

TAI CHI LEE-STIL
HANDBUCH ZUM ÜBEN

Josefine Carls • Ulrike Dehnert • Stephan Röhl

Fußsohlen öffnen

Ausgangstellung: BÄRENSTAND
die Hände in die Taille stützen.



► HILFREICH

- bei Gleichgewichtsproblemen
- kalten Füßen
- innerer Unruhe

► HINWEISE

- Die Wirbelsäule bleibt aufrecht
- korrekt in den Bärenstand zurücksetzen
- Bewegung und Vorstellung bleiben zusammen

1 Einatmen

Das Gewicht auf den rechten Fuß verlagern. Den linken Fuß über das rechte Knie legen, die Fußsohle zeigt zum Himmel.

2 Ausatmen

Den linken Fuß zurück in den Bärenstand stellen, dabei in der Vorstellung durch die Fußsohle in die Erde atmen.

3 Einatmen

Die Bewegung nach links ausführen.

4 Ausatmen

Zurück in die Ausgangsstellung kommen.

5 Einatmen

Das Gewicht auf den rechten Fuß verlagern. Den Körper nach rechts drehen. Das linke Bein zum rechten holen, Knie zu Knie, den Unterschenkel abwinkeln und die Fußsohle zum Himmel richten.

6 Ausatmen

Den Oberkörper zurückdrehen, den linken Fuß zurück in den Bärenstand setzen. Dabei in der Vorstellung durch die Fußsohle in die Erde atmen.



7 Einatmen

Die Bewegung nach links ausführen.

8 Ausatmen

Zurück in die Ausgangsstellung kehren.

9 Einatmen

Das Gewicht auf den rechten Fuß verlagern. Das linke Bein zum rechten holen. Den linken Fuß bis zum rechten Knie anheben, dann nach vorn ausstrecken. (Die Höhe ist nicht wichtig). Die Fußsohle nach vorn öffnen.

10 Ausatmen

Den linken Fuß zunächst zum rechten Bein zurückholen, dann in den Bärenstand zurück stellen. Dabei in der Vorstellung durch die Fußsohle in die Erde atmen.

11 Einatmen

Die Bewegung nach links ausführen.

12 Ausatmen

Zurück in die Ausgangsstellung kommen.

13 Einatmen

Das Gewicht auf den rechten Fuß verlagern. Den linken Fuß zum rechten Bein holen, die Knie bleiben zusammen. Den linken Unterschenkel abwinkeln, die Fußsohle zeigt zum Himmel.

14 Ausatmen

Den linken Fuß zurück in den Bärenstand setzen. Dabei in der Vorstellung durch die Fußsohle in die Erde atmen.

15 Einatmen

Die Bewegung nach links ausführen.

16 Ausatmen

Zurückkehren in die Ausgangsstellung.

► WIRKUNGEN

◆ *Bessere Durchblutung der Füße* ◆ *Flexibilität in der Hüft- und Lendenregion* ◆ *größere Stabilität* ◆ *Verbesserung des Gleichgewichts* ◆ *verbessert die Verwurzelung*

Beenden

Die Hände aus der Taille lösen, locker hängen lassen oder auf das Dantian legen. Die Atmung normalisieren lassen. Der Übung nachspüren.



4.2 Körperhaltung und Stände

Grundsätzlich ist das Tai Chi für den Beobachter durch fließende, runde Bewegungen gekennzeichnet. Es wird beim Erlernen sehr viel Wert darauf gelegt, dass dieser Fluss der Bewegung nicht unterbrochen oder gestört wird. Trotzdem gibt es klar festgelegte Stände oder Positionen, bei denen gerade dieser Fluss angehalten, quasi eingefroren werden kann. Und diese Stände sind so wichtig, dass alle einen eigenen Namen tragen. Warum eigentlich?

