

TAIJI

Krankengymnastik der Chinesen

Es ist schon viel über TAIJI geschrieben worden. Sicherlich sind einige Unwahrheiten dabei, zum Teil aus Unkenntnis, Fehlinterpretation der traditionellen chinesischen Kultur oder auch aus falsch verstandenem Ehrgeiz, durch TAIJI verschiedene Krankheiten heilen zu können. Ich bin auch schon mit der Variante konfrontiert worden, dass TAIJI eine Religion sei und durch die Bewegungsabläufe fremde Götter angebetet würden.

In diesem und vielleicht folgenden Veröffentlichungen möchte ich diese Fehlinterpretationen korrigieren und die Vorteile des TAIJI darstellen. Seit dem ich mich mit dem Thema "TAIJIQUAN" befasse, habe ich viele alte und neue Abhandlungen gelesen. Ich werde versuchen, sie zusammen zu fassen und persönliche Erfahrungen und Eindrücke zu vermitteln. In diesem Artikel werde ich darauf eingehen, was TAIJI z.B. aus physiotherapeutischer Sichtweise bewirkt. Es ist mehr, als viele Menschen in ihrem ganzen Leben über sich erfahren. Ich werde versuchen, uns "westlichen Menschen" den fernen Osten etwas näher zu bringen, ohne den Anspruch zu haben, die Mythologie dieses Riesenreiches mit seiner uralten Kultur vollkommen ergründet zu haben.

Yin und Yang

TAIJIQUAN hat seinen Ursprung im Daoismus. Das zentrale Thema des Daoismus ist, einen reinen Geist zu haben und die Gesundheit, sowohl körperlich als auch emotional, durch Übungen zu erhalten.

Die Begriffe, mit denen die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) Gesundheit und Krankheit beschreibt, sind uns im "Westen" schwer verständlich. Gesund sein bedeutet ihr, dass die Gegensätze "Yin" und "Yang" in diesem Wechselspiel zusammen wirken. Sie bringen die Lebensenergie "Qi" hervor, die in jedem Menschen vorhanden ist. "Yang", ursprünglich

der Begriff für "Sonnenseite", steht für männlich, verkörpert Dynamik, das Aktive, die Wärme, das zeugende, schöpferische, lichte Prinzip. "Yin", ursprünglich "Schattenseite", steht für weiblich, verkörpert das Passive, die Kälte, das empfangende, hingebende, verhüllende Prinzip.

Beide sind Gegenstücke, die sich ergänzen, nicht Gegensätze, die sich bekämpfen. Denn im gesetzmäßigen Turnus lösen beide einander ab und bringen durch ihr Zusammenwirken alle Erscheinungen im Kosmos hervor. Der periodische Wechsel der Jahreszeiten erklärt sich z.B. aus den sich verschiebenden Machtverhältnissen beider Prinzipien. Im Sommer steht die Kraft des Yang auf ihrem Höhepunkt, im Herbst tritt es allmählich gegenüber dem Yin zurück, bis dieses im Winter höchste Entfaltung erreicht, um im Frühling wieder seine Macht an das Yang abzugeben.

Suche nach Harmonie

Im Gegensatz zur symptomorientierten Medizin im Westen ist das typische Merkmal der chinesischen Medizin eine ganzheitliche Betrachtungsweise, in dem der Organismus als organische Einheit betrachtet und auch die Beziehung des Menschen zur Natur als Einheit angenommen wird.

Durch diese ganzheitliche Betrachtungsweise wird großer Wert auf Prävention gelegt, in dem versucht wird, energetische Ungleichgewichte zu erkennen und so die Ausbildung von Krankheiten zu verhindern. Bei der Behandlung wird nicht nach einem besonders wirksamen Mittel gegen etwas gesucht, sondern durch eine Kombination von Arzneien und anderen therapeutischen Maßnahmen soll der Körper wieder in den Zustand der Harmonie versetzt und damit die Heilung erzielt werden.

Taiji - die Universalgymnastik

Alle sanften Stilrichtungen des "Kempo" (jap.: System der Zweikampfsportarten) beruhen auf dem daoistischen Prinzip des "Nicht-Tuns. Die Meditation, die Atemübungen und der riesige Komplex technischer Verfahren üben auf Blutkreislauf und Nervensystem einen günstigen Einfluss aus und fördern die Gesunderhaltung aller lebenswichtigen Organe, so dass man das Arsenal der inneren Schulen (z. B. TAIJI, Quigong usw.) auch als hygienische Universalgymnastik anwenden kann.

Als grundlegende Trainingsprinzipien für die sanften Stile gelten:

1. Keine Unterbrechung der Bewegungen, die ineinander übergehen sollen.
2. Flüssigkeit und Abrundung der Bewegungen.
3. Rechtzeitige Entspannung, die es erlaubt, sich in Ruhe zu bewegen und in Ruhe auf der Hut zu sein. Der ganze Körper muss wie ein weicher Schlauch sein, der angefüllt ist mit der Energie Qi.
4. Harmonie des Äußeren und des Inneren.

Zu dem Äußeren zählen die Bewegungen des Körpers - der Schultern, der Hüften, der Arme, der Beine und des Kopfes. Zu dem Inneren zählt die Kontrolle über die Atmung, die Gedanken und den Willen.

