicher. Die Gelenkstellungen werden optimiert und die Körperhaltung verbessert sich zunehmend. Traditionell spricht man auch vom ölen der Gelenke. Tai Chi stärkt Knochen, Muskeln, Sehnen und Bänder. Bei Parkinsonkrankheiten wurde in einer Studie (New England Journal of Medicine) nachgewiesen, dass die Häufigkeit von Stürzen sich bereits nach 24 Wochen regelmäßigen Tai Chi Übens reduziert hat.

Der meditative Aspekt des Übens klärt den Geist. Die Entschleunigung der Bewegungen kombiniert mit tiefer, natürlicher Atmung (Zwerchfell- oder Bauchatmung) und die damit einhergehende Tiefenentspannung wirken sich äußerst positiv auf das Nervensystem aus und verbessern den Stoffwechsel u. a. durch den erhöhten Sauerstoffgehalt in Blut und Gewebe. Der übende fühlt sich entspannter. Tai Chi hat eine ausgleichende Wirkung auf den übenden und führt zu mehr Gesundheit, Vitalität, Fitness und Lebensfreude. Diese Effekte können sich schon nach kurzer Zeit des regelmäßigen Übens einstellen und intensivieren sich zunehmend.

Tai Chi Form

Die Bewegungen oder Stellungen, die in einer festgelegten Choreographie nach den Tai Chi Prinzipien ausgeführt werden, bezeichnet man als Tai Chi Form, vergleichbar z. B. mit der Kata des Karate. Meist werden Kurzformen gelehrt. Ursprünglich gab es im Tai Chi nur lange Formen, die je nach Ausführung bis zu anderthalb Stunden für einen Durchlauf in Anspruch nehmen konnten. Da jedoch immer weniger Menschen die Zeit finden, derart komplexe Bewegungsabläufe zu erlernen, wurden im letzten Jahrhundert die sogenannten Kurzformen entwickelt, deren Dauer von 5 bis 15 Minuten variiert und somit Tai Chi einem breiteren Publikum zugänglich macht. Die bekannteste ist die 24er-Peking-Form. Neben den Kurz- und Langformen gibt es auch Partner- und Waffenformen.

Gründe Tai Chi zu üben

Die häufigsten Motive für Anfänger sind: Rücken- und Nackenprobleme, Stress, relaxen, Rehabilitation nach einer Krankheit oder einfach wieder in den Fluss zu kommen. Weitere Stichworte sind: Meditation, Ruhe, Gelassenheit, die Mitte finden, gesunde Atmung (Bauch- oder Zwerchfellatmung), Haltungsfehler korrigieren. Die Ästhetik der anmutigen und langsamen Bewegungen sprechen ebenfalls viele Interessierte an. Auch der Aspekt der Selbstverteidigung spielt bei der Entscheidung für Tai Chi eine nicht zu unterschätzende Rolle. Für viele wird Tai Chi nach einiger Zeit ein Lebensweg und sie beschäftigen sich auch mit der Philosophie des Tai Chi Chuan, dem Taoismus.