

# Tai Chi: Entspannung und Kampfsport bilden eine Symbiose

Die asiatische Kunstform des Kampfes setzt sich aus Meditation und ruhigen, sportlichen Elementen zusammen. MEINE VITALITÄT erläutert Ihnen den Ablauf, was sie bewirkt und für wen sie sinnvoll ist.

02.03.2015 - von MEINE VITALITÄT Redaktion

## Was ist Tai Chi?

Tai Chi ist eine Bewegungskunst, die sich aus sportlichen Kampfelementen und Entspannung zusammensetzt. Sie wird auch als **Meditation** in Bewegung und Schattenboxen genannt und gilt in China seit vielen Jahren als Volkssport. Im Vordergrund steht die Schulung des Geistes und des Körpers, die durch sanfte und klare Übungen in Einklang gebracht werden sollen. Die Bewegungen des Tai Chi werden häufig mit dem Element Wasser verglichen. Sie sind fließend, langsam und strukturiert.

## Für wen ist Tai Chi geeignet?

Tai