

# TAIJI

## ASIATISCHE FORM

### DES ANTI-AGING?

Anti Aging, ein Schlagwort der modernen Zeit.  
Niemand will mehr altern. Forever young ist die Devise der Moderne.  
Warum aber werden Chinesen so alt,  
obwohl sie unter schlechten Umwelt- und Alltagsbedingungen leben müssen?

Der größte Teil liegt sicher in der traditionell chinesischen Medizin begründet, mit seinen vielen Formen der Entspannungstherapie. Ein sehr wesentlicher und effektiver Bestandteil hiervon sind die Bewegungsübungen des Schattenboxens, Taiji genannt.

Wie aber wirkt sich Taiji auf die Organsysteme aus?

#### Das Kreislaufsystem: Herz - Lunge - Blutgefäße

Das Herz, ein Kraftbündel ohne Ende. Mühelos schlägt es in uns, mal langsam, mal schnell, je nach Anforderung bis zu 100.000! mal pro Tag. Dieser phantastische Hohlmuskel pumpt dabei unermüdlich das Blut durch unsere Millionen von Blutgefäßen unterschiedlichster Dicke. Sie bilden die Lebensadern unseres Kreislaufsystemes. Zusammen mit den Lymphbahnen entsteht dabei eine faszinierende körpereigene Infrastruktur, gleich einer Millionenstadt mit all ihren Impulsen und wechselnden Anforderungen. Grundlage jedes funktionierenden Lebens!

Seit tausenden von Jahren haben sich Menschen über dieses System und seine Auswirkungen Gedanken gemacht. Die traditionelle chinesische Medizin spricht vom Herz - Hüllen - Funktionssystem.

#### Ökonomische Bauchatmung mit Taiji

Welche Aufgabe aber hat dieses System? Aufgabe Nummer eins ist der Sauerstofftransport. Wir alle wissen, dass wir ohne Sauerstoff allenfalls eine gute Minute auskommen können. Beim Versuch die Luft länger als eine Minute anzuhalten, wird der eine oder andere seine liebe Mühe und Not haben.

Unsere effektivste Form der Atmung ist dabei die Zwerchfellatmung, auch Bauchatmung genannt. Durch ein Zusammenziehen des Zwerchfells, wird der Lungenhohlraum vergrößert. Diese Form der Atmung wird durch das unwillkürliche, das parasympatische Nervensystem in wunderbarer Weise vollkommen eigenständig bewerkstelligt. Sie ist sehr ökonomisch und verbraucht wenig Energie. Braucht der Mensch mehr Luft, weil er viel leisten muss, kommt die Brustatmung dazu. Nun wird die Angelegenheit aber deutlich anstrengender. Die Brustatmung wird willkürlich durch hoch wirksame, sogenannte quergestreifte Muskulatur erwirkt und verbraucht dabei sehr viel Energie und Sauerstoff.

#### Taiji verhindert Übersäuerung

Durch Taiji wird vor allem die Bauchatmung trainiert, in Verbindung mit harmonischer Ausdauerleistung der Muskulatur. Durch die Trainingselemente des Taiji erfolgt eine konstante Atmung, die immer genau dem aktuellen Sauerstoffverbrauch angepasst wird, so dass der Übende nie zu wenig, aber auch nicht zu viel Sauerstoff erhält. Würden Sportler zu wenig atmen, also zu wenig Sauerstoff aufnehmen, entsteht eine Übersäuerung im Körper. "Er wird sauer!", ein Ausdruck, den jeder aus modernen Sportübertragungen kennt und jedem Sportler in der Situation verhasst ist. Wird aber zuviel geatmet - vor allem Stress und seine Hormone Adrenalin und Noradrenalin führen dazu - atmet der Körper unter anderem sehr viel Kohlendioxid ab (CO<sub>2</sub>), er hyperventiliert. Da das Atemzentrum aber nicht auf Sauerstoff sondern auf Kohlendioxid reagiert, kann dies zu einem Sauerstoffmangelzustand führen, wie wir es aus der

Hyperventilationstetanie, oder Taucherkrankheit kennen. Wir sehen also, dass nur ein gleichmäßiges Miteinander, nicht zu viel, aber auch nicht zu wenig, zu einer optimalen Sauerstoffversorgung führen, sowohl bei Belastung aber auch in Ruhe.

#### Stress

In unseren hektischen Welt läuft jedoch leider sehr viel unter starkem Stress ab. Stress ist das Unwort der modernen Zeit.

Er ist die Grundlage vieler Erkrankungen der Zivilisation.

Stress setzt Adrenalin und Noradrenalin frei. Diese Hormone sind gedacht um in kürzester Zeit hohe Leistung zu erbringen. Von der körperlichen Anlage sind Menschen wohl Fluchtlebewesen. Bei drohender Gefahr müssen sie in kurzer Zeit hohe Leistung erbringen um weglauen zu können. Die Stresshormone führen dabei zu einer Erhöhung von Herzfrequenz und Blutdruck sowie zu einer Erweiterung der Lungenbahnen und beschleunigter Atmung.

