

Was ist Taiji ?

Taiji ist eine Methode zur Verbesserung, Verlängerung und Erhaltung des Lebens durch:

- Stressabbau
- Besserung bzw. Linderung von Beschwerden aufgrund fehlerhafter Körperhaltung
- Aktivierung und Bewusstwerdung der eigenen Lebensenergie
- Verbesserung des Gleichgewichts
- Ausgleich der Gehirnhälften

Für jeden Einzelnen ist es möglich die Fähigkeit zu erwerben, die langsamen und fließenden Übungen zur Erhaltung und Förderung der eigenen Gesundheit in den Alltag zu integrieren und zum Wohlbefinden zu nutzen. Auf diese Weise ist es möglich, Kreislaufinstabilität, Blutdruckprobleme, chronische Krankheiten, Gleichgewichtsprobleme, stressbedingte Verspannungen, Unruhe etc. aufzulösen bzw. zu lindern.

Während der ruhigen, fließenden, spiralförmigen Bewegungen wird die Atmung bewusst wahrgenommen und vertieft sich, was eine positive Wirkung auf jegliche Art von Anspannung hat.

Das Verständnis von innen-außen, oben-unten, leicht-schwer etc., diesen sich gegenseitig bedingenden Gegensätzen, wird entwickelt durch die direkte Erfahrung beim Üben.

Auf diese Weise ist es möglich den ganzheitlichen Aspekt von Körper, Vorstellungskraft, Denken und Fühlen kennen zu lernen und zur Prävention und Heilung einzusetzen.

Durch das ruhige Üben entsteht eine Vertrauensbasis zum eigenen Körper und zu den eigenen Fähigkeiten unter besonderer Berücksichtigung der individuellen körperlichen Konstitution und Fähigkeit.

Das Zusammenspiel von Muskeln und Sehnen während der Bewegungsabläufe wird unter Anleitung selbständig erforscht und erfahren, um ein selbstbewusstes, ganzheitliches und zuverlässiges Körpergefühl zu entwickeln.

Es entsteht ein selbstverständlicher Umgang mit den vorhandenen eigenen körperlichen Möglichkeiten, und die Selbstheilungskräfte werden entwickelt.

Wichtig ist es, eine positive und freundliche innere Haltung sich selbst und anderen gegenüber beim Üben der Taiji-Schritte einzunehmen. Diese gelassene innere Haltung kann Leistungsdruck abbauen und sich positiv auf den Alltag auswirken

Eine Übungseinheit hat gewöhnlich folgende Schwerpunkte:

- Dehnungsübungen (auch am Boden) um Muskeln und Sehnen für die Formen vorzubereiten
- Geist und Körper durch Entspannungsübungen entweder im Liegen, Sitzen oder Stehen in die Ruhe eintreten lassen
- Den Skelettaufbau im ruhigen Stehen erforschen (Marionettenhaltung), dadurch Bewusstwerdung der eigenen Körperhaltung und Erleben der eigenen Stärken und Schwächen
- Das Gleichgewicht schulen durch ruhige Gehübungen
- Die Bewegungsabläufe üben und wenn möglich unter Beachtung der Taiji-Kriterien ausführen, wie z. B. große Gelenke (Schultern, Ellenbogen, Hüfte, Knie, Füße) lockern, Lösen der Muskeln und Sehnen, Atem geschehen lassen, die Aufhängung der

Wirbelsäule, die Schwerkraft nutzen zum Sinken, die Aufrichtung zum Halten des Körpers (Marionettenhaltung), die Leichtigkeit erfahren etc.

