



Qigong und Taiji Kampfkunst: Ursprung der Traditionellen Chinesischen Medizin

Heute spricht man meistens vom Qigong als Teil der TCM. Was jedoch die wenigsten wissen: Qigong ist nicht nur Teil, sondern Ursprung der TCM. Die Medizin hat sich nämlich aus dem rauen Alltag des Krieges und der Notwendigkeit eines effizienten Heilsystems entwickelt. Die aus China stammende innere Kampfkunst des Taiji Quan und das Qigong bildeten die Basis, aus der in weiterer Folge die TCM hervorging.

Therapeutisch wird man Qigong vor allem einsetzen, um einen Energiemangel oder -überschuss auszugleichen, und Energie wieder zum Fließen zu bringen. Qigong ist ein Überbegriff für viele verschiedene Übungssysteme, welche unterschiedliche Zielsetzungen haben. So gibt es z.B. Organübungen, Meridianübungen, Qigong für den Bewegungsapparat und noch einige mehr. Qigong lässt sich grob in eine „weiche“ und eine „harte“ Version einteilen, also Übungen, bei denen entweder mit wenig, oder kurzzeitig mit sehr viel Anspannung gearbeitet wird.

Behandelt wird immer das Ganze

Relativ einfache Übungen werden mit einer größeren Wiederholungszahl praktiziert. Die Bewegungen sind teilweise aus der Kampfkunst entlehnt, bzw. sie weisen starke Ähnlichkeiten auf. Besonders unterstützt wird, je nach Übung, die Entwicklung eines bestimmten Bereiches wie Atmung, Aufrichtung der Wirbelsäule, Beweglichkeit der Beine, oder die Zentrumsaktivierung.

In der Therapie ergibt sich so eine enorme Bandbreite an Variationsmöglichkeiten. Dies ist wichtig, da es keine festgesetzten Übungen für

bestimmte Krankheitssymptome gibt und man deswegen so gut wie nie sagen kann: „Sie haben diese Krankheit, dies bedeutet, sie sollten jene Übung machen.“ Behandelt wird immer das Ganze! Unterschiedliche Aspekte miteinander zu vereinen, ist von großer Bedeutung, da es sonst zu einer einseitigen Entwicklung kommt. So gilt es zum Beispiel, eine gesundheitlich entspannende Wirkung mit einer energetisierend stärkenden zu verbinden. Außerdem ist es unablässlich, auch den Geist zu trainieren, da körperliche Gesundheit mitunter wesentlich von unseren geistig, emotionalen Zuständen mit beeinflusst wird.

Wirkung auf alle Lebensbereiche

Ein erfahrener Qigong-Lehrer oder -Therapeut wählt daher in erster Linie ein geeignetes System aus und passt dann die einzelnen Übungen so an, dass eine bestmögliche Wirkung erzielt wird.

„Ein gutes Taiji ist das beste Qigong.“

Taiji ist normalerweise etwas schwerer zu erlernen als Qigong, weil die Bewegungsabläufe komplizierter sind. Es gibt den Spruch: „Ein gutes Taiji ist das beste Qigong.“ Darin steckt durchaus viel wahres. Aspekte die im Qigong einzeln geübt werden können, treten im Taiji plötzlich bunt gemischt auf, da unterschiedliche Übungen in einer festgelegten Reihenfolge hintereinander gesetzt sind. Dadurch ergibt sich die große Wirkbreite des Taiji. Dies bedeutet nicht nur einen positiven Einfluss auf den ganzen Körper, sondern auch auf alle Lebensbereiche. Geringere Wiederholungszahlen der Einzelübungen sowie ein fließender Übergang von einer Bewegung zur nächsten prägen das Bild einer Taiji Form. Auch Taiji-Bewegungen haben ganz spezifische Wirkrichtungen. >>



Nicht nur Heilkunst

Traditionell ausgeführtes Taiji Quan kann nach vielen Jahren des Trainings auch effektiv als Kampfkunst angewendet werden, wobei man die Bewegungen mit relativ wenig Spannung ausführt, um die innere Reibung zu reduzieren. Das Hauptaugenmerk liegt im Entwickeln einer guten inneren Struktur und starker Energie. Doch dies braucht Zeit!

Obwohl man im Taiji meistens eine „fixe Form“ übt, ist es „lebensnaher“ als das Qigong. So betrachtet, ist Qigong etwas mehr die Ausnahme-situation, in der bewusst versucht wird, einen bestimmten Bereich zu verbessern.



Wie Vorübung und Paartanz

Vergleichen wir es mit einem Tanzkurs: Man lernt gewisse Schrittfolgen die man alleine übt. Das ist Qigong!

Dann, sobald einem mehrere Figuren zur Verfügung stehen, übt man das Gelernte mit dem Partner gemeinsam und beginnt die Figuren zu einem Tanz zu verbinden. Das ist Taiji!

Plötzlich steht man auf einem Ball, und wird von jemandem zum Tanzen aufgefordert, mit dem

man noch nie trainiert hat. Dies ist nun das Leben!

Taiji Qigong wäre demnach, wenn man in der Tanzschule beginnt, den Partner zu wechseln. Beim Taiji Qigong werden Bewegungen aus der Taiji-Form herausgegriffen und mit größerer Wiederholungszahl isoliert trainiert. Sie sehen also, dass die Trennlinie zwischen Taiji und Qigong gar nicht ganz klar gezogen werden kann.



Qigong oder Taiji?

Will man also sehr umfassend an seiner Gesundheit arbeiten, dann ist ein gut gemachtes Taiji eine sinnvolle Lösung, die aber mehr Geduld verlangt. Im direkten therapeutischen Einsatz fällt die Wahl aus oben genannten Gründen vor allem in der Anfangszeit einer Therapie eher aufs Qigong. Wer aber bereits Taiji praktiziert und Qigong nicht, der tut sicher gut daran es weiter zu üben.

Der Autor

Egwin Ertl
Referent und Lehrender der
Taiji & Qigong Gesellschaft Österreich
E-Mail: egwin@lebenswind.com
www.lebenswind.com