



Tai Chi – Teil 2

Einführende Bewegungsformen „Bogenschritt“ und „Wolkenhände“ im Bewegungsfluss und Kennenlernen des „Tigermauls“

Vorbemerkungen/Ziele

Tai Chi-Bewegungsfolgen wurzeln in der chinesischen Tradition und sind seit mehreren tausend Jahren überliefert. Unterschiedliche Stile wurden lange Zeit nur innerhalb der Familie weitergegeben. Neben den Kampfkunstraspekten wird die Fähigkeit geschult, Energie (Chi) zu entwickeln und durch Disziplin und Geduld die Körperkräfte und den Geist zu stärken sowie den Energiefluss zu regulieren. Viele Menschen spüren schon nach wenigen Stunden, dass da etwas „Neues und Angenehmes“ passiert. Dieses Stundenbeispiel soll dazu beitragen, die Neugierde und das Experimentieren zu fördern. Zur Vertiefung und Erfahrung der Effekte sollten die Abfolgen mehrere Male wiederholt werden.

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (15–20 Minuten)

- **Begrüßung und Loslassen von Alltagsgedanken durch Kopfnicken**
 - Kreisform
- **Körpermobilisation**
 - Große Gelenkgruppen (Schultern, Ellbogen, Handgelenke, Hüften, Knie und Fußgelenke) durch sanftes Kreisen in beide Richtungen mobilisieren
 - Finger beugen und strecken
 - Recken und Strecken des ganzen Körpers; dabei tief ein- und ausatmen
 - Schulterkreisen entgegengesetzt: rechte Schulter vorwärts, linke gleichzeitig rückwärts kreisen; den ganzen Schultergürtel in die Bewegung mit einbeziehen. Seitenwechsel
 - Armschwingen vorne: Arme gleichzeitig nach vorne und hinten schwingen lassen, dann entgegengesetzt.
 - Armschwingen seitlich: Arme erst locker um den Körper baumeln lassen, dann mit Auftrieb des oberen Arms, jeweils Schulter und unteren Rücken beklopfen.

● „Scheiben wischen in Reiterstellung“

- Blockaufstellung

Schulterbreiter Stand, Füße parallel oder etwas auswärts gedreht, Arme hängen vor dem Körper. Gewichtsverlagerung nach links; beide Arme schwingen nach links aufwärts. Gewicht nach rechts verlagern, gleichzeitig kreisen die Arme über dem Kopf nach rechts und sinken wieder abwärts. Arme schwingen wieder rechts aufwärts und kreisen mit der Gewichtsverlagerung nach links über dem Kopf zur linken Seite, wo sie wieder abwärts zur Körpermitte sinken. Bewegungsablauf einige Minuten wiederholen, so dass ein Bewegungsfluss entsteht, der sich von unten nach oben durch den ganzen Körper zieht.



Rahmenbedingungen

Zeit:

60 Minuten

Teilnehmer/innen (TN):

maximal 20 Erwachsene mit Vorerfahrungen aus Tai Chi – Teil 1, Einführende Bewegungsformen

Material:

Entspannungsmusik

Ort:

Bewegungsraum oder draußen (ungestört von äußeren Einflüssen)

Absichten und Hinweise

- ◎ Sich vom Alltagsgeschehen bewusst lösen
- ◎ Gelenkmobilisation kann schon zu Beginn ein paar Verspannungen lösen und Energien, die sich gerne in den Gelenken stauen, wieder ins Fließen bringen.
- ◎ Nieren- (Speicher der Lebensenergie) und Schulterbereich (viele Meridiane liegen hier) aktivieren
- ✔ Hüften in die Bewegung mit einbeziehen
- ✔ Bewegung geschehen lassen
- ◎ Mobilisation des gesamten Körpers
- ✔ Knie zeigen Richtung Zehen! Nicht nach innen kippen lassen!
- ✔ Arme über dem Kopf: Handflächen (HF) nach außen / Arme unten hängend: Handflächen zum Körper (Wechsel von Yin und Yang)
- ✔ Im Hintergrund evtl. sanfte Entspannungsmusik

Körper-
wahrnehmung/
Entspannung
Sonderausgabe
2011

Stundenverlauf und Inhalte

SCHWERPUNKT (20–25 Minuten)

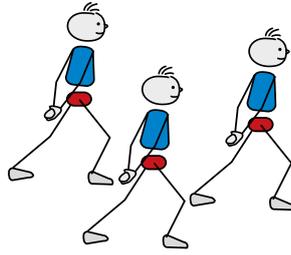
● „Tai-Chi-Gehen“ – (Achtsamkeitsübung)

⦿ Blockaufstellung: Bogenschritt (s. Tai Chi – Teil 1)

Am Ende des Bogenschritts zurückgewichten, vorderen unbelasteten Fuß 45 Grad nach außen drehen, zu 100 % auf vorderes Bein gewichten, hinteres Bein heranziehen, Ferse in Schrittlänge und hüftbreiter Beinhaltung geradeaus ablegen, Fußsohle unbelastet aufsetzen.

Nach vorne gewichten 70 / 30.

Es folgt der nächste Schritt mit der anderen Seite.

