

## **Tai Chi und Gesundheit**

„Wer Tai Chi übt, wird stark wie ein Holzfäller, geschmeidig wie ein kleines Kind und gelassen wie ein Weiser“.

Chinesisches Sprichwort

Gesundheit wird in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) als harmonisches Gleichgewicht aller Kräfte verstanden. Krankheiten entstehen durch eine Störung der Harmonie und der im Körper zirkulierenden Lebensenergie. Im alten China galt ein Arzt als schlechter Arzt, wenn seine Patienten krank wurden. Seine Aufgabe war es, den Energiehaushalt im Körper seines Patienten in Balance zu halten oder energetische Disharmonien auszugleichen, um Krankheiten vorzubeugen. Mit Ratschlägen zur Ernährung, mit Kräuter- und Tee-mischungen, mit gezielten heilgymnastischen Übungen oder mittels Akupunktur.

Nach Auffassung der Traditionellen Chinesischen Medizin entwickelt und erhält das Tai Chi Chuan die Lebenskraft Qi des Menschen und regt es zugleich an, in den Energiebahnen freier zu zirkulieren und die Vitalität des Körpers zu erhalten.

Das Tai Chi reguliert durch die Einflußnahme auf das Qi die verschiedenen Funktionssysteme des Organismus und fördert die Gesundheit, die geistige Klarheit und Konzentrationsfähigkeit. Es unterstützt das körperliche und psychische Gleichgewicht des Praktizierenden.

Aus diesen Gründen wird Tai Chi Chuan in China häufig mit dem Ziel der Krankheitsvorbeugung und –behandlung eingesetzt. Viele ältere Chinesen üben sich in dieser Kunst, um ihre mentale und körperliche Fitness bis ins hohe Alter zu erhalten. Da Tai Chi langsam ausgeführt wird, besteht nicht die Gefahr einer Sauerstoff-Unterversorgung. Deshalb ist es für viele gut geeignet, die an chronischen Krankheiten, wie z.B. hohem Blutdruck, leiden.

Die enormen positiven Wirkungen auf die Gesundheit des Praktizierenden wurden in verschiedenen Studien und Untersuchungen in der Volksrepublik China, Taiwan und Hongkong bestätigt.

Die ersten Auswirkungen des Tai Chi zeigen sich sehr subtil: Der Praktizierende (der „Tai Chi-Spieler“, wie man auch in China sagt) fühlt sich wohl, entspannt und ausgeglichen nach den neuen Übungen. Die langsamen Bewegungen regen sein Energiesystem an, die Lebensenergie kann freier fließen. Das löst ein tiefes, emotionales Wohlbefinden aus.

Auch macht sich die eigene „Lieblings-Verspannung“ weniger häufig im Alltag bemerkbar. Mit zunehmender Tai Chi - Praxis zeigen sich auch die ersten äußerlichen Veränderungen. Der Körper beginnt, sich „umzustrukturieren“. Die Tai Chi-Haltungsprinzipien wirken auf die gesamte Körperstatik. Das Zusammenspiel der meisten Skelettmuskel, Sehnen und Bänder definiert sich neu. Die zunehmende Beweglichkeit der Gelenke optimieren das Knochengerüst.

Der Körper streckt und dehnt sich.

Es ist daher nicht ungewöhnlich, wenn fortgeschrittene Schüler größer werden, weil sie aufrechter durchs Leben gehen können.

## **Schulter und Nacken**

Im Tai Chi wird der Praktizierende an-gehalten, sämtliche Übungen mit entspannten Schultern auszuführen. Das fällt am Anfang besonders denjenigen Menschen schwer, die eine sitzende Tätigkeit verrichten. Der Bewegungsmangel bei diesen Menschen führt zu einem erhöhten Muskeltonus, der die Streckfähigkeit der Muskulatur einschränkt. Der Schultern-

Nacken-Bereich ist fast ständig verkrampft, die Schultern leicht nach vorne ausrotiert, die Muskulatur im Brustbereich verkürzt, die Schulterblätter kaum beweglich. Tai Chi bearbeitet diese Körperregion sanft, aber nachhaltig. Allmählich lockern sich die Schultermuskel und die Schultergelenke bekommen ihre ursprüngliche Beweglichkeit zurück. Damit verringern sich auch chronische Beschwerden im Nacken oder Kopfschmerzen.

