

Asiatische Entspannungsmethoden

Fit durch Yoga und Tai Chi



Inhalt

Einleitung	3
Asiatische Entspannungstechniken	4
Wie übe ich richtig?	5
Mit Yoga zu innerer Harmonie.....	7
Tai Chi – ein Weg zu Gelassenheit und Gesundheit	15
Tipps zum Weiterlesen	23

© MBO Verlag GmbH, 48161 Münster

Redaktion: Dr. Petra Gäbel, Sigrun Knoche. Artikel-Nr. 77885000 – A0005iz – 1/14

Bildnachweis:

© MBO Verlag GmbH, Titel: © amelie/Fotolia

Liebe Leserin, lieber Leser,

Termine, Zeitdruck, entnervende Routine, andererseits wieder schwierige Aufgaben, dazu das Gefühl, zu wenig selbst entscheiden zu können – wer heutzutage arbeitet, hat Stress. Über Jahrzehnte wandelte sich die durch die Arbeit verursachte Belastung: An die Stelle der Erschöpfung durch körperliche Betätigung ist heute der Stress, das Angespantsein und die Unausgeglichenheit getreten.

Ein gewisses Maß an Stress ist notwendig, um Aktivität zu entfalten. Allerdings ist der menschliche Organismus so eingerichtet, dass er den Wechsel von Stress und Entspannung braucht. Arbeit und Alltag fordern von uns aber zunehmend permanente Anspannung – von der Autofahrt zum Arbeitsplatz bis zum Einkaufen nach Feierabend, selbst Familie und Freizeit halten oft nervenaufreibende Ereignisse bereit.

Entspannung ist nötig, aber wir entspannen uns nicht (mehr) „automatisch“. Unsere Ausgeglichenheit und Leistungsfähigkeit hängen immer mehr davon ab, dass wir uns bewusst entspannen.

Yoga und Tai Chi bieten Möglichkeiten dazu. Sie sind hierzulande die wohl bekanntesten asiatischen Entspannungstechniken. Mit beiden wollen wir Sie in dieser Broschüre bekannt machen und zum Mitmachen einladen.

Ihre hkk

Asiatische Entspannungstechniken

Indem Stress und andere psychosoziale Belastungen durch die Arbeit zum Hauptfaktor nervlicher und körperlicher Erschöpfung wurden, nahm der Bedarf an Entspannungsübungen immer mehr zu. Fast jeder hat schon Erfahrungen mit dieser oder jener Art von gezielter Entspannung gemacht.

Asiatische Entspannungstechniken unterscheiden sich von anderen bekannten Methoden wie der Tiefenmuskelentspannung oder autogenem Training. Diese konzentrieren sich auf die willentliche Entspannung von Muskelpartien oder die Beeinflussung des vegetativen Nervensystems – der unbewussten Steuerung der Körperfunktionen. Es wird also jeweils ein bestimmter Aspekt von Anspannung/Entspannung hervorgehoben.

Anders bei Yoga, Tai Chi und anderen alten fernöstlichen Techniken: Ihr *ursprünglicher Zweck* ist nicht die Entspannung, sondern das *Erreichen einer bestimmten Körper- und Geisteshaltung*. Der Übende – der „Schüler“ – soll sich

immer weiter darin vervollkommen, in dieser Haltung Ruhe zu finden, gewissermaßen seinen eigenen Schwerpunkt zu ermitteln, mit sich selbst, mit der Natur und der Gottheit „eins“ zu werden.

Entspannung ist also bei diesen asiatischen Schulen ebenso wie Bewegung, Atmung, Ernährung, Denken und andere Lebensäußerungen *Mittel und nicht Zweck*. Und auf all diese Lebensäußerungen soll sie wieder zurückwirken.

In diesem umfassenden Herangehen an Körper und Geist ist sicher die besondere Bedeutung von Yoga und Tai Chi zu suchen, denn zu einer umfassenden und tiefen Entspannung werden Sie nur durch entsprechende innere Einstellungen und Lebenshaltungen gelangen.

