

# Wirkungen des T'ai Chi Ch'uan

## Gesundheitliche Wirkungen:

T'ai Chi Ch'uan hat vielfältige gesundheitliche Wirkungen und eine umfassende Auswirkung auf das gesamte körper-geist-seelische Gleichgewicht des Menschen. Es gibt keine gezielten Übungen für bestimmte Beschwerden oder Krankheitsbilder. Ziel der Übungen ist immer eine umfassende Harmonisierung und Zentrierung des Menschen auf seine eigene Mitte. Dadurch kommt der ganze Mensch in Bewegung mit all seinen Ideen, Gedanken, Gefühlen, Empfindungen, Handlungen und seiner Körperlichkeit.

Einige wichtige und immer wieder genannte Auswirkungen seien hier kurz zusammengefasst:

## körperlich:

- Stressabbau, Lösung von Verkrampfungen und Verspannungen, vegetative Entspannung
- der gesamte Bewegungsapparat wird durchgearbeitet, Muskeln, Sehnen, Bänder und Gelenke werden gelockert und entspannt. Das wirkt u.a. gegen Rückenbeschwerden und gegen Probleme mit der Wirbelsäule und mit den Bandscheiben
- die Bewegungs- und Koordinationsfähigkeit wird verbessert bzw. die ursprüngliche Beweglichkeit kann wiederhergestellt werden, der Knochenbau wird gestärkt, Arthrosen und Gelenkbeschwerden gelindert und vorgebeugt
- die Vitalität wird gesteigert und chronische Krankheitsprozesse können aufgelöst und geheilt werden, die Verdauung wird verbessert und die Immunabwehr gestärkt.
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen bessern sich und können geheilt werden, der Blutdruck wird ausgeglichen und Venenerkrankungen wird vorgebeugt
- der Alterungsprozess wird verlangsamt.

## seelisch:

- durch den Abbau von Verspannungen werden gleichzeitig energetische und gefühlsmäßige Blockaden abgebaut. Psychische Ausgeglichenheit wird gefördert.
- Psychosomatische Beschwerden wie z.B. Kopfschmerzen oder Migräne können gelindert und geheilt werden.
- seelische Blockaden, festgefahrene Denkstrukturen und Ängste werden erkennbar und können reduziert, gelindert und aufgelöst werden.
- die Atmung wird vertieft, Nervosität und nervöse Erschöpfung abgebaut, das Nervensystem gestärkt und Wohlbefinden und Zufriedenheit aufgebaut.
- die Vertiefung der Atmung trägt dazu bei, Bronchitis, Asthma und sogar Lungentuberkulose zu heilen.
- der Energiefluss im Körper wird wiederhergestellt und damit das feinstoffliche Meridiansystem gestärkt. Stärkung der Abwehr gegen Erkältungskrankheiten

## **geistig:**

- der Geist wird ruhig, entspannt und leer und gewinnt an innerer Stille und Klarheit. Innere Ruhe und innerer Frieden kehren ein. Das Denken kann leichter eingestellt werden, wenn es nicht benötigt wird. Gleichzeitig gewinnt die Ratio an Klarheit und Präzision.
- die eigene Lebensphilosophie verändert sich in Richtung Gelassenheit, Hier und Jetzt zu Sein, achtsamer mit dem Leben und den Mitmenschen umzugehen und mehr Lebensmut und Lebendigkeit zu entwickeln.

## **Wirkungen der inneren Kampfkunst:**

Menschen, die in erster Linie an den meditativen und gesundheitlichen Aspekten des T'ai Chi Ch'uan interessiert sind, haben häufig kein Interesse an Selbstverteidigung. Der Aspekt der Selbstverteidigung ist aber eine "Brücke", um die energetischen Aspekte der T'ai Chi noch besser zu verstehen. Die Optimierung der Bewegungsabläufe im energetischen Sinne ist im T'ai Chi Ch'uan sehr eng mit effektiven Bewegungen von Selbstverteidigungs-Techniken verbunden. Diese Techniken zu kennen kann daher sehr dazu beitragen die Bewegungen noch klarer und gerichteter auszuführen und den Energiefluss zu verbessern. Wichtige T'ai Chi-Prinzipien sind Achtsamkeit, Sanftheit, Loslassen und Nachgeben. Ein entspannter, gesunder, beweglicher Körper mit einer klaren und festen inneren Struktur und ein wacher und aufmerksamer Geist sind Voraussetzungen um sich effektiv verteidigen zu können. Die spielerischen und fließenden Partnerübungen des T'ai Chi Ch'uan eröffnen neue Erfahrungshorizonte im zwischenmenschlichen Umgang und im feinfühligem Kontakt miteinander. Nur wer oft genug verliert (loslässt), kann gewinnen. Die in der Form erlernten Prinzipien können in den Partnerübungen überprüft werden. Die Auseinandersetzung mit dem Selbstverteidigungsaspekt baut Berührungsängste ab, stärkt die Selbstwahrnehmung und das Körperbewusstsein und fördert Selbstvertrauen und Selbstbewusstheit. Nur wer übertriebene Angst abbaut und angstfreier wird, kann sich jederzeit effektiv verteidigen und die geistigen und körperlichen Techniken des T'ai Chi anwenden. Intuition, Schnelligkeit und Reaktionsvermögen werden nach langem Üben so gesteigert, dass der Übende unabhängig von der Anwendung von Techniken reagieren kann (siehe Cheng Man Ch'ing: "Ich brauche keine Techniken").

## **Meditative Wirkungen:**

T'ai Chi Ch'uan bereitet den Weg für innere Erfahrungen. Je besser die äußere Form der Bewegungsabläufe beherrscht wird, desto mehr kann das meditative Element des T'ai Chi Ch'uan zum tragen kommen. Spontan oder oft nach langem konzentriertem und aufmerksamem Üben kann der Geist zum Einssein mit dem DAO durchbrechen. Der Übende erfährt einen Zustand von innerer und äußerer Harmonie. Er wird eins mit seinem Tun. Diese Erfahrungen von Ganzheit sind individuell sehr unterschiedlich und können mehr oder weniger stark in die Tiefe gehen. Sie verändern die Sicht der Welt grundlegend und decken den tiefen Sinn des Lebens auf. Nun wird es möglich, dass sich das "Samenkorn" entfalten kann, das in jedem Menschen eingefaltet ist. Dazu ist es unabdingbar T'ai Chi Ch'uan als Übungsweg zu begreifen und die Übungen auch nach tiefen Erfahrungen in angemessenem Umfang konsequent fortzusetzen. Nur so ist es möglich, sich zum "ganzen Menschen" zu wandeln, geistig und seelisch zu reifen und einen dauerhaften Zustand von Einheit, Harmonie und Authentizität zu leben.