- Partnerübungen helfen, das Verständnis für die Funktionalität des Körpers während der Bewegung zu verstehen und in die Praxis umzusetzen
- Zeit haben, um Fragen zu stellen

Methodisches Vorgehen:

- Aufbau einer Vertrauensbasis zum eigenen Körper und zu den eigenen Fähigkeiten durch ruhige, fließende Bewegungen unter besonderer Berücksichtigung der individuellen körperlichen Konstitution und Fähigkeiten.
- Das Zusammenspiel von Muskeln und Sehnen während der Bewegungsabläufe wird unter Anleitung selbständig erforscht und erfahren, um ein selbstbewusstes, ganzheitliches und zuverlässiges Körpergefühl zu entwickeln.
- Anleitung zum Erlernen eines selbstverständlichen Umgangs mit den vorhandenen eigenen körperlichen Möglichkeiten und Unterstützung, um die Selbstheilungskräfte zu entwickeln.
- Erlernen eines gelassenen Umgangs mit Leistungsdruck durch eine positive und freundliche Haltung sich selbst gegenüber während der Taiji-Schritte und Integration in den Alltag.

Aufbau einer Übungseinheit

- Dehnungsübungen am Boden, um Muskeln und Sehnen für die Übungen vorzubereiten
- Geist und Körper in die Ruhe eintreten lassen durch Entspannungsübungen entweder im Liegen, Sitzen oder Stehen
- Den Skelettaufbau im ruhigen Stehen erforschen (Marionettenhaltung), dadurch Bewusstwerdung der eigenen Körperhaltung und Erleben der Stärken und Schwächen
- Das Gleichgewicht schulen durch ruhige Gehübungen
- Die Bewegungsabläufe üben und wenn möglich unter Beachtung der Taiji-Kriterien ausführen, wie z. B. große Gelenke (Schultern, Ellenbogen, Hüfte, Knie, Füße) lockern, Lösen der Muskeln und Sehnen, Atem geschehen lassen, die Aufhängung der Wirbelsäule, die Schwerkraft nutzen zum Sinken, die Aufrichtung zum Halten des Körpers (Marionettenhaltung), die Leichtigkeit erfahren
- Partnerübungen helfen, das Verständnis für die Funktionalität des Körpers während der Bewegung zu verstehen und in die Praxis umzusetzen
- Zeit geben, um Fragen zu stellen
- Feedback-Runde

Zum Inhalt:

Im STUDIO FÜR TANZ wird die **Lange Form mit 85 Folgen** des Taijiquan-Yang-Stils angeboten.

Es sind langsame, fließende Bewegungsfolgen, die für alle Menschen mit durchschnittlichem Bewegungspotenzial geeignet sind.

Jede einzelne Übung hat in ihrer Komplexität Auswirkungen auf den gesamten Menschen, seinen Körper, seine innere Wahrnehmung, seine geistige Präsenz.

Bildhafte Bezeichnungen der einzelnen Bewegungen (wie es oft im Chinesischen geliebt wird) unterstützen die Vorstellungskraft, z. B.:

- der weiße Kranich breitet seine Schwingen aus
- den Affen verjagen
- die Peitsche
- den Spatzenschwanz fangen
- die goldene Nadel vom Meeresboden holen
- den Tiger umarmen
- die Schlange kriecht zu Boden
- Schritt mit Drehung etc.

Wirkungen der Taiji-Schritte:

- Jeder einzelne Schritt wirkt sich auf den ganzheitlichen Menschen aus
- Das Gleichgewicht wird durch ruhige, langsame und spiralförmige Bewegungen entwickelt
- Gelenke, Muskeln und Sehnen werden durch Aufrichtung des Körpers gelockert und gleichzeitig gestärkt (Marionettenhaltung)
- Wirbelsäulenprobleme lindern sich
- Der Atem vertieft sich und regt den Kreislauf und die Durchblutung an
- Die Organe öffnen sich durch die aufrechte Haltung und werden besser durchblutet
- Die Konzentration wird gefördert durch verschiedenartige, koordinierte Bewegungen
- Stress baut sich ab und Ruhe tritt ein

Jedes Üben soll möglichst mit Wohlbefinden und einem erweitertem Bewusstsein für den eigenen Körper und die eigenen, bisher nicht genutzten Möglichkeiten beendet werden. Die Hingabe an das ruhige Üben kann Taiji zu einem zuverlässigen Wegbegleiter werden lassen.