



Tai Chi – Teil 1

Einführende Bewegungsformen „Bogenschritt“ und „Wolkenhände“

Vorbemerkungen/Ziele

Tai Chi ist ein komplexes Übungssystem mit vielen unterschiedlichen Stilen, je nach Ursprungsland, Familie und Tradition. Grundsätzlich sind die meisten Formen ruhig, fließend und gleichmäßig. Fortgeschrittenes Üben erfordert auch das Einhalten bestimmter Prinzipien, z. B. „Oben wie unten“, „Innen wie außen“. Geduldiges Training und ein erfahrener Lehrer/eine erfahrene Lehrerin sind hierfür erforderlich. Die folgende Stunde dient zum Kennenlernen verschiedener Übungen, um Konzentration, Koordination und Entspannungsfähigkeit zu erfahren.

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (10–15 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.

SCHWERPUNKT (25–30 Minuten)

- **Bogenschritt**
- Blockaufstellung
- **Bogenschritt links**

Hüftbreiter Stand, Hände auf dem Rücken, Gewicht allmählich auf links verlagern, rechte Ferse unbelastet um 45 Grad nach außen drehen, langsam Gewicht mit 100 % auf rechtes Bein, linke Ferse auf einer gedachten Linie in Schrittlänge geradeaus stellen. Die Fußsohle unbelastet auf den Boden stellen, nun folgt das Körpergewicht auf links, bis das Knie über den Zehen steht. Stand halten und spüren. Zurücksetzen und 5 Mal wiederholen.
- **Bogenschritt rechts**

Bewegungsausführung wie beim Bogenschritt links nur mit dem rechten Bein nach vorne



Rahmenbedingungen

Zeit:
60 Minuten

Teilnehmer/innen (TN):
maximal 20 Erwachsene

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
- ◎ Üben der Gewichtsverteilung beim Bogenschritt
- ✔ Die korrekte Gewichtsverteilung ist beim Tai Chi sehr wichtig. Bogenschritt heißt immer eine Verteilung von 70 / 30 % (Knie vorne über dem Zeh).
- ✔ Die TN verschiedene Stände erspüren lassen, z. B. 50 / 50 oder 60 / 40
- ✔ Bei einer Verteilung von 70 / 30 erfahren sie dann in der Regel Standfestigkeit und Wohlbefinden in den Gelenken

Körper-
wahrnehmung/
Entspannung
Sonderausgabe
2011

Stundenverlauf und Inhalte

● Vorbereitung – Hände im Wolkenfluss

⦿ Blockaufstellung

Im hüftbreiten Stand den rechten Arm aufwärts in die rechte Diagonale bewegen, Handfläche auswärts gedreht, linker Arm liegt auf dem Rücken. Rechten Arm langsam sinken lassen; Handfläche zeigen nach unten, dann den rechten Arm unterhalb des Nabels am Körper vorbei nach links aufwärts führen. Handfläche zeigt jetzt nach oben; auf Stirnhöhe angekommen zeigt die Handfläche zum Körper. Jetzt wird der Arm auf Stirnhöhe wieder nach rechts bewegt, dabei dreht sich die Handfläche allmählich wieder auswärts, um in der Ausgangsstellung anzukommen. Diese Kreisbewegung im Uhrzeigersinn mehrere Minuten üben, dann folgt die gleiche Übung mit dem linken Arm, jedoch gegen den Uhrzeigersinn.