Darin liegt aber auch ihre Schwierigkeit, denn tieferen Zugang zu jahrtausendealten asiatischen Schulen zu finden, erfordert wie das Aufspüren neuer Lebensleitlinien weit mehr als das Einstudieren von Bewegungsübungen.

Wie übe ich richtig?



Bevor wir Ihnen einige leichtere Übungen des Yoga und des Tai Chi vorstellen, wollen wir Ihnen ein paar Hinweise für Übungsumfeld und -bedingungen geben. Sie sind für beide Entspannungsmethoden identisch, deshalb stellen wir sie voran.

- » Beginnen Sie mit kurzen Übungsphasen. Regelmäßige überschaubare Übungszeiträume sind besser als eine zu lange Übungsdauer oder ein unregelmäßiger Trainingsrhythmus. Zu Anfang empfehlen wir eine Viertelstunde für die täglichen Übungen.

- » Locker, aber konzentriert – das sollte Ihr Motto sein. Yoga und Tai Chi sind keine Leistungssportarten! Beginnen Sie mit ein oder zwei Übungen, die Ihnen zusagen. Versuchen Sie, sie zu Ihrer Zufriedenheit durchzuführen, und setzen Sie sich nicht unter Leistungsdruck.
- » Reservieren Sie sich für Ihre Übungszeit einen Raum, in dem Sie ungestört sind. Weder Mitbewohner noch Telefon oder gar der Fernseher sollten Sie während dieser Viertelstunde stören. Achten Sie auf frische Luft und eine normale Zimmertemperatur.
- » Ritualisieren erleichtert es, einen tiefen Entspannungszustand zu erreichen: Üben Sie z. B. zu einer festen Tageszeit, im gleichen Raum, auf der gleichen Decke oder Matte ...
- » Üben Sie nicht unmittelbar nach den Mahlzeiten – ein voller Bauch behindert die Konzentrationsfähigkeit.
- » Wählen Sie Kleidung, die Sie in Ihren Bewegungen nicht behindert und in der Sie bequem ruhen können.
- » Für einige Übungen ist eine nicht zu weiche Decke oder harte Matte hilfreich.
- » Prinzipiell können Sie überall üben, allein oder in der Gruppe – vorausgesetzt allerdings, dass Sie die Übungen beherrschen. Es ist daher ratsam, die Entspannungstechniken zunächst unter fachkundiger Anleitung in einem Kurs zu erlernen. Bewusst zu entspannen ist nämlich gar nicht so einfach und der hilfreiche Rat eines erfahrenen Trainers kann Ihnen manche Frustration ersparen. Wenn Sie Interesse haben, an einem solchen Kurs teilzunehmen, helfen wir Ihnen gern weiter.
- » Während der Übungen kommt es weder auf Leistung noch auf unmittelbare Ergebnisse an. Für all diese Entspannungsübungen gilt: Der Weg ist das Ziel – Entspannung soll entspannt erreicht werden. Spüren Sie ein Gefühl harmonischer Aktivität, signalisiert Ihnen das den „Erfolg“ bei Ihren Bemühungen um Yoga und Tai Chi.

Mit Yoga zu innerer Harmonie

Was ist Yoga?

Das Wort Yoga bedeutet so viel wie „vereinigen“ oder „den Geist sammeln“. Im umfassenden Sinne bezeichnet es eine Weltauffassung und ein philosophisches System, verbunden mit Regeln und Techniken der Erziehung des Körpers und des Geistes, und ist als Lehre lange vor Beginn unserer Zeitrechnung in Indien entstanden.

Die verschiedenen Yoga-Systeme beinhalten Erkenntnislehren, ethische Prinzipien und Auffassungen von der Stellung des Menschen in der Natur und im Verhältnis zur Gottheit. Sie zielen auf die Erhebung des Individuums aus seinem gewöhnlichen Dasein durch die Konzentration und Erweiterung seines Bewusstseins. Diesem Ziel dienen die Yoga-Übungen, die durch eine ruhige, gelöste Selbstdisziplin geprägt sind.

