

Taiji in der Praxis

Ich unterrichte Taijiquan – Chenstil der WCTAG (World Chen Xiaowang Taijiquan Association Germany). Das ist der ursprüngliche Taiji – Stil, von dem aus sich alle anderen abgespalten und entwickelt haben, wie z. B. der bekanntere Yang – Stil. Taijiquan ist von seinem Ursprung her eine Kampfkunst und ist gleichzeitig eine „Heilgymnastik“, die Körper und Geist stärkt und zu mehr Gesundheit führt.

Das Taiji – Training gliedert sich in verschiedene Teile und Übungen:

Zu Anfang gibt es einen „Ankommensteil“ mit Körper- und Bewegungsübungen zur Aktivierung aller Körperbereiche und zur Steigerung von Wahrnehmung, Beweglichkeit und Entspannung.

Die erste Übung aus dem Taijiquan ist anschließend die sogenannte „stehende Säule“. Bei dieser Übung werden Verspannungen gelöst und das Chi (Lebensenergie) zum Fließen gebracht, so dass der Körper in seine natürliche Aufrichtung und Haltung gelangt. Bei dieser Übung wird Stress aus dem Körper und Geist genommen, damit alles bestmöglich funktionieren kann.

Mit den darauffolgenden „Seidenübungen“ wird die stehende Säule in Bewegung versetzt. Ziel bei diesen Übungen ist es, die entspannte und optimale Körperhaltung beizubehalten. Jede Bewegung wird aus dem Zentrum (Körpermitte) geführt. Das Chi kann frei, entsprechend der Bewegungen, fließen und den gesamten Körper stärken. So stellt sich ein wohliges Körpergefühl ein und der Körper wird geschmeidig und stark.

Alle Prinzipien und Techniken zur Selbstverteidigung sind in den „Handformen“ vereint. Sie bilden das Juwel des Taijiquan. Hierbei werden verschiedene Techniken der Kampfkunst kombiniert und aneinandergereiht, sodass es eine Art Kür gibt wie beim Eiskunstlauf. Die kurze Form mit 19 Bildern beinhaltet somit viele Techniken, die zur Verteidigung angewandt werden können.

Da Taijiquan eine Kampfkunst ist, gibt es viele Partnerübungen. Diese werden im Gegensatz zu den „harten“ Kampfkünsten (z. B. Taekwondo oder Karate) auf weiche und sanfte Art geübt. Hier kann jeder seine Fähigkeiten und auch seine Kraft testen und verfeinern. Ein großer Vorteil des sanften Trainings ist, dass keine Verletzungsgefahr besteht. Alles wird langsam und miteinander geübt.

Die oben beschriebenen Übungen können zu unterschiedlichen Anteilen trainiert werden. Die Basisübungen werden von allen ausgiebig trainiert. Danach können individuell Schwerpunkte gesetzt werden, je nach Ziel und Erwartungen der Trainierenden. Das Schöne am Taijiquan ist, egal welche Erwartungen und Ziele jemand verfolgt, nebenbei wird die Gesundheit gefördert und die neuen Fertigkeiten können auch zur Selbstverteidigung eingesetzt werden.

Für weitere Vertiefungsstufen stehen die traditionellen Waffen des Taijiquan und die Anwendungen aus den Formen auf dem Programm. Es gibt im Taijiquan vier bzw. fünf Waffen mit denen trainiert wird: das Schwert, den Säbel, die Hellebarde und den Stock / Speer (die in einer Waffe trainiert werden). Das Training gliedert sich wie das waffenlose Training in Grundübungen, Formen und Partnerübungen. In den Anwendungen werden Sequenzen aus der Form auf ihre mögliche Anwendbarkeit zur Verteidigung mit einem Partner geübt.