

# Tai Chi Chuan

## **in acht Folgen**

Anleitung – Rahmeninformationen – Erfahrungen

### Wichtiger Hinweis für den Benutzer

Das Buch von Marika Jetelina dient dazu, sich mit der Thematik vertraut zu machen und die innere Struktur zu erkennen. Das Buch ist so aufgebaut, dass man die Tai-Chi-Form selbst erlernen kann.

Tai Chi Chuan in acht Folgen kann aber eine qualifizierte Ausbildung oder die Anleitung durch einen erfahrenen Tai-Chi-Lehrer nicht ersetzen. Den größten Nutzen erfährt man, wenn die Form gleichzeitig oder vorher praktisch mit einem Lehrer erlernt wurde.

Dieses Werk, einschließlich aller Teile, ist zudem urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Autors unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung, Mikroverfilmung und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Werke.

Zuschriften und Kritik bitte an:

THEWS Verlag für Naturheilkunde, Großwiesenstr. 16, 78591 Durchhausen

## Inhaltsverzeichnis

Produktionshinweis	Seite 2
Inhaltsverzeichnis	Seite 3
Geschichtliche Entwicklung	Seite 4
Geschichtliche Chronologie	Seite 5
Die Stile und Formen	Seite 7
Weitere Tai Chi Formen	Seite 8
Das Wesen von Tai Chi Chuan	Seite 9
Medizinische Aspekte des Tai Chi Chuan	Seite 11
Grenzen des Tai Chi Chuan	Seite 14
Gesundheitsspezifische Analyse von Tai Chi Bewegungen	Seite 15
Fehlerhaftes Üben	Seite 16
Die kurze 8-er-Form	Seite 17
Vorteile der 8-er-Form	Seite 18
Allgemeine vorbereitende Informationen	Seite 19
Spezielle vorbereitende Informationen	Seite 20
Die Ballhaltung	Seite 21
Der Grundschrift	Seite 23
Die Form – Einzelbewegungen	
Ausgangsposition	Seite 25
Das Qi wecken	Seite 26
Arme wirbeln	Seite 28
Über das Knie streifen – links	Seite 30
Über das Knie streifen – rechts	Seite 32
Die Mähne des Wildpferdes teilen – links	Seite 34
Die Mähne des Wildpferdes teilen – rechts	Seite 36
Wolkenhände	Seite 38
Der goldene Hahn rechts und links	Seite 44
Fersenstoß rechts und links	Seite 46
Den Vogelschwanz fangen – rechts	Seite 50
Den Vogelschwanz fangen – links	Seite 56
Gekreuzte Hände	Seite 62
Schlussposition	Seite 64
Gruppenarbeit	Seite 66
Abschlussgedanken	Seite 67
Lebenslauf Marika Jetelina	Seite 68

## Die Stile und Formen

Über die Jahrhunderte hinweg wurden die Bewegungsabläufe des Tai Chi durch führende Familien weiter entwickelt und perfektioniert. Hierdurch entstanden unterschiedliche Richtungen und Abwandlungen, die sich heute zwar ähneln, aber dennoch einen eigenen Charakter aufzeigen.

Es gibt vier Familiendynastien, die die Entwicklung des Tai Chi maßgeblich geprägt haben. Nach diesen Stilen wird heute noch unterrichtet.

### *Chen Stil*

Der Chen-Stil wurde von Meister Chen Wangting begründet.

Der Chen Stil verbindet schnelle und langsame Bewegungsabläufe mit zum Teil plötzlichen und explosiven Bewegungen. Hier wird der Fluss zwischen Yin und Yang sehr deutlich. Der Wechsel zwischen schnellen und langsamen Bewegungen schafft ein lebendiges Gleichgewicht.

Aus dem Chen Stil entwickelte sich der Yang-Stil.

### *Yang Stil*

Der Yang Stil ist der wohl meist verbreitete Stil im Westen.

Die Bewegungen sind eher langsam, fließend und großflächig. Bekannt ist die traditionelle Langform, die 85, 103, 108 Bewegungsabfolgen beinhaltet. Die Bewegungen sind dieselben, nur die Bezifferung variiert von Familie zu Familie. Bekannte Namen der Yang-Familie sind Yang Luchan (1799-1872), Yang Chengfu (1883-1935), Yang Zhenduo (geb. 1924) und schließlich der Jüngste - Yang Jun, der heute in den Vereinigten Staaten die Tradition der Yang-Familie weiter führt.

Aus der Langform haben sich im Laufe der Zeit kürzere Formen entwickelt.

Besonders beliebt ist die 24-er Form, bekannt als „Peking-Form“. Eine Abwandlung wäre die 48-er Form sowie die 8-er Form, die letztere als kürzeste Form des Tai Chi Chuan.

### *Wu Stil*

Dieser Stil ist eine Kombination des Chen und Yang Stils. Die Bewegungen sind langsam, flüssig und eher klein gehalten. Trotz der Weichheit wirken die Bewegungen aufgrund der leicht nach vorn geneigten Haltung etwas kraftvoller als beim Yang-Stil. Es gibt keine Waffenformen.

### *Sun Stil*

Der Sun Stil ist eine Variante des Wu Stils.

## Weitere Tai Chi Formen

Eine weitere Möglichkeit der verschiedenen Bewegungsabfolgen, die auch als Handformen beschrieben werden, ist die Ausübung mit einer Waffe. Hier gibt es Varianten mit Schwert, Stock, Säbel, Fächer, Hellebarde oder Lanze. Die Bewegungen sind an die unterschiedlichen Geräte angepasst und unterscheiden sich zu den herkömmlichen Formen.



