



# Tai Chi Chuan (kurz Tai Chi) / Taijiquan

## Was ist Tai Chi?

Tai Chi ist eine im Kaiserreich China entwickelte uralte Kampfkunst.

In der Volksrepublik China ist Tai Chi ein Volkssport und wird von Jung und Alt auch in der Öffentlichkeit, z.B. in Parkanlagen, praktiziert.

Ursprünglich ist Taijiquan eine innere Kampfkunst für den bewaffneten oder unbewaffneten Nahkampf.

Der eigentliche Kampfkunstartpekt tritt heutzutage jedoch immer mehr in den Hintergrund und verschwindet bisweilen ganz durch die Fokussierung auf den gymnastischen Aspekt zur Persönlichkeitsentwicklung und Meditation.

## Was wird gemacht?

Beim Tai Chi-Training werden eine oder mehrere sogenannte Formen als klar umschriebene Abläufe aufeinander folgender, meist fließend ineinander übergehender Bewegungen ausgeführt.

Die Formen stellen meist den Kampf gegen einen imaginären Gegner dar.

Eine Form setzt sich aus mehreren „Bildern“ (Einzelbewegungen) zusammen, die in ihrer Abfolge festgelegt sind.

Die Bilder tragen sehr unterschiedliche Namen, die die Anwendung der Bewegung und den Charakter der Bewegung beschreiben.

Überwiegend wird eine Form synchron in der Gruppe ausgeführt, wobei Lehrer und Lernende die Form meist gleichzeitig ausführen.

Neben dem Training der Einzelformen gibt es auch Partnerübungen oder ganze Partnerformen.

Die gebräuchlichsten Formen sind waffenlos, doch gibt es auch zahlreiche Waffen- oder Geräteformen (Schwert, Langstock, Säbel, Fächer, Kurzstock u.a.) für Fortgeschrittene.

## Ziele und Wirkungen

Tai Chi ist Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin (TCM).

Tai Chi wird in China schon seit vielen Jahren zur Prävention und zur Unterstützung des Heilungsprozesses verschiedener Krankheiten eingesetzt.

Neben den klassischen Beschwerden wie Rückenschmerzen, Stress, Schulter- und Nackenverspannungen, soll Tai Chi positiv bei Beschwerden wie Arthritis, Asthma, Bluthochdruck, Kopfschmerzen, Migräne, Herz-Kreislaufkrankungen, Gelenkschmerzen, Rheuma, Tinnitus, Schlafstörungen, Konzentrationsstörungen und Osteoporose wirken.

Weitere positive Effekte sind die Verbesserung des Gleichgewichts und der Verdauung sowie positive Beeinflussung des Nerven- und Immunsystems.

### **Einsatz im Breitensport/Gesundheitssport**

Zum Erlernen der Tai Chi Chuan-Formen empfiehlt sich der Besuch eines Kurses, der von einem ausgebildeten Lehrer bzw. einer ausgebildeten Lehrerin geleitet wird.

Wichtig und notwendig ist das regelmäßige Training.

### **Link**

- [www.taiji-forum.de/taichi-taiji/](http://www.taiji-forum.de/taichi-taiji/)

