

Barbara Reik

TAI CHI

für zwischendurch

Neue Energie durch
einfache Übungen



**man
kau:**

Impressum

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind
im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Barbara Reik

Tai Chi für zwischendurch. Neue Energie durch einfache Übungen
Kompakt-Ratgeber

E-Book (pdf): ISBN 978-3-86374-378-9

(Druckausgabe: ISBN 978-3-86374-377-2, 1. Auflage 2017)

Mankau Verlag GmbH

Postfach 13 22, D-82413 Murnau a. Staffelsee

Im Netz: www.mankau-verlag.de

Internetforum: www.mankau-verlag.de/forum

Redaktion: Redaktionsbüro Diana Napolitano, Augsburg

Endkorrektur: Susanne Langer M. A., Germering

Cover/Umschlag: Andrea Barth, Guter Punkt GmbH & Co. KG, München

Layout: X-Design, München

Satz und Gestaltung: Lydia Kühn, Aix-en-Provence, Frankreich

Energ. Beratung: Gerhard Albustin, Raum & Form, Winhöring

Bildnachweis:

© **Renate Schultze, Uhingen:** Umschlag (U1, U2) und Innenteil

© **Fotolia:** 4, 5, 18: EastWest Imaging; 7: stockWerk; 13: Peter Hermes Furian;
85–87: Gulien Diavel

Hinweis für die Leser:

Die Autorin hat bei der Erstellung dieses Buches Informationen und Ratschläge mit Sorgfalt recherchiert und geprüft, dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Verlag und Autorin können keinerlei Haftung für etwaige Schäden oder Nachteile übernehmen, die sich aus der praktischen Umsetzung der in diesem Buch vorgestellten Maßnahmen ergeben. Bitte respektieren Sie die Grenzen der Selbstbehandlung und suchen Sie bei Erkrankungen einen erfahrenen Arzt oder Heilpraktiker auf.

Vorwort

Tai Chi und Qi Gong zwischendurch? Ja, Sie haben richtig gelesen, und Sie haben recht: Dies ist ein Widerspruch in sich. Tai Chi und Qi Gong ist nun wirklich nichts, was man so geschwind zwischendurch oder nebenher machen kann, wie ein Fast-Food-Menü verschlingen oder mal kurz die Augen schließen. Der Duden erklärt »zwischendurch« als »zwischen zwei zeitlichen Markierungen«. Und genau da befinden wir uns mehrmals täglich. Wir könnten nun etwas »nebenher« machen, auch so eine Art von »zwischendurch«, aber dies ist hier nicht gemeint. Es geht vielmehr darum, nicht zwei Dinge gleichzeitig zu tun: nicht mit dem Körper in der Pause und mit dem Kopf bei der Arbeit zu sein.

In diesem Buch bedeutet »zwischendurch«: Zwischen zwei Angelegenheiten durch und durch im Augenblick sein! Das Berufsleben, das Studium, die Ausbildung, der Sport stellen an uns permanent große Herausforderungen. In der begrenzten Zeit zwischendurch können Sie neue Energie tanken, um dem Alltag wieder gewachsen zu sein. Tai Chi und Qi Gong erfordern Ihre ganze Aufmerksamkeit, Ihre ganze Konzentration und Ihr ganzes Körpergefühl. Und genau deshalb bieten Tai Chi und Qi Gong eine sehr gute Möglichkeit, zwischendurch mal zu entspannen und zu regenerieren!