Einzelne Yoga-Übungen können auch aus diesem Zusammenhang gelöst und ausschließlich zur Entspannung genutzt werden – und in dieser Weise wird Yoga bei uns angewandt: als eine *Verbindung von Gymnastik-, Entspannungs- und Atemübungen.*



Solche Übungen werden wir Ihnen im Folgenden vorstellen.

Mit den langsam und konzentriert ausgeführten Bewegungen der Yoga-Übungen können Sie ein Maximum an körperlicher Entspannung erreichen: Die Muskeln entkrampfen, die Gelenke werden geschmeidig. Darüber hinaus beeinflussen sie die Funktion der inneren Organe und stärken den Kreislauf.

Die Atemübungen, die wir Ihnen auf den folgenden Seiten zuerst vorstellen wollen, entspannen körperlich und geistig und versorgen den Organismus mit frischer Energie.

Basisatmung

Stress und sitzende Tätigkeit sind die besten Voraussetzungen für eine ungesunde Atmung: Sie wird flach und verläuft in kurzen, gehetzten Zügen. Beim Sitzen ist der Bauch meist auch noch durch die Kleidung beengt, was tiefes Ein- und Ausatmen behindert. Diese falsche Atemtechnik wirkt sich negativ auf unsere Gesamtverfassung aus: Der Herzschlag ist beschleunigt, die Sauerstoffzufuhr beschränkt, der Bauchraum verkrampft – wir sind angespannt und nervös.

Am Atemvorgang ist auch das Zwerchfell beteiligt. Es spannt sich waagrecht durch den Rumpf und trennt Brust- und Bauchhöhle voneinander. Das Zwerchfell ist ein Muskel, der für die Atembewegung verantwortlich ist: Senkt sich das Zwerchfell, kann Atemluft in die Lungen strömen, hebt es sich, strömt die verbrauchte Luft aus den Lungen hinaus.

Eine entspannte Atmung ist in jedem Fall zwerchfellbetont. Sie ermöglicht tiefere Atemzüge und führt zu einer Entkrampfung des Bauchraums. Dadurch allein bewirkt sie oft schon eine ausreichende Entspannung.



Diese sogenannte *Basisatmung* ist eine wichtige Voraussetzung für alle Yoga-Übungen:

Sie sitzen in bequemer Kleidung entspannt und aufrecht. Schließen Sie die Augen. Ihr Atem geht ruhig und frei, Sie zwingen ihn nicht. Legen Sie die Hände auf den Bauch und erfühlen Sie das Heben und Senken des Zwerchfelles mit Ihrem ganzen Körper. Sie spüren, wie Ihr Unterleib sich entspannt und Sie tief und befriedigend atmen.

Die Übung zur Basisatmung können Sie nach einiger Gewöhnung z. B. auch am Arbeitsplatz durchführen und sich so entspannen oder beruhigen. Ihre Yoga-Übungen sollten Sie stets damit beginnen.

Hatha-Yoga

Der in Europa bekannte Hatha-Yoga, der Yoga der Körperbeherrschung, ist keine Muskelgymnastik, sondern eine bewusste *Blut- und Organgymnastik*:

Durch Gewichtsverlagerung, Dehnung, Pressung, natürliche Atmung und die Orientierung des Bewusstseins auf die vegetativen, von unserem Willen unabhängig ablaufenden Körpervorgänge wird der Blutstrom in einzelne Organe und Körperregionen gelenkt. Der ganze Organismus wird dadurch gekräftigt und regeneriert. Auch zur Beseitigung von Verdauungsstörungen ist diese Entspannungstechnik geeignet.