Während das Qi bei den äußeren Schulen die Rolle des wichtigsten Hilfsmittels spielt, hängt von ihm beim TAIJI alles ab. Wer es nicht versteht, sich zu konzentrieren und seine Lebensenergie zu kontrollieren, ist - selbst wenn er alle formalen Übungen erlernt - vom sanften "Kempo" ebenso weit entfernt wie ein Tänzer, der alle Schrittfolgen kennt, aber kein Gefühl für Takt oder Musik hat. Das Qi erhöht, wie wir wissen, die Muskelkraft und vermag in einigen Fällen die mechanische Anspannung zu verdoppeln, zu verdreifachen, zu verzehnfachen.

Ruhe finden in der Bewegung

Die Trainingsübungen des TAIJI sind in erster Linie für die Beherrschung der Energieressourcen des Organismus gedacht. Alles beginnt mit dem Strecken des Körpers und der Verbesserung der Körperhaltung, ruhiger Atmung und Meditation in Bewegung. Im TAIJI fehlt die für die sitzende Meditation typische "Lotosstellung" oder das Sitzen auf den Knien. Die Ruhe wird in der Bewegung erreicht, vor allem durch rhythmische, flüssige Bewegungen, die dem Verlauf der Wandlungen entsprechen. Die formalen Körperübungen, die "Technik", lassen sich von der geistigen Tätigkeit nicht trennen.

Wer aber TAIJIQUAN praktiziert, losgelöst vom Verständnis für die dahinter liegende Kultur und ihre notwendige Achtung, wird "seelische Turnübungen" durchführen ohne die erhoffte Wirkung.

Nicht ohne Grund hat von allen Schulen der inneren Richtung gerade das TAIJIQUAN bis in unsere Tage hinein in China und außerhalb seiner Grenzen eine mit nichts vergleichbare Popularität erlangt. Alt und Jung betreibt auf Straßen, Plätzen und in Parks Gesundheitsgymnastik. Diese Gymnastik aber ist eine einfache und für die breiten Massen adaptierte Variante des TAIJIQUAN.

Taiji ist aktive Energiearbeit

Wir Physiotherapeuten verstehen unter TAIJIQUAN eine energetische Therapiemethode", die nicht passiv an einem Menschen durchgeführt wird, sondern mit der "energetischen Arbeit" lernen wir, aktiv unser vegetatives Nervensystem zu beeinflussen. Wirkung: Umschalten von Orthosympathikus zum Parasympathikus bewirkt Regeneration! (Das ist nur ein Teil dieser Therapiemöglichkeit.)

Mit TAIJIQUAN kann man gezielt die willkürliche Körpermuskulatur, z.B. M. Trap., entspannen und dadurch auch die hautnahen Blutgefäße; unwillkürliche Körperfunktionen wie Herz-Kreislauf, Atmungs- und Verdauungssystem beeinflussen und Schmerzen verschiedenster Art lindern.

Neues Körpergefühl mit Taiji

Allein die Betrachtung der positiven Beeinflussung von Schmerzen, z.B. aus jahrelanger Fehlhaltung oder hypertoner Muskulatur... nimmt sicher ein ganzes Kapitel ein. (Vielleicht wage ich es einmal...)

Einer der wichtigsten Aspekte ist für mich: TAIJI ermöglicht das Erlernen eines "neuen Körpergefühls". Viele von uns haben im Laufe ihres Lebens durch verschiedene psychische wie physische Belastungen ihr richtiges Körpergefühl "verloren". In der Physiotherapie oder auch beim TAIJI, wenn wir Fehlhaltungen

korrigieren müssen, sehen wir es täglich. Voraussetzung für eine aufrechte entspannte Haltung ist aber das "richtige Körpergefühl".

Die Osteopathie (eine ganzheitliche physikalische Therapie) versteht den menschlichen Körper als ein funktionierendes Zahnradsystem. Die einzelnen Zahnräder sind z.B. Knochen, Gelenke, Eingeweide, Fascien (bindegewebeartige Netze, die Eingeweide, Muskeln usw. umhüllen). Jede Bewegungseinschränkung eines einzelnen "Zahnrades" wird automatisch eine Funktionseinschränkung im ganzen System nach sich ziehen. Der Osteopath will durch verschiedene Techniken Bewegung erhalten oder verbessern.

Physiotherapeutisches "Taille Drehen"

Vergleichen wir die Aussagen von Physiotherapeuten oder Osteopathen mit der Taiji-Theorie, so werden wir immer wieder Parallelen entdecken, es wird in der "traditionellen chinesischen Medizin" nur anders umschrieben und benannt. Betrachten wir aus der Langen langsamen Form des WU-TAIJI nur den einfachen Begriff "Taille drehen", so ist diese Bewegung aus der Sicht des Physiotherapeuten nichts anderes als ein segmentales Rotieren der Wirbelsäule von cranial nach caudal (= Drehen der Wirbelsäule Wirbel für Wirbel vom Kopf abwärts).

Fasst man all die Möglichkeiten, unseren Körper positiv zu beeinflussen zusammen, so müssen wir feststellen: TAIJI ist nicht nur die Krankengymnastik der Chinesen (wie einmal ein Internist feststellte), sondern ist für uns alle geeignet, sofern wir bereit sind, unser "neues Körpergefühl" wieder zu entdecken und lernen wollen, mit unseren Energiereserven behutsam umzugehen.

*Gerd Duffe, Physiotherapeut
Aktiv & Gesund, 2/2002*