



# Shaolin Tai Ji

by Chris Dorn | Kè lì sī · 克力思 | kelisi.online

Quellen: Internationales Shaolin Institut, Shaolinzentrum Schorndorf | www.shaolinzentrum.de

## Die Kampfkunst des Yin & Yang...

Tai Ji Quan, wie es eigentlich richtig heißt, manchmal auch Tai-Chi-Chuan, wird in Shaolin auch als *Schattenboxen* bezeichnet, und ist eine der meistpraktizierten Kampfkünste der Welt. Tai Ji integriert dabei verschiedene traditionelle chinesische Bewegungs- und Körperübungen, die sich durch Sanftheit, eine harmonische Atmung und ein hohes Maß an Konzentration, auf dem Fundament eines spezifischen kulturellen Verständnisses – der taoistischen Philosophie - auszeichnen. Die taoistische Philosophie deutet *Tai Ji* als den Ursprung, als Quelle, aus der sich die gesamte Existenz speist – Yin und Yang. Da Tai Ji, ähnlich dem Qi Gong, aufgrund seiner komplexen Formen, seiner Fokussierung auf den Atem und seines Wesens an sich - eine kontemplative Bewegungsform darstellt, kann Tai Ji auch als eine Form der Bewegungs-Meditation zur Anwendung kommen. Tai Ji ist - derart praktiziert - eine wirksame Waffe im Kampf gegen komplexe Stresserkrankungen wie Burnout und chronisches Erschöpfungssyndrom.

Darüber hinaus ist Tai Ji ein wirkungsvolles Instrument der (Selbst-)Verteidigung. Wer jetzt dabei nur an Menschen denkt, die einem Übles wollen, der denkt zu eindimensional. Tai Ji gilt insbesondere auch als wirksame Verteidigung des Körpers und des Geistes gegen krankmachende Einflüsse, und wirkt präventiv, rehabilitativ und stabilisierend gleichermaßen. Das, und wie wirkungsvoll Tai Ji ist, kann man auch daraus ableiten, dass es von Ärzten empfohlen und von Krankenkassen bezuschusst, oder sogar zur Gänze, bezahlt wird.

### Gesundheit

Im Zentrum des Übens von Tai Ji steht ein *ruhiges Herz*, sowie die *Führung durch den Willen*. So wird der Körper mit dem Geist, und der Geist mit dem Körper synchronisiert, was so viel bedeutet, wie: Sowohl Körper als auch Geist, erholen sich bereits während des Übens, wobei die bewusste Atmung das zentrale Element darstellt. So werden zum Beispiel physische Verspannungen (Faszien!) gelöst, eine zentrale Voraussetzung dafür, dass der Geist zur Ruhe und in Balance kommen kann. Dies führt, neben einer niedrigeren Atemfrequenz und einem größeren Lungenvolumen, zu einer besseren Blutversorgung des Herzens und seiner Kranzgefäße, womit zum Beispiel die Kontraktionsfähigkeit des Herzens erheblich verbessert wird. Gefäßwände werden elastischer, der Blutdruck gesenkt und die Lymphzirkulation aktiviert. Der Vorteil liegt auf der Hand: Bessere Herzfunktion, niedrigerer Bluthochdruck und seltener Arteriosklerose. Tai Ji wirkt darüber hinaus sehr positiv im Rahmen der Behandlung und Vorbeugung von (stressbedingten) Funktionsstörungen des Verdauungsapparates. So geht aus klinischen Studien hervor, dass der Nährstoffwechsel ebenso günstig beeinflusst wird, wie der gesamte Bewegungsapparat, Muskeln, Sehnen, Bänder und Gelenke. Vor allem aber, und das ist in der digitalen Medialität, in der wir leben müssen, besonders wichtig, senkt Tai Ji unser Maß an krankmachender Überaktivierung wieder auf das gedeihliche Maß der uns eigenen habituellen Aktivierung ab. So erreichen wir (wieder) Balance, Gesundheit und Selbstbestimmung, für ein Leben in Frieden, Glück und Wohlbefinden.

### Selbstverteidigung

Das grundsätzliche Prinzip von Tai Ji als Kampfkunst, insbesondere aber auch seine Wirksamkeit, beruht auf der Ausnutzung der Kraft des Gegners. Man wartet praktische die Aggression eines potenziellen Angreifers ab, und wendet seine eigene Energie gegen ihn. Je brutaler der Angriff, desto wirkungsvoller wird die Verteidigung. Der Vorteil dabei ist: Es spielt keine Rolle wie stark man selbst ist, weil einen die Stärke des Gegners eben genauso stark macht, wie es die Situation erfordert. Somit ist auch die Antwort auf einen physischen Angriff immer adäquat, und kann nie überzogen sein. Von besonderer Bedeutung in diesem Zusammenhang ist das bescheidene, gelassene und selbstsichere Auftreten, das, wie die Überlegenheit des Geistes - eine zwingende Folge der ernsthaften Beschäftigung mit dem Wesen von Tai Ji ist. Denn du musst bedenken, dass der – für alle - beste Sieg ist immer nur der sein kann, dem kein Kampf vorausgeht.

## + Shaolin Tai Ji bewirkt...

- Verbesserte Regenerationsfähigkeit.
- Deutlich gesteigerte Konzentrationsfähigkeit.
- Aktivierung und Harmonisierung der Organsysteme des Körpers.
- Aufhellung der Stimmung sowie körperliche und geistige Entspannung.
- Verbesserung von Bewegungskoordination, Gleichgewicht und Reaktionsfähigkeit.
- Aktivierung und Stabilisierung des Zentralnervensystems (Sympathikus / Parasympathikus).