Ihre Barbara Reik

Inhalt

Vorwort	3
Einleitung	6



GRUNDLAGEN	9
Theorie und Begriffe	10
Die Bedeutung von Tai Chi, Qi Gong und Jin Shin Jyutsu®	10
Die fünf Elemente oder Wandlungsphasen	11
Das Meridiansystem	12
Die Handhaltungen aus Tai Chi und Qi Gong	15
Die Monade	16
Wenn sich Ost und West verbinden	17



PRAXISTEIL	19
Wie übe ich richtig?	20
So starten Sie richtig	20
So atmen Sie richtig	21
So stehen Sie richtig	22
So bewegen Sie sich richtig	24
So sitzen Sie richtig	25
So spüren Sie richtig	25
Die Vorübungen	28
Kommen Sie zur Ruhe!	29
Vorübung 1: Kurzes Meridianklopfen	30
Vorübung 2: Glühbirnen einschrauben	32
Vorübung 3: Den Ärger wegschieben	33
Vorübung 4: Einfach loslassen	34
Vorübung 5: Die Beine lockern	35
Vorübung 6: Kleine Beinkreise	36
Vorübung 7: Große Beinkreise	37
Vorübung 8: Arme schwingen	38
Vorübung 9: Die liegende Acht	40
Vorübung 10: Auf der Stelle gehen	42
Die Basisübungen	43
Basisübung 1: Ausdehnen und Zusammenziehen	44
Basisübung 2: Öffnen und schließen	46
Basisübung 3: Im Fluss sein	48
Basisübung 4: Steigen und Sinken	50

	Die Übungen des Tai Chi Qi Gong	52
	Übung 1: Das Chi wecken	54
	Übung 2: Den Brustkorb öffnen, um weitherzig zu werden	56
	Übung 3: Den Regenbogen schwingen	58
	Übung 4: Die Wolken teilen	60
	Übung 5: Rudern über den See	62
	Übung 6: Die Fäuste ballen und stoßen	64
	Übung 7: Der gelbe Drache	66
	Übung 8: Unartige Kinder treten mit dem Fuß	68
	Übung 9: Wie eine Wildgans fliegen	70
	Übung 10: Die Welle schieben	72
	Übung 11: Den Chi-Ball prellen	74
	Übung 12: Die innere Kraft auf das Dantien lenken	76
	Übung 13: Das Qi in den Körper füllen	78
	Übung 14: Die Wolkenhände	80
	Die Form der fünf Elemente	85
	Die gesundheitliche Wirkung der Elemente	86
	Die Entsprechungen der fünf Elemente	88
	Übung 1: Der Anfang – Das Chi wecken	90
	Übung 2: Das Wasser-Element	92
	Übung 3: Das Holz-Element	94
	Übung 4: Das Feuer-Element	96
	Übung 5: Das Erd-Element	100
	Übung 6: Das Metall-Element	102
	Übung 7: Der Schluss – Zum Himmel öffnen	106
	Zusammenfassung	108
	Hilfe zur Selbsthilfe: Jin Shin Jyutsu®	110
	Die Energietore auf der Körpervorderseite	113
	Die Energietore auf der Körperrückseite	114
	Die Fingergriffe	116
	Schlussbemerkung	118
	Danksagung	119
	Infoservice	122
	Register	125

Einleitung

Dieses Buch wird Ihnen Entspannung und Regeneration mit dem Wissen aus dem »Reich der Mitte« vermitteln. Ich schreibe bewusst nicht aus China und Japan, sondern ich wähle den alten Begriff: Reich der Mitte. Denn »in unserer Mitte zu sein«, das wünschen wir uns, wenn der Tag uns zu viel abverlangt, wenn wir nicht über die Runden kommen, es einfach nicht schaffen; wenn wir das Gefühl haben, neben uns zu stehen. Dann suchen wir unsere Mitte, unser Zentrum, aus dem heraus wir sicher agieren können.

Dieses Wissen, das uns weiterhelfen kann, beschreibt Prof. TCM (Univ. Yunnan) Li Wu in seinem *Buch der Chinesischen Heilkunst* so:

»**Tai Chi** hilft dabei, zu Ruhe und Ausgeglichenheit zu finden. Das regelmäßige Training stärkt Sehnen, Muskeln, Knochen und Gelenke. Auch bei Rückenbeschwerden und Bandscheibenvorfällen wirken die Übungen lindernd und stabilisierend. Darüber hinaus stärken die Übungen den Gleichgewichtssinn, das Immunsystem, Herz und Kreislauf sowie die Verdauung. Sie wirken blutdrucksenkend, helfen bei Angstzuständen und Depressionen und lindern Stressfolgen.