### **Knie**

Auch chronische Kniebeschwerden können durch das Tai Chi-Training gelindert werden. Im Tai Chi achtet man bewußt auf seine Kniebewegungen. Die Knie sollten sich immer über den Füßen bzw. Zehen befinden, das Hauptgewicht des Körpers wird in die Fersen gelenkt. Das Kniegelenk wird in den Bewegungen so funktional eingesetzt, daß es als kraftübertragendes Gelenk arbeitet und nicht als krafttragendes Gelenk. Die Kniescheiben bleiben entspannt, „yin“, während die Kniekehlen stark, „yang“ sind. Auf diese Weise werden die Muskel, Bänder und Sehnen um die Knie immer stärker. Die Energietore in den Knien öffnen sich und chronische Kniebeschwerden können sich allmählich auflösen.

### **Füße**

In China vergleicht man die Füße mit den Wurzeln eines Baumes. Deshalb gilt es, diese „Wurzeln“, die unseren Körper tragen, unbedingt zu stärken. Beim Gehen werden die Beine und Füße nicht im Ganzen beansprucht. Wir gehen nicht rückwärts, machen selten Schritte seitwärts oder drehen uns und stehen noch viel weniger auf einem Bein. Diese vernachlässigten, für die Stärkung der Beine und Füße notwendigen Bewegungen sind im Tai Chi Chuan enthalten. Auch das allmähliche Verlagern des Körpergewichts von einem Fuß auf den anderen, wobei der Fuß langsam abgerollt wird, führt bei andauernder Übung zu einer außerordentlichen Stärkung der Füße.

### **Wirbelsäule und unterer Rücken**

Ein altes Wort in China besagt, daß alle Krankheit von der Wirbelsäule kommt. Die aufrechte Haltung gehört zum Bauplan des Menschen. Unsere Organe liegen auf engstem Raum beieinander. Bei einer schlechten Rückenhaltung werden sie zusammengespießt, reiben aneinander und nehmen so in ihrer Funktion Schaden. Tai Chi kräftigt die Rückenmuskulatur und fördert eine aufrechte Haltung.

Ein wichtiges Tai Chi-Haltungsprinzip ist das nach vorne gekippte Becken, um den unteren Rücken, die Lendenwirbelsäule zu strecken. In dieser Region sitzt nach taoistischer Auffassung der „Mingmen“, das „Tor des Lebens“. Lokalisiert zwischen dem zweiten und dritten Lendenwirbel – dort, wo die meisten Menschen im Hohlkreuz stehen. Dieses Energiezentrum steht im Zusammenhang mit den Nieren. Sind die Nieren energetisch stark und der „Mingmen“ aktiv werden Rückenbeschwerden, Hexenschuß oder ein schmerzender Ischias-Nerv der Vergangenheit angehören.

### **Nervensystem**

Auch die Handlungsfähigkeit des Nervensystems ist von einer geraden Wirbelsäule abhängig. Das Nervensystem reguliert alle Lebensvorgänge wie Verdauung, Atmung, Stoffwechsel, Kreislauf, Ausscheidung, Drüsenarbeit usw. und regelt unsere Beziehung zur Umwelt. Eine schlechte Haltung beeinträchtigt auch die Funktionskraft des Nervensystems. Tai Chi Chuan wirkt noch von anderer Seite positiv auf unser Nervensystem. Die Nervenbahnen bedienen sich zum großen Teil der Muskelzellen. Die Fähigkeit, die Muskeln zu entspannen, ist förderlich für die Arbeit des Nervensystems. Ein Ausdruck dafür ist die enorm erhöhte Reaktionsfähigkeit des fortgeschrittenen Tai Chi-Adepten.

## **Knochen**

Starke, aber entspannte Muskulatur und flexible Bänder und Sehnen bringen den Gelenken ihre ursprüngliche Bewegungs-freiheit zurück. Die Gelenke werden besser mit Flüssigkeit, Blut und Qi versorgt, was verletzte oder erkrankte Gelenke regenerieren läßt.

Ein fortgeschrittener Tai Chi-Praktizierender lernt, sich auf „Knochenebene“ zu bewegen. Die einzelnen Knochen können erspürt und daher auch bewußt bewegt werden. Das hohe Energieniveau im gesamten Körper verändert auch die Knochen. Sie laden sich stärker mit Energie auf.