● Wecken des Chi

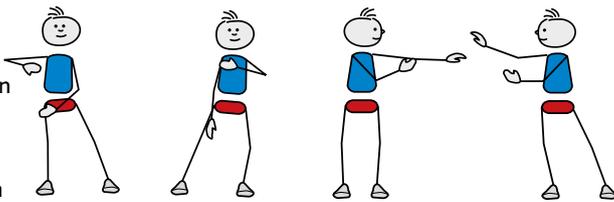
Im hüftbreiten Stand Arme seitlich am Körper, Mittelfinger an der „Seitennaht“. Arme drehen einwärts über die Daumen, beim Einatmen Arme auf Schulterhöhe heben (wie von Rückenwind auftreiben lassen). Beim Ausatmen Arme abwärts senken, Ellbogen sinken zuerst, Hände locker aufstellen. Einige Minuten wiederholen

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (10 Minuten)

● Hände im Wolkenfluss / „Wolkenhände“

⦿ Blockaufstellung

Im hüftbreiten Stand wie in der Vorbereitung mit dem



rechten Arm einen Kreis im Uhrzeigersinn beschreiben. Sobald der rechte Arm wieder in der Ausgangsstellung ankommt, beginnt der linke Arm die Aufwärtsbewegung nach links gegen den Uhrzeigersinn. Beide treffen sich auf der rechten Seite des Körpers in der Mitte wie eine Wippe, rechter Arm sinkt dabei abwärts und der linke steigt auf. Linker Arm bewegt sich auf Stirnhöhe mit Handdrehung nach außen nach links, rechter schöpft unterhalb des Nabels am Körper vorbei. Nun folgt auf der linken Seite des Körpers wieder die Wippe und beide treffen sich auf mittlerer Höhe. So wird die Bewegung fortgesetzt, die Arme begegnen sich jeweils an den Körperseiten, rechts im, links gegen den Uhrzeigersinn.

AUSKLANG (5–10 Minuten)

● Meridian-Klopfmassage

⦿ Kreisaufstellung

Die rechte Hand beklopft den linken Arm innen abwärts und außen bis zur Schulter wieder hoch. Das Gleiche mit der linken Hand auf der rechten Seite. Jede Seite 3 Mal. Beide Hände beklopfen sanft den Nierenbereich, etwas stärker über Gesäß, Hinter- und Außenseiten der Beine abwärts, über die Füße an den Innenseiten der Beine wieder aufwärts. 3 Mal. Die Hände beklopfen den Bauch unterhalb des Nabels, oberhalb des Nabels, Fingerspitzen beklopfen den Brustraum. Fingerspitzen beklopfen die Schläfen und die Schädeldecke.

● Qi sammeln

⦿ Kreisaufstellung

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

Absichten und Hinweise

⊙ Koordination der Arm- und Handbewegungen

✔ Entspannungsmusik

✔ Die nicht-dominante Seite muss evtl. etwas länger geübt werden.

✔ Gleichmäßige Drehungen der Hand über den gesamten Bewegungsablauf fallen Anfängern meist schwer und langes Üben ist erforderlich, um Handbewegungen im gleichen Tempo wie der gesamte Ablauf zu erzielen.

⊙ Entspannungsübung vor dem schwierigen Teil „Hände im Wolkenfluss“

✔ Bewegung von der Atmung führen lassen; beim Ausatmen ein Fließen von den Schultern bis in die Fingerspitzen entstehen lassen.

⊙ Sammeln von Energie im Bewegungsfluss

✔ Zu Beginn ohne Musik üben; später entspannende Hintergrundmusik

✔ Kommt man aus dem Rhythmus, wieder von vorne beginnen!

✔ Auf gleichmäßige Handbewegungen achten!

✔ Allmählich den Oberkörper in die Bewegung mit einbeziehen; die Bewegung entsteht aus der Gewichtsverlagerung und der Hüfte. Die Arme machen die Bewegung, die aus der Körpermitte entsteht, einfach mit.

⊙ Blockaden und Verspannungen lösen, die sich insbesondere bei Anfängern einstellen, wenn die Übung mit zu starker Konzentration und nicht weich und fließend ausgeführt wird.

✔ Mit oder ohne Entspannungsmusik

✔ Mit regelmäßigem Üben werden Entspannung und Energiefluss wahrgenommen

⊙ Den Blick nach innen richten, Körperempfindungen wahrnehmen