Die Tai Chi Körperhaltung und die Stände ermöglichen es, eine klare Situation zu schaffen. Das gilt für den materiellen, offensichtlichen Bereich der Körperhaltung wie auch im Bereich der Geisteshaltung und ebenso auf der feinstofflichen Ebene der Qi-Energie. Gleichzeitig erlaubt das Verharren in einem Stand eine einfache Überprüfung und Verbesserung desselben. So ist es sicher leichter, die Stellung der Wirbelsäule zuerst im Stehen zu beobachten und gegebenenfalls zu ändern, als gleich in Bewegung. Jeder einzelne Stand hat einen ausgeprägten, eigenen Charakter: vom Aussehen her, von der Möglichkeit, ihn im Fluss zu nutzen, bis hin zur Qi-Balance im Körper. Ein klarer Stand gleicht einer klaren, strahlenden Farbe in der Malerei. Viele klare Stände ergeben ein vielfältiges, strahlendes, aussagekräftiges Bild. Bei diesem Gleichnis sollte mensch sich allerdings immer vor Augen halten, dass es bei den Ständen nicht hauptsächlich um das Aussehen geht. Ein nach außen klarer Stand erschafft immer eine innere Klarheit, die wichtiger ist als das äußere Erscheinungsbild.

Der Ausdruck Stände meint übrigens keineswegs das Stehen, sondern eine bestimmte Körperhaltung. Es gibt demzufolge Stände, in denen mensch sitzt oder liegt. Diese werden zum Beispiel im Kai Men benutzt.

1. Körperhaltung

Beim Tai Chi haben wir in allen Ständen eine ganz charakteristische Körpergrundhaltung, die es ermöglicht, sowohl ent-

spannt und locker, als auch bereit und wach zu sein. Diese Grundhaltung findet sich in allen Ständen und soll auch im Bewegungsfluss bewahrt werden:

Der Rücken ist aufrecht. Die Wirbelsäule ist lang. Indem das Becken oben etwas nach hinten gekippt wird, entspannen sich die Muskeln des unteren Rückens. Die Bauchmuskulatur wird dadurch aktiviert. Der Brustkorb sinkt leicht ein. Der Nacken wird langgezogen, die Halswirbelsäule wird dadurch entlastet. Dabei entwickelt sich das Gefühl, dass die Schultern deutlich Gewicht gewinnen und der Kopf oben auf der Wirbelsäule balanciert. Die Nackenmuskulatur kann sich so besser entspannen. Das Kiefergelenk wird offener. Diese Haltung der Wirbelsäule nennt man auch oft "schwebend zwischen Himmel und Erde". Sie ist am Bai Hui, dem höchsten Punkt des Kopfes, wie an einem seidenen Faden mit dem Himmel verbunden, während das Steißbein, verbunden mit der Erde nach unten zieht.

Die gesamte Muskulatur ist von einer mittleren Anspannung geprägt. Völlig entspannt wird die Muskulatur nur sein, wenn wir auf der Erde liegen. Beim Tai Chi soll gerade soviel Anspannung im Körper sein, um die Bewegung führen zu können. Gelingt das, wird der Körper quasi schwerelos und die Bewegung wird getragen. Besonders deutlich wird das am Anfang oft in den Schultern und Armen empfunden.

Die Schultern sollen seitlich neben dem Körper mit dem spürbaren Gewicht der Arme und Hände locker hängen. In den Achseln ist dadurch Luft. Wird dem Gewicht der Arme zu stark nachgegeben, kleben die Arme am Körper und die Schultern fallen dann gerne schlaff nach vorne. Das gilt es zu vermeiden. Es gilt: Entspannt und leicht in der Muskulatur; alle Gelenke bis hin zu den kleinsten Fingergelenken offen und durchlässig.

Ermöglicht wird diese Lockerheit durch einen sicheren Stand, eine gute Verwurzelung. Diese erstaunliche Erfahrung ist

jedem zugänglich, der zum ersten Mal auf einem Bein balanciert und sofort versuchen wird, mit dem Oberkörper das Gleichgewicht zu halten. Ist die Verwurzelung in den Beinen gut, werden sich Schultern und Arme sofort entspannen und das Gleichgewicht wird über die Mitte gefunden.