Als ganzheitliches Übungssystem stärkt **Qi Gong** den Menschen innerlich und äußerlich. Man wird ruhi-

ger, konzentrierter und fühlt sich zugleich leicht und beschwingt. Ihr Geist sammelt sich, Sehnen und Knochen werden gestärkt und Ihre Haut besser durchblutet. Zudem werden die Funktionen von Herz und Kreislauf sowie die Verdauung gefördert, und die Regeneration des Körpers wird angeregt.«

Jin Shin Jyutsu®: Durch ein gezieltes Auflegen der Hände kann jeder Mensch seine Lebensenergie harmonisieren und seine Gesundheit stärken. In Verbindung mit Tai Chi und Qi Gong ist dies eine ideale Möglichkeit, in kurzer Zeit wieder in Harmonie mit sich selbst zu kommen.

Dieses Buch wird Ihnen dabei helfen, dass Sie all diese Vorzüge nun täglich in Ihr »Zwischendurch« packen können!

Dem Wasser-Element sind Niere und Blase zugeordnet.





GRUNDLAGEN

Wenn Sie zu den Menschen gehören, die nicht viel freie Zeit haben, finden Sie auf den folgenden Seiten wichtige Grundlagen. Diese werden Ihnen helfen, schneller den Sinn der Übungen zu verstehen und Ihre Körperwahrnehmung von Anfang an in die richtige Richtung zu lenken. Das Lesen der nächsten Seiten erspart Ihnen also die chinesische Didaktik: Der Schüler soll üben, bis er versteht, worum es geht. Sie werden mit Üben beginnen, wenn Sie informiert sind, worum es geht. Dies spart Zeit und bringt Ihnen schneller ein Erfolgserlebnis. Also: Bitte überblättern Sie die folgenden Seiten nicht!

Theorie und Begriffe

Die Bedeutung von Tai Chi, Qi Gong und Jin Shin Jyutsu®

Tai Chi Chuan oder Tai Ji Quan (die höchste Form des Faustkampfes) wurde im 12. Jahrhundert als innere Kampfkunst zur Selbstverteidigung von dem taoistischen Mönch San Chang Feng entwickelt. Heute werden seine sanften, harmonischen und meditativen Bewegungsabläufe in erster Linie zur Entspannung und Regeneration eingesetzt. Deshalb wird auf den Zusatz *quan* (= Faust) verzichtet.

Qi Gong ist wesentlich älter und eine der Säulen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Es bedeutet: die Arbeit oder Pflege der Energie. Diese Vielzahl von Übungen wird zur Gesunderhaltung, zur Vermehrung des Qi und zur Beruhigung des Geistes ausgeführt. Es gibt viele unterschiedliche Übungsreihen. »Die 18 Bewegungen des Tai Chi Qi Gong« sind eine relativ leicht erlernbare Reihe zur ganzheitlichen Regulation von Körper, Geist und Seele.

Das **Qi** wird oft als Lebensenergie bezeichnet. Man könnte aber auch auf den alten Begriff »Odem« aus der Bibel, Psalm 150 Vers 6, zurückgreifen: »Alles, was Odem hat, lobe den Herren.« Das stellt klar: Alles, was Odem oder Qi hat, lebt.

Jin Shin Jyutsu® wurde Anfang des 20. Jahrhunderts von dem Japaner Jiro Murai entwickelt. Es wird auch als die Heilkunst des sanften Handauflegens oder als »japanisches Heilströmen« bezeichnet. Es basiert auf der Kenntnis um die 26 Energietore und den Energiefluss im menschlichen Körper. Zur Ausführung der Methode brauchen Sie nur Ihre Hände, das Wissen um diese 26 Energietore und Ihren Atem.