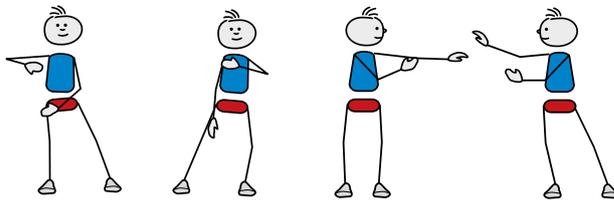


● Hände im Wolkenfluss – mit Schrittfolge

⦿ Blockaufstellung

Üben der „Wolkenhände“ wie in Tai Chi – Teil 1.

Ist die Bewegung im Fluss, beginnt die Schrittfolge:



Wenn die Arme sich rechts vom Körper als „Wippe“ treffen, ist das Körpergewicht zu 100 % auf dem rechten Bein. Linker Fuß setzt parallel nach links. Während die Arme die Bewegung nach links fortsetzen, gewichten wir auf das linke Bein. Treffen sich die Arme auf der linken Körperseite als „Wippe“, ziehen wir den rechten Fuß parallel zum linken heran. Arme bewegen sich weiter im „Wolkenfluss“ nach rechts, ebenso verlagert das Gewicht wieder auf rechts (Ausgangsstellung). Bewegung wird 5 Mal mit einem Schritt nach links fortgesetzt; es folgen 5 „Wolkenhände“ im parallelen Stand, dann wird die Bewegungsfolge entgegengesetzt mit einem Schritt 5 Mal nach rechts fortgesetzt. Usw.

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (10 Minuten)

„Tigermaul im linken Bogenschritt“

⦿ Blockaufstellung

- Ausgangsposition ist die Grundstellung im Bogenschritt.
- Rechter Arm auf Brusthöhe geradeaus, Hand aufgestellt, Handfläche nach außen, linke Hand auf dem Rücken.
- Rechten Arm zur linken Hüfte sinken lassen, „schöpfen“, Ellbogen zieht an der rechten Seite zurück (HF nach oben), Hand wenden (HF nach vorne), Arm schiebt geradeaus (Ausgangsstellung).
- Linker Arm auf Bauchnabelhöhe gestreckt (HF oben), Hand wenden, Arm schöpft zur rechten Hüfte, linker Ellbogen zieht zur linken Körperseite zurück; Arm wieder geradeaus strecken auf Bauchnabelhöhe (HF oben).
- Beide Arme (rechts auf Brusthöhe, HF auswärts, links auf Bauchnabelhöhe, HF aufwärts, wie ein Tigermaul) kurz anhalten.
- Linke Hand wird gedreht, beide schöpfen abwärts zur entgegengesetzten Hüfte, Ellbogen ziehen an den Körperseiten zurück, rechte Hand wenden, rechte „schiebt“, linke „sticht“ zurück zur Ausgangsstellung.
- Mit Körpergewicht: Gewicht in der Vorwärtsbewegung der Arme auf das vordere linke Bein mit 70 %, beim Zurückziehen der Ellbogen mit 70 % auf das hintere rechte Bein verlagern.



Absichten und Hinweise

- ⦿ Bewegungsausweitung in der Fortbewegung bereits bekannter Bewegungsformen
- ✔ Im hinteren Teil des Raumes beginnen
- ✔ Hände auf den Rücken
- ✔ Gewichtsverteilung: vorne 70 %, hinten 30 %
- ✔ Auf gleichmäßige und langsame Bewegung achten!

- ⦿ Koordination der Arm-, Hand-, und Beinbewegungen als Einheit von oben und unten
- ✔ Oberkörper bleibt aufgerichtet („Besenstiel verschluckt“)
- ✔ Die Bewegung entsteht aus der Hüfte, die Drehung aus der Körpermitte!
- ✔ Hände auf Stirnhöhe, Schultern bleiben entspannt. Während des Übens immer wieder darauf hinweisen, da Anfänger hier meist „zu viel“ machen!

- ⦿ Bewegung des Ober- und Unterkörpers in Harmonie und Rhythmus gleichmäßig miteinander verbinden

- ✔ Zu Beginn ohne Musik üben; später entspannende Hintergrundmusik

- ✔ Beide Arme liegen übereinander in der Körpermitte, etwas nach innen gerichtet.

AUSKLANG (5–10 Minuten)

● „Tigermaul“ als Partnerübung – Die goldene Mitte

⦿ Paarweise (TN 1 und TN 2) im Raum verteilt

TN 1 steht in der Ausgangsstellung „Tigermaul“, dabei ist die Gesamtmuskulatur des Körpers auf Spannung. TN 2 „beklopft“ TN 1 mit beiden Händen kräftig, aber nicht zu fest (Arme, Rücken, Beine). TN 1 hält die Stellung auf Spannung mit Widerstand, jedoch ohne zu kippen und achtet darauf, gleichzeitig locker zu bleiben, ohne umzufallen.

Einige Minuten „durchhalten“, dann Partnerwechsel

● Qi sammeln

⦿ Kreisauflistung

Im hüftbreiten Stand ca. 3 Minuten ruhig stehen; die Hände liegen dabei auf dem Bauch. Nachspüren und Atem fließen lassen

⦿ Anspannung und Entspannung können gleichzeitig geschehen, müssen aber achtsam und geduldig geübt werden. Dennoch kann diese „goldene Mitte“ mit dieser Partnerübung durchaus für einen Moment erfahren werden.

✔ Meister Yang sagt: „Wie Stahl in Watte gepackt.“

✔ Achtsamkeitsübung

✔ Entspannungsmusik

⦿ Den Blick nach innen richten, Körperempfindungen wahrnehmen



Fotos:
Sybille Schmidt