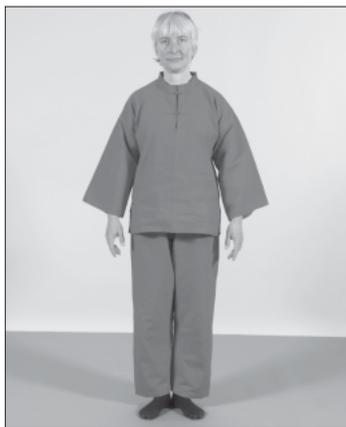
Die Beine sind zur besseren Verwurzelung leicht gebeugt. Die Spannung der Muskeln in den Beinen und Füßen ist deutlich spürbar, ohne verkrampft zu sein. Die Knie sind locker gebeugt und stehen bei Belastung über den Füßen. Das Körpergewicht verteilt sich in den Füßen über die Ferse, Groß- und Kleinzehballen und alle Zehen. Dadurch werden die Fußgewölbe, sowohl das Längs- als auch das Quergewölbe aktiviert. Der Kontakt mit dem Boden ist sehr

intensiv und sicher. Wie die Füße genau zueinander stehen, das Gewicht auf welchem Bein ruht, ist von dem jeweiligen Stand abhängig.

Die Größe der Schritte, die Schrittweite, soll ganz normal und natürlich sein. Sie ergibt sich daraus, wie stark die Knie gebeugt werden, ohne dass es im Oberschenkel zu anstrengend und zu verkrampft wird. Beim belasteten Bein kommt das Knie genau über den Fuß. Knie, Fußgelenk und Fuß sind dann optimal und gleichmäßig belastet.

2. Stände Kleine Form

Im folgenden werden alle Stände, die in der Kleinen Form benutzt werden, vorgestellt.



► Adlerstand

Die Füße stehen nebeneinander und die Fersen berühren sich. Die Beine sind gerade, aber nicht durchgestreckt.



► Bärenstand

Die Fersen beider Füße sind hüftbreit auseinander. Die Zehen zeigen dabei nach vorne. Dadurch stehen die Füße parallel. Beide Füße tragen, sind gleich schwer belastet. Die Beine sind locker im Knie gebeugt.



► Drachenstand

Ein Fuß ist vorne. Die Füße sind dabei hüftbreit auseinander. Das Körpergewicht ruht hauptsächlich auf dem vorderen Fuß, dessen Zehen zeigen nach vorne. Das vordere Bein ist im Knie gebeugt. Das hintere Bein ist gerade. Die hintere Ferse ruht auf der Erde. Die Zehen des hinteren Fußes zeigen leicht nach außen. Das Becken zeigt frontal nach vorne.

Hier ist das einzige Buch in deutscher Sprache zum Tai Chi und den Traditionen der Lee-Familie.

Tai Chi, die uralte chinesische Kunst von Bewegung und geistiger Harmonie ist für die heutige Zeit ein ideales Übungssystem. Körper, Geist und Seele werden im Sinne einer ganzheitlichen Gesundheitspflege kultiviert und in Einklang gebracht.

Die Übungsfolgen verhelfen zum Abbau von Verspannungen und zur Bewältigung von Stress. Körperlich wirkt Tai Chi als sanftes Trainingssystem zur Kräftigung der Herz-Kreislauffunktionen, zur Entlastung der Wirbelsäule, zu größerer Beweglichkeit. Der Geist lernt gelassener zu werden, die Konzentrationsfähigkeit nimmt zu.

Das Buch möchte zum Üben animieren. Es wendet sich hauptsächlich an Anfängerinnen und Anfänger. Es enthält sowohl theoretische Einführungen zum Thema als auch zahlreiche deutlich beschriebene Übungen mit einer Vielzahl von Bildern.

Die Autoren Josefine Carls, Ulrike Dehnert und Stephan Röll unterrichten seit vielen Jahren Tai Chi und chinesische Übungssysteme.



Cadell Verlag 2008
ISBN 978-3-00-026492-4