Der Hatha-Yoga läuft nach folgendem *Übungsschema* ab:

Sie nehmen eine der 25–30 gebräuchlichen Yoga-Haltungen (Asanas), z.B. den bekannten Lotossitz, so langsam wie möglich ein und verharren in dieser Stellung mehrere Minuten lang. Dabei entspannen Sie diejenigen Muskeln, die nicht an der Halteübung beteiligt sind. Sie atmen ruhig und gleichmäßig und richten Ihre Aufmerksamkeit auf die körperlichen Empfindungen.



Sie vertiefen die entspannende Wirkung, wenn Sie sich beispielsweise auf ein Bild oder einen Satz (Mantra) konzentrieren, einem monotonen Geräusch folgen oder die Wärme Ihres Bauches empfinden.

Alle Übungen, die wir auf den folgenden Seiten vorstellen, sind dem Hatha-Yoga zuzurechnen.

Entspannungslage

Diese Übung dient nicht nur der allgemeinen Entspannung, sondern wird zugleich auch Ihrem Rücken wohltun.

Legen Sie sich mit dem Rücken auf eine nicht zu weiche Decke. Strecken Sie die leicht gespreizten Beine lang aus, die Füße fallen etwas nach außen. Die Arme liegen neben dem Körper, die Handflächen zeigen nach oben. Richten Sie den Blick nach oben und schließen Sie die Augen.

Entspannen Sie all Ihre Muskeln. Lenden, Nacken, Kopf – nichts muss von Ihnen abgestützt werden. Atmen Sie ruhig und ganz befreit.

Wenn Sie sich entspannt und wohlfühlen, bleiben Sie noch etwas liegen und genießen die Entspannung.

Zum Abschluss räkeln und strecken Sie sich und setzen sich dann wieder auf, indem Sie die rechte Körperhälfte über die linke drehen.



Der kleine Atemkreis

Der Beruhigung des Atmens und einer tiefen Entspannung dient diese Yoga-Übung:

Stellen Sie sich in leichter Grätschstellung und mit leicht gebeugten Knien aufrecht hin. Blicken Sie geradeaus und strecken Sie Ihren Körper so in die Höhe, dass der Nacken ein wenig gedehnt wird.

Beugen Sie nun die Arme und legen Sie die Handrücken vor dem Bauch aneinander – die Finger zeigen dabei zum Boden.

Führen Sie die Hände in dieser Haltung vor dem Brustkorb und dem Gesicht langsam bis über den Kopf. Dabei lösen sich die Handrücken am Handgelenk beginnend allmählich voneinander, die Fingerspitzen bleiben aneinandergelegt und zeigen schließlich zur Decke. Die Hände liegen jetzt mit den Handflächen aneinander.

Nun werden die Fingerkuppen, dann die Handballen auseinandergeführt. Die Arme beschreiben einen Halbkreis, bis sich die Hände schließlich wieder in der Ausgangsposition vor dem Bauch treffen.

Beobachten Sie dabei Ihre Atmung, ohne sie bewusst zu steuern.



Eine Augenübung

Zur Entspannung der Augenmuskulatur – beispielsweise nach langem, angespanntem Lesen oder Schreiben – eignet sich diese Übung besonders. Im Allgemeinen vernachlässigen selbst sportlich aktive Menschen, die sonst alle Muskelgruppen trainieren, die Augen.

Mit Entspannungsübungen können Sie die Erhaltung der Sehkraft unterstützen, aber auch Kopfschmerzen vorbeugen oder diese bekämpfen. Im Liegen ist die Übung besonders entspannend, sie kann aber auch im Sitzen ausgeführt werden.

Legen Sie zunächst Ihre Hände ganz leicht aneinander, sodass sie sich eben berühren. Durch Kreisen der Hände werden die Handflächen erwärmt und sensibilisiert.

Nun legen Sie die Hände so auf die geschlossenen Augen, dass sich die Finger auf der Stirn überkreuzen. Atmen Sie ein und lassen Sie beim Ausatmen Wärme und Kraft aus den Handflächen in die Augen strömen.

Sie vertiefen die Entspannung in den Augen immer mehr und



erleben eine wohltuende Wärme und Dunkelheit in den Augen und in ihrem Umfeld.

