

Tai Chi Chuan – Das Gesundheitstraining aus Fernost



Liebe Besucher meiner Homepage,

auf die Frage, was Menschen in der westlichen Welt mit Jugend verbinden, bekommt man häufig die Antwort Gesundheit und Vitalität. Das Alter wird dagegen häufig mit Krankheit, Übergewicht, Bewegungseinschränkungen und geistigen Verfall gleich - gesetzt.

Ist Gesundheit wirklich nur ein Privileg der Jugend?

Hat es nicht vielmehr mit der geistigen Einstellung und der Aktivität jedes Einzelnen zu tun?

Ein Großteil der Menschen in unserem Kulturkreis sieht in der Gesundheit, die Abwesenheit von Krankheit. Dabei lautet das Motto:

„Solange ich nicht krank bin, brauche ich mich auch nicht, um meine Gesundheit kümmern.“

Diese passive Sichtweise kann in jungen Jahren, selbst bei ungesunder Lebensweise, häufig noch eine Zeit lang körperlich toleriert werden.

Spätestens im mittleren Erwachsenenalter, reift bei vielen Menschen, aufgrund von ersten Abnutzungserscheinungen oder körperlichen Schmerzen, die Erkenntnis, dass jeder für seine Gesundheit selbst verantwortlich ist.

Das Wissen, dass die körperliche und geistige Vitalität keine Selbstverständlichkeit ist, sondern sich jeden Tag neu verdienen muss, ist nicht neu.

Besonders in der fernöstlichen Kultur ist dieser Gedanke seit Jahrtausenden weit verbreitet. Chinesische Ärzte wurden schon zur Zeit der Kaiser nur bezahlt, solange ihre Kunden gesund waren. Ihr Grundsatz lautete Vorbeugen statt Heilen.

Dabei spielte neben einer gesunden Ernährung und ausreichend Schlaf die Bewegung eine entscheidende Rolle.

Viele Menschen in Asien sind deshalb auch heute noch früh morgens in den Parkanlagen beim Sport anzutreffen, um ihre Leistungsfähigkeit zu erhalten.

Nur wer sich von der passiven Einstellung löst und aktiv etwas für seine Gesundheit tut, kann den körperlichen und geistigen Abbau stark verlangsamen und bis ins hohe Alter ein selbstbestimmtes und eigenständiges Leben führen.

Aber Vorsicht: Falscher Ehrgeiz und zu hohe Belastungen wirken sich negativ auf den Körper aus und schwächen das Immunsystem. Mit zunehmendem Alter gilt bei der Intensität des Trainings der Grundsatz: **„Weniger ist mehr!“**

Damit der Körper auch im Alter gesund und leistungsfähig bleibt, sind regelmäßig leichte Ausdauerübungen in Verbindung mit Dehnungsübungen zu empfehlen. Das Beachten der eigenen Belastungsgrenze ist dabei sehr wichtig! Letztendlich geht es darum, sich während und auch noch nach der Übung wohl zu fühlen.

Eine mögliche Bewegungsform, die diese Anforderungen erfüllt, ist die Kampf- und Bewegungskunst Tai Chi Chuan.

Tai Chi Chuan wurde vermutlich vor ca. 800 Jahren von dem taoistischen Mönch Zhang Sanfeng entwickelt. Das ursprünglich zur Selbstverteidigung entwickelte System, dient heute vorrangig zur Gesunderhaltung und Persönlichkeitsentwicklung.

Die runden harmonischen Bewegungen des Tai Chi Chuans stärken und dehnen auf eine sanfte Art die Muskeln und Sehnen. Gleichzeitig wird die Beweglichkeit der Gelenke aufrechterhalten bzw. wiederhergestellt.

Die ruhige und gleichmäßige Atmung beim Tai Chi Chuan, wirkt sich positiv auf das Nervensystem aus und verbessert die Durchblutung der inneren Organe.

Schon nach einiger Zeit des Übens, stellt sich ein Gefühl der Gelassenheit und Ruhe ein. Das Erlernen der komplexen Bewegungsabfolgen und Figuren schult das Gedächtnis und bildet eine wirksame Methode, um einer Demenz entgegenzuwirken.

Aber nicht nur zur Vorbeugung, sondern auch zur Behandlung von Chronischen Erkrankungen, wie z.B. Bluthochdruck oder Atemwegserkrankungen, wird Tai Chi Chuan seit längerer Zeit erfolgreich eingesetzt.

Ein Großmeister (Prof. Zheng Manqing) dieser Kunst wurde einmal gefragt, was der wichtigste Grund für ihn sei Tai Chi Chuan zu trainieren. Seine Antwort darauf lautet:

„ Der wichtigste Grund ist, dass Dir, wenn Du zu einer gewissen Ansicht gelangt bist und verstehst, worum es im Leben geht, dann noch etwas Gesundheit geblieben ist, um es zu genießen.“



Wer Lust hat diese Kunst in Theorie und Praxis kennenzulernen, ist recht herzlich zu einem Probetraining in der Tanzschule Balance in Potsdam Waldstadt eingeladen.

Viele Grüße

Ihr Norman Radeiski