Nach taoistischer Auffassung eignet sich das Knochenmark hervorragend als Energiespeicher. Mit einem speziellen Qi Gong kann das Knochenmark mit Qi aufgeladen werden. Die Knochen werden besser durchblutet und verjüngen sich, da sich das Knochenmark regenerieren kann. Knochenbrüche oder Osteoporose treten bei Tai Chi-Praktizierenden sehr selten auf.

Die neue Körperstatik, die sich auch bei Alltagsbewegungen als nützlich erweist, vermeidet ein zu starkes, falsches Belasten von Gelenken oder der Wirbelsäule. Die Körperbewegung wird effizienter und geschmeidiger. Der Tai Chi-Praktizierende weiß, sich körperbewußt, ganzheitlich zu bewegen, weil ihm sein „Körpergedächtnis“ sagt, wie er am besten entspannt stehen und sich bewegen kann.

## **Wirkung auf die Organe**

Tai Chi kreierte ein hohes Energie-Niveau im gesamten Körper. Daher fließt auch wesentlich mehr Qi im menschlichen Energiesystem. Durch gezielte Übungen werden einzelne Muskelgruppen gedehnt und gestärkt. Blockierte oder zu enge Meridiane können sich öffnen, aktiver werden und die inneren Organe mit mehr Qi versorgen.

Die im Tai Chi praktizierte, entspannte Bauchatmung lockert das Zwerchfell, massiert die inneren Organe und stärkt deren Faszien.

Im Tai Chi gibt es bestimmte Übung für die Beckenboden-Muskulatur, um das „Perineum“ (das Energiezentrum auf dem Damm, zwischen Anus und Sexualorgan) zu aktivieren. Eine starke Beckenboden-Muskulatur stützt und hebt die Inneren Organe. Die Darmtätigkeit wird angeregt. Den typischen Beschwerden bei Männern und Frauen im fortgeschrittenen Alter, wie z.B. Prostata-Leiden oder Senkung der Gebärmutter, kann mit einem Tai-Chi-Training gut vorgebeugt werden.

Die energetische Harmonie der inneren Organe beeinflußt viele Funktionssysteme im Körper positiv. Die Haare, Fuß- und Fingernägel wachsen besser. Die Haut wird geschmeidiger und verjüngt sich. Das Herz-Kreislauf-System regeneriert sich und wird leistungsfähiger.

## **Mentale und emotionale Auswirkungen**

Die meditative Bewegung des Tai Chi Chuan erfordert einen freien Geist, frei von Gedanken und Absichten. Nach einiger Zeit des Übens wächst im Tai Chi-Praktizierenden ein innerer Rhythmus und ein Gefühl der Unabhängigkeit: Er lernt, die Erfahrung des Tai Chi-Unterrichts in seinen Alltag zu integrieren, z.B. bewußtes Entschleunigen des Alltags mit seinen Terminen und seinem Streß.

Der Tai Chi-Praktizierende lernt zuerst seinen Körper zu entspannen. Daraus wächst allmählich die Fähigkeit, Körper und Geist zu entspannen, bis er die Form entspannt und mit leerem Geist laufen kann.

Diese Übung der „entspannten Konzentration“ trainiert das Konzentrationsvermögen. Es bleibt bis ins hohe Alter beachtlich gut.

Ähnlich positive Auswirkungen hat Tai Chi auf das Gedächtnis.

Das Gehirn wird durch Tai Chi ständig mit frischer Energie versorgt. Altes, verbrauchtes, „stagnierendes Chi“ wird abgeleitet („fließendes Wasser fault nicht“). Das hält das Gehirn jung, leistungsfähig und beugt einem Verfall des Kurzzeitgedächtnisses vor.

Ein fortgeschrittener Tai Chi-Praktizierender wird ruhiger und emotional ausgeglichener.

Mein Meister sagte immer, im Tai Chi pflegen wir das „happy Qi“.

Ein frei fließendes Energiesystem läßt auch Störungen wie Schlaflosigkeit zurückgehen. Der Schlaf wird tiefer und erholsamer.

Das System des Tai Chi Chuan und der taoistischen Meditation ist so umfassend, daß es für jede Körperregion, jedes Organ, jedes Sinnesorgan, jedes Energiezentrum usw. eine stärkende, öffende, energetisierende Übung gibt.

© Taozentrum Frankfurt

Stefan Frey, [www.taozentrum-frankfurt.de](http://www.taozentrum-frankfurt.de)