Nehmen Sie die Hände von den Augen, die weiter geschlossen bleiben. Fühlen Sie sich weiter in die Augen ein: Sie entspannen sich und scheinen immer tiefer in den Kopf einzusinken.

Entspannen Sie auch das Gesicht: Unterkiefer und Zunge sind locker. Gleiten Sie mit dem Kopf ein wenig nach oben, sodass Sie den Nacken etwas dehnen.

Atmen Sie einige Male tief aus, bis Ihnen ein befreites Aufatmen oder Gähnen entströmt. Räkeln Sie sich und öffnen Sie dann erholt die Augen.

Storchenstellung

Mit dieser Übung wird die Rückenmuskulatur gekräftigt – Fehlhaltungen werden Ihnen bewusst und Haltungsverbesserungen möglich. Darüber hinaus können Sie die Durchblutung des Kopfes verstärken, was ein wirksames Mittel gegen Müdigkeit ist.

Stellen Sie sich mit weit gespreizten Beinen aufrecht hin, die Füße stehen parallel zueinander und die Fußspitzen zeigen nach vorn. Wenn Sie ein leichtes Ziehen in der Innenseite der Beine spüren, ist die Grundstellung korrekt.

Schieben Sie nun langsam das Gesäß nach hinten und senken Sie dabei den Oberkörper so weit wie möglich. Die Wirbelsäule bleibt dabei gerade, der Kopf wird nicht angehoben. Die Arme bleiben locker hängen, der Zug in den Beinen verstärkt sich allmählich.

Haben Sie die Dehngrenze erreicht, versuchen Sie mit jedem Ausatmen die Beine ein wenig mehr zu entspannen – der Rücken bleibt ungebeugt und gerade wie ein Tisch.



Entspannen Sie nun den Bereich der Lendenwirbelsäule, Brust- und Halswirbelsäule bleiben gedehnt. Dabei kommen Sie mit den Händen ein gutes Stück tiefer.

Dann lösen Sie langsam die Spannung in der Brustwirbelsäule, die Spannung in der Halswirbelsäule bleibt noch erhalten. Zuletzt wird die Halswirbelsäule gelockert, sodass der Kopf nach unten hängt. Der ganze Oberkörper ist nun passiv gedehnt, die Wirbelsäule rund und die Rücken- und Nackenmuskulatur entspannt. Bleiben Sie in dieser Position, solange Sie keinen Druck in Kopf und Hals verspüren. Lassen Sie beim Ausatmen immer wieder Spannungen los, die Ihnen bewusst werden.

Das Aufrichten erfolgt nun in umgekehrter Reihenfolge: Zuerst wird der Nacken gedehnt, dann die Brustwirbelsäule, der Brustkorb kommt in eine waagerechte Lage; schließlich wird auch der Lendenbereich gedehnt, sodass wieder ein „Tisch“ entsteht; nun werden der Oberkörper aufgerichtet, die Schultern zurückgenommen und die Halswirbelsäule gestreckt.



Tai Chi – ein Weg zu Gelassenheit und Gesundheit

Tai Chi = Schattenboxen?

Auf den ersten Blick erwecken die Übungsformen des Tai Chi den Eindruck eines Kampfsportes. Und tatsächlich ist es vor Tausenden von Jahren als chinesischer Kampfstil, als Methode der Selbstverteidigung entstanden.

Die langsamen, ruhigen und fließenden Bewegungen wirken wie eine Art tänzerische Gymnastik, sind aber in der Tat viel mehr:

- » Im Gegensatz zu Tanz und Gymnastik, wie wir sie in Europa betreiben, bewegt sich beim Tai Chi der Körper stets als Einheit. Nie wird nur der Arm, das Bein oder der Kopf bewegt.
- » Jede Bewegung hat eine spezielle Funktion. Bewegungsabläufe können daher nicht willkürlich abgeändert werden.
- » Auch die Theorie, die sich hinter Tai Chi verbirgt, folgt einem ganzheitlichen, intuitiven Ansatz und nicht dem in unserer europäischen Kultur

dominierenden analytischen Denken, das immer nach logischen Zusammenhängen fahndet. Tai Chi schult daher auch Aufmerksamkeit und Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf das eigene Ich und die Umwelt.