Auf diese Weise kann man mehr Sauerstoff aufnehmen und zu den Muskeln transportieren. Werden nun diese Hormone freigesetzt, ohne entsprechende Ursache, weil eben keine körperliche Mehrarbeit notwendig ist und auch nicht folgt, wirken sie sich negativ und schädigend auf das Herz- Kreislaufsystem aus, man könnte verallgemeinern, daß dieses System eben schneller verschleisst, weil es laufend mehr verbraucht als nötig und deshalb auch schneller altert.

#### Ausgeglichenheit durch Taiji

Beim Taiji wird in allen Bewegungselementen,

in allen Übungsabläufen größter Wert auf eine physiologische und psychologische Ausgeglichenheit gelegt. Der größte Effekt beruht dabei auf der Harmonisierung der Bewegungsabläufe mit seinen weichen ineinanderfließenden Formen. Hier wird eben jene Ausgeglichenheit vermittelt, welche der modernen Welt fehlt. Alle negativen Impulse werden in positiven Effekten abgefangen. Dieses Gegenspiel aller Dinge, laut - leise, schnell - langsam, hart - weich etc. führen zur Absenkung der Stresshormone und damit zur Zurückführung in eine physiologische, eben angemessene Verhaltensweise.

### Blutreinigung

Die Übungsformen des Taiji führen aber auch zu einer Verminderung von sehr gefährlichen, weil gefäßverengenden Substanzen, allen voran das Cholesterin. Dies beruht wohl auf den selben Effekten wie oben genannt, wobei ebenfalls die Stresshormone eine sehr schädigende Komponente in diesem System darstellen. Bei der chemischen Ähnlichkeit von Cholesterin und Adrenalin kann man sich dies auch gut vorstellen, wenngleich exakte Forschungen dazu immer noch fehlen. Die Reduktion von Cholesterinen führt aber dazu, dass die Gefäßwände elastisch bleiben und Blutdruckerhöhungen vermieden werden. Das Risiko, einen Herzinfarkt oder Schlaganfall zu bekommen wird somit effektiv verhindert.

### Muskelsystem

Durch das harmonische Zusammenspiel von anspannender Muskulatur (*Agonisten*) und entspannender Muskulatur (*Antagonisten*) kommt es zu einer sehr wirksamen Verbesserung der Durchblutung. Wie von selbst wird das Blut durch die tausenden kleinen Venen in Richtung Herz gepumpt, ohne dass das Herz diese anstrengende Arbeit verrichten muß.

Taiji entlastet somit Herz und Kreislauf bei Stärkung der Muskulatur. Die Belastungsspitzen mancher Sportart mit all ihren schädigenden Anteilen an Muskelfaserrissen oder "Muskelkater" wird zu hundert Prozent vermieden. Die Blutgefäße bleiben elastisch und weich und trotzen der gefürchteten Arteriosklerose in höchst effizienter Weise.

### Fitneß

ein weiterer Begriff der Moderne, welcher aus unserem Leben nicht mehr wegzudenken ist. Jedes Jahr werden Milliarden in Fitneßstudios umgesetzt, um dem Anspruch der Neuzeit gerecht zu werden, um fit zu bleiben, um jung zu bleiben, um nicht zum alten Eisen zu zählen. Nicht nur Vierzigjährige, nein bereits Jugendliche haben erkannt, dass ohne körperliche, aber auch geistige Fitneß nichts läuft. "Ein

gesunder Geist in einem gesunden Körper" - nur das Zusammenspiel von Geist und Körper formt Hochleistungsmenschen vom Ausnahmecharakter, formt Menschen, die auch über Jahre bis Jahrzehnte Höchstleistungen verbringen können, ohne dabei selbst zu verschleissen. Nicht die absolute Schnelleistung, sondern Stetigkeit und Umsicht sind die Schlagworte des dritten Jahrtausends, sind eben genau die Inhalte des Taiji mit all seinen positiven Elementen.

### Höchste Effektivität bei Null Verletzungsrisiko!

Tatsachen die von selbst für die Sportart Taiji sprechen und jedem differenzierten Menschen nicht mehr weiter erörtert werden müssen. Kluge Köpfe haben dies längst erkannt und wissen den Benefit von Taiji, vor allem hinsichtlich der Erhaltung von Lebensqualität zu schätzen.

**Zusammenfassend kann man noch einmal sagen, dass Taiji die Herzaktivität steigert, die Atmung optimiert, den Blutdruck senkt, die Muskulatur trainiert und somit durch die Ausgeglichenheit und Stärkung von Geist und Körper, sowie die Reduktion von Stress zu einer Verlängerung von Leben und Steigerung der Lebensqualität führt.**

*Dr. med. Carl Rauscher, Regensburg  
Aktiv & Gesund 2 / 2002*