## Vorteile der 8-er Form



- leicht erlernbare Körperbewegungen
- zeitlich begrenzt auf ca. 10 Minuten
- räumlich begrenzt – es reicht ein Platz von ca. 2m<sup>2</sup> aus (Wohnzimmer, Flur, Balkon o.ä.)
- Alter unbegrenzt – die Übungen können sowohl von Kindern, Jugendlichen, Erwachsenen als auch von Senioren erlernt werden
- jeder kann gemäß seines Alters und seiner körperlichen Fitness die Bewegungen entsprechend „locker“ ausüben
- es sind keine Geräte notwendig
- keine spezielle Kleidung ist notwendig
- der Lernerfolg stellt sich sehr früh ein aus.

## Allgemeine vorbereitende Informationen

Die Haltung beim Tai Chi Chuan ist im Allgemeinen sehr locker und entspannt.

Vor dem Beginn sollte man durch Qi Gong - Übungen oder ein einfaches, aber tiefes Ein- und Ausatmen im Stehen zur Ruhe kommen.

### Der Stand

Die Füße ruhen in schulterbreitem Abstand haftend auf dem Boden. Die Fußspitze kann minimal nach innen gedreht werden, sodass der Stand stabiler wird. Wichtig ist hierbei ein voller Bodenkontakt, damit die Energie abgeleitet werden kann.



Die Knie sind leicht geknickt, sodass man die Möglichkeit hat tiefer in die Knie zu gehen oder den Körper zu strecken.

Das Becken ist leicht nach vorn geschoben, der Rücken gerade.

Die Gelenke geben ihre Schwerkraft nach unten ab, das heißt der Übende soll sicher in sich stehen.

Die Schultern sind locker.

Der Kopf ist gerade, der Blick nach vorn gerichtet. Die Augen können leicht geschlossen werden.

Die Atmung geht tief und langsam. Die Einatmung erfolgt über die Nase, die Ausatmung über den Mund.

In Ruhe ruht die Zunge auf dem oberen Gaumen.

### Die Handhaltung

Die Handhaltung variiert von Bewegung zu Bewegung, doch kann man sich merken, dass die Finger nicht steif sind, sondern locker, leicht geöffnet und in natürlicher Haltung geführt werden. Der Daumen liegt den Fingern nicht an, er ist leicht geöffnet - wie ein „offener Mund“. In der chinesischen Fachsprache nennt man diese Haltung der Finger „Tigermaul“.

## Spezielle vorbereitende Informationen

Die 8-er-Form bewegt sich auf sehr kleinem Raum.

Die Raumaufteilung orientiert sich in drei Richtungen:

- Ausgangsposition frontal, hier in der Lektüre auf 12:00 Uhr gerichtet
- Bewegung nach rechts, das heißt 90° rechtsseitig zur Ausgangsposition, auf 03:00 Uhr ausgerichtet
- Bewegung nach links, das heißt 90° linksseitig zur Ausgangsposition, auf 09:00 Uhr ausgerichtet

### Anmerkung:

Stellen Sie sich vor, Sie würden frontal vor sich an der Wand eine Uhr sehen und die Uhrzeit gemäß dieser Uhr ablesen und danach die Bewegungen ausführen.

Innerhalb dieser Einteilung wird sehr häufig der Fuß seitlich vorbereitet – dies geschieht meistens in einem Winkel von 45° nach innen oder außen. Man kann die Fußspitze nach innen oder außen im 45° drehen oder auch die Ferse im gleichen Winkel eindrehen.

Eine wichtige Rolle spielt das Vor- und Zurückgewichten des gesamten Körpers. Hierdurch wird der elegante Seitenwechsel ermöglicht.

Alle Bewegungen - außer der Anfangs- und Endbewegung, werden in beide Richtungen ausgeführt. Einmal nach links und danach nach rechts. Der Übergang zur nächsten Bewegung geht über die Mitte und ist als eine Art Ruhepol zu sehen. In der Mitte finden wir häufig ein und dieselbe Haltung vor – wir nennen sie einfach halber die so genannte „Ballhaltung“.

Zu dieser Haltung gibt es auch vorbereitende Qi Gong – Übungen. Bei diesen Übungen schulen Sie insbesondere die Koordination der Handbewegung und die Kopf- und Körperhaltung.

Der Schritt zur jeweiligen Seite ist ein typischer Schritt und wir nennen ihn hier „Grundschrift“. Wir finden ihn in allen Tai Chi-Formen.

# Die Ballhaltung

## Beschreibung:

Das Gewicht ruht auf beiden Beinen, in schulterbreitem Stand. Die Beine haben eine feste Bodenhaftung. Die Knie sind ganz leicht gebeugt, der Oberkörper bleibt gerade. Die Hände sind vor dem Oberkörper ausgerichtet, als ob sie einen Ball halten würden: Der eine Arm befindet sich vor dem Körper oben etwa in Brusthöhe, die Handfläche zeigt nach unten. Der andere Arm befindet sich unten, etwa in Unterleibshöhe, die Handinnenfläche zeigt nach oben. Beide Ellenbogen sind leicht nach unten geneigt. Der Kopf ist gerade und der Blick ist nach vorn gerichtet. Die Atmung erfolgt gleichmäßig.

Frontalansicht



Seitenansicht