Tai Chi, das ursprünglich als reine Kampftechnik entstanden war, dient heute vor allem der Gesundheitsvorsorge und Meditation. Der Begriff *Selbstverteidigung* wird dabei in einem erweiterten Sinne gebraucht:

- » Es ist nicht nur *Verteidigung der körperlichen Unversehrtheit* im Kampf Mann gegen Mann, sondern auch – und heute in erster Linie –
- » *Verteidigung der Gesundheit* im Sinne der Vorbeugung von Krankheiten durch Stärkung des Immunsystems und
- » *Abwehr von Angriffen auf die psychische Gesundheit* durch Meditation.

Meditation verstehen die meisten Anhänger des Tai Chi in unseren Breiten weniger als Religionsausübung, sondern vielmehr als eine natürliche Form des Abschaltens des bewussten Denkens sowie als Hinführen zu einer bewussteren Wahrnehmung der Körpervorgänge und zu verlässlicheren Intuitionen.

Atem und Bewegung

Wie in allen Entspannungstechniken ist auch beim Tai Chi die *Normalisierung der Atmung von zentraler Bedeutung*. Dadurch bekommt Tai Chi für uns westliche Menschen, die wir die lebensspendende und -erhaltende Atmung im Alltag grob vernachlässigen, eine besondere Bedeutung. Durch sitzende Tätigkeit und beengte Kleidung kann die natürliche Bauchatmung nicht praktiziert werden. Wir atmen in der Regel nur flach und dadurch werden die Organe nicht ausreichend mit Sauerstoff versorgt, die Immunabwehr wird geschwächt, Konzentrations- und Leistungsfähigkeit vermindern sich.

Die langsamen Bewegungen des Tai Chi sind auf die natürliche Atmung abgestimmt und ergänzen sie. Dabei verändern sich bei den Übenden schon nach kurzer

Zeit Atemtechnik und -tiefe ganz von selbst. Sie müssen sich nur darauf konzentrieren, die Atmung bewusst wahrzunehmen.

Wirkungen des Tai Chi

Tai Chi verspricht Gesundheit bis ins hohe Alter sowie innere Harmonie und Zufriedenheit. Spürbar für jeden Tai-Chi-Anhänger sind

- » die sanfte Beanspruchung und der Aufbau von Muskeln, Sehnen und Gelenken,
- » die Vertiefung der Atmung und damit der Konzentration und der Immunabwehr,
- » psychische Ausgeglichenheit und – alles in allem –
- » eine Verbesserung des Allgemeinbefindens.

Damit kann diese Entspannungstechnik sehr wirkungsvoll als eine *vorbeugende Maßnahme gegen Zivilisationskrankheiten* eingesetzt werden und bietet einen hervorragenden Ausgleich zu Bewegungsmangel (Sitzen) und Stress.

Durch seine sanften, fließenden Bewegungen ist Tai Chi gerade auch für Sportmuffel, ältere und

durch Verletzungen eingeschränkte Menschen gut geeignet.

Auf den folgenden Seiten stellen wir Ihnen einige Stellungen, Einzelübungen, Bewegungs-„formen“ und Partnerübungen des Tai Chi vor. Wir können Ihnen damit im Rahmen dieser Broschüre nur einen Einblick in die Praxis dieses Entspannungstrainings geben. Vielleicht finden Sie Gefallen daran und bemühen sich um die Teilnahme an einem Tai-Chi-Kurs.

Stellungen

Im Tai Chi gibt es einige „Stellungen“, die sich in den einzelnen Übungen wiederfinden, wie Sie

auf den nächsten Seiten noch sehen werden. Im Allgemeinen werden diese zuerst erlernt – als wichtige Grundlage für das weitere Training.