Die fünf Elemente oder Wandlungsphasen

In der TCM gründen alle Aspekte des Lebens auf der Lehre der fünf Elemente. Dabei handelt es sich um die Naturkräfte Wasser, Holz, Feuer, Erde und Metall. Diese sind untereinander verbunden und stehen im Zusammenhang mit den Jahreszeiten, den Emotionen, den Organen, dem ganzen Leben. Dieses Wissen ist in Europa vor allem durch das Feng Shui bekannt geworden. In der Form der fünf Elemente werden nicht nur alle Organe harmonisiert, sondern auch die Emotionen.

Dem Holz-Element sind Leber und Gallenblase zugeordnet.



Das Meridiansystem

Unser Körper ist von einem unsichtbaren Meridiansystem durchzogen, in welchem unsere Energie, das Qi, fließt. Es ist wichtig, dass diese Energie frei und ungehindert fließen kann, denn nur dann fühlen Sie sich wohl und sind gesund. Ist der Qi-Fluss über längere Zeit gestaut oder blockiert, fließt zu viel oder zu wenig Energie, dann fühlen Sie sich unwohl und dies kann das Anzeichen für eine Krankheit sein. Das Meridiansystem besteht aus zwölf Hauptleitbahnen und acht Sonderleitbahnen. Hier die zehn wichtigsten Meridiane:

Der **Nieren-** und der **Blasenmeridian** sind dem Element Wasser zugeordnet und für ein gutes Gehör, feste Knochen, schönes Kopfhair, das Gleichgewicht und einen starken Willen zuständig.

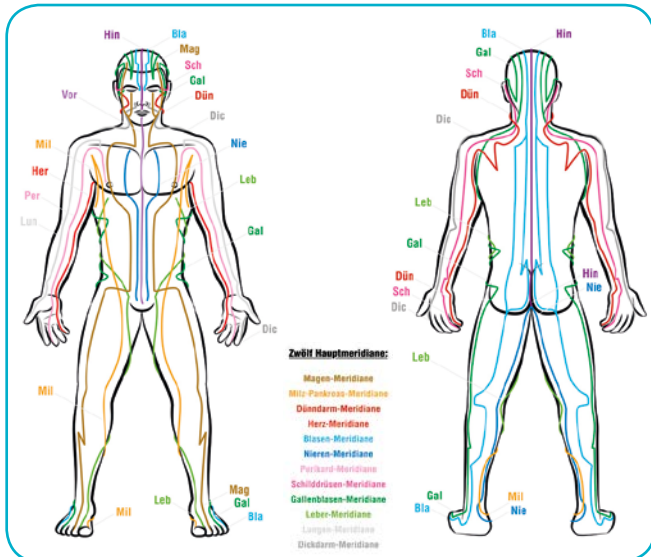
Der **Gallenblasen-** und der **Lebermeridian** sind dem Element Holz zugeordnet und kümmern sich u. a. um das gute Funktionieren der Sehnen und Augen. Ist diese Energie ausgeglichen, so zeigt sich das in Kreativität und Vitalität.

Der **Herz-** und der **Dünndarmmeridian** sind dem Element Feuer zugeordnet und für die Freude und das Lachen zuständig. Ist ihre Energie ausgeglichen, sorgt sie für Spontaneität und einen ausgeglichenen Blutdruck (Kreislauf).

Die Energie des **Magen-** und des **Milzmeridians** ist dem Element Erde zugeordnet und verantwortlich für das Bindegewebe, den Stoffwechsel und die Verdauung. Ist sie gut im Fluss, drückt sie sich in Sympathie und Harmonie aus.

Der **Lungen-** und der **Dickdarmmeridian** sind dem Element Metall zugeordnet und sorgen für einen langen Atem und die Entgiftung über die Haut und die Atmung. Ist ihr Fluss ausgeglichen, zeigt sich dies in Optimismus und schöner Haut.

Die Meridiane



Hier können Sie "Tai Chi für zwischendurch.
Kompakt-Ratgeber" sofort kaufen und weiterlesen:

[Amazon](#)

[Apple iBookstore](#)

[buchhandel.de](#)

[ebook.de](#)

[Thalia](#)

[Weltbild](#)

Viel Spaß!