Als erstes Beispiel demonstrieren wir Ihnen die *Tai-Chi-Hand*:

Heben Sie den Arm leicht angewinkelt an, sodass Sie die Hand in Brusthöhe halten. Öffnen Sie die Hand, die Finger sind allerdings nicht ganz gestreckt. Spreizen Sie nun die Finger leicht.

Diese Haltung verleiht der Hand besondere Kraft. Durch die leicht gespreizten Finger wird die Energie gut verteilt.



Die *Stehende Hand* wird bei Abwehr- und Stoßübungen eingesetzt:

Heben Sie die leicht gestreckte Hand vor dem Körper an, die Finger berühren sich bei dieser

Übung jedoch leicht. Etwas kompliziert ist es bei dieser Haltung, den richtigen Winkel zwischen Unterarm und Handrücken zu finden. Winkeln Sie die Hand nur ganz leicht an, wie Sie es auf unserem Foto sehen.



Einzelübungen

Für den Anfänger ist es einfacher, nach den Stellungen zunächst einmal die Einzelübungen zu erlernen. Sie kehren in den Bewegungs„formen“ häufig wieder. Auch wenn die Zeit knapp ist, können Einzelübungen durchgeführt werden.

Eine einfache Übung, die man aber ein Leben lang verbessern kann, ist das *Stehen mit erhobenen Armen*:

Stellen Sie sich hin, die Füße stehen schulterbreit auseinander, die Knie sind leicht gebeugt. Heben Sie nun die Arme bis in Schulterhöhe, die Hände sind zur „Tai-Chi-Hand“ geformt. Vielleicht hilft Ihnen die Vorstellung, einen großen Ball vor dem Körper zu halten.

Das ist tatsächlich schon die ganze Übung. Im ersten Moment werden Sie sich fragen, was das bringen soll. Nach einigen Minuten beginnen jedoch Ihre Schultern zu ziehen und nach spätestens zehn Minuten werden Sie entkräftet die Arme sinken lassen. Könner stehen so eine halbe Stunde und mehr ...

Mit dieser Übung schulen Sie zum einen Ihre Willenskraft, zum



anderen das Aufspüren und Entspannen der kleinen Muskeln. Sie werden allmählich dazu übergehen, Bauch-, Bein- und Rückenmuskeln einzusetzen und Verkrampfungen in der Schulter- und Armmuskulatur zu vermeiden – eine hervorragende Entspannungsübung!

Die „Form“

Dies ist die bekannteste und beliebteste Art, Tai Chi zu üben. Es handelt sich hierbei um eine Folge aufeinander abgestimmter Bewegungen. Diese Übungen sind es auch, die Uneingeweihte an Schattenboxen denken lassen, wenn sie jemanden beim Training beobachten.

Beim *Zurückweichen und Stoßen* stellen Sie sich vor, einen Stoß abwehren zu müssen, der mit zwei Armen gegen Ihre Schultern geführt wird. Sie weichen dem Stoß aus, lenken ihn ab und folgen dem Rückzug Ihres imaginären Angreifers mit einem Stoßen beider Arme:

Sie stehen in leichter Schrittstellung mit beiden Füßen fest auf dem Boden und verlagern Ihr Gewicht – nicht vollständig – auf das hintere Bein. Dabei heben Sie die Handflächen, die in Keilform zueinander stehen, vor die Brust.



Weichen Sie nun noch weiter zurück: In einer Bewegung wird das Gewicht weiter auf das hintere Bein verlagert, der Keil der Hände etwas weiter geöffnet und die Ellenbogen werden ganz leicht zurückgezogen.

Jetzt setzt unmittelbar die Gegenbewegung ein: Die Handflächen werden leicht nach vorn geneigt („Stehende Hand“), das Gewicht langsam auf das vordere

Bein verlagert und die Ellenbogen wieder leicht nach vorn gestreckt. Die Schubkraft holen Sie dabei aus Knien, Hüften und Rücken, jedoch nicht aus Armen und Schultern. Die Streckung der Ellenbogen

ergibt sich aus der Bewegung, sie verursacht aber nicht den Stoß.

In der Endstellung liegt Ihr Gewicht zu zwei Dritteln auf dem vorderen Bein.



Partnerübungen

Bei den Partnerübungen zeigt es sich, ob Sie die Bewegungen fließend und korrekt ausführen.

Mit diesen Übungen zu zweit sollte eigentlich erst begonnen werden, wenn Sie die anderen Übungsvarianten schon etwas beherrschen. Die folgende leichte Partnerübung können allerdings auch Anfänger schnell erlernen.

Beim *Stoßen und Ausweichen* gehen Sie folgendermaßen vor:

Sie stehen sich mit Ihrem Partner in einer geringen Distanz – weniger als eine Armlänge – in Schrittstellung gegenüber, bei beiden steht das linke Bein vorn.



Die Arme hängen seitlich locker herab. Stehen Sie aufrecht und entspannt.

Ihr Partner hebt den rechten Arm, bildet eine „Stehende Hand“ und stößt diagonal in Richtung Ihrer rechten Schulter. Bei der leichtesten Berührung geben Sie nach und drehen sich nach rechts. Die Bewegung kommt aus der Hüfte und wird durch die Kraft Ihres Gegenüber ausgelöst.

Während Sie nach rechts ausweichen, heben Sie die linke Hand und führen sie sanft zum Arm Ihres Partners, den Sie so leicht zurückstoßen, dass seine Bewegung nicht blockiert wird.



Tipps zum Weiterlesen

Buchtitel	Autor/Verlag	Preis/EAN
Tai Chi & Qi Gong für Anfänger (DVD)	M. Cohen Rough Trade (2012)	17,99 EUR 5-036-193070907
Iyengar-Yoga für Anfänger	B. K. S. Iyengar Dorling Kindersley (2006)	9,95 EUR 978-3-831008643
Yoga. Mehr Energie und Ruhe (mit Audio-CD)	A. Trökes Gräfe & Unzer (2012)	16,99 EUR 978-3-833819742
Yoga für den Rücken (m DVD-Video)	A. Trökes Gräfe & Unzer (2012)	19,99 EUR 978-3-833827334
Tai Chi – Entspannung & Fitness für Körper und Geist	T. Yu Dorling Kindersley (2013)	9,95 EUR 978-3-831024452
Richtig Tai Chi	S. Engel BLV Buchverlag (2007)	12,95 EUR 978-3-835400795

Immer in Ihrer Nähe!

Persönliche Beratung – hkk-Geschäftsstellen und -Servicepunkte



In unseren Geschäftsstellen sind wir persönlich für Sie da. Informationen zum Kassenwahlrecht bekommen Sie auch in den Servicepunkten. Adressen, Öffnungszeiten und Telefonnummern finden Sie unter **hkk.de**.

Schnell und kompetent am Telefon – die hkk-Kundenberatung



Montags bis freitags erreichen Sie unsere Kundenberatung von 8 bis 20 Uhr. Unter den Telefonnummern **0421 3655-0** und **0800 2 555444** bekommen Sie eine individuelle Beratung. Ein Fax können Sie uns unter **0421 3655-3700** schicken.

Kritik, Anregungen und Ihre Ideen nehmen wir gerne unter der kostenlosen Telefonnummer **0800 1 455255** entgegen.

Rund um die Uhr – hkk im Internet



Bequem von zuhause oder unterwegs finden Sie unter **hkk.de** alle Informationen für Ihre Gesundheit und viele Extras.

Nutzen Sie als hkk-Kunde auch die Vorteile unserer Internetfiliale. Sie erhalten dort exklusive Angebote und wertvolle Tipps.

Möchten Sie uns eine E-Mail schreiben?
Unter **info@hkk.de** sind wir immer für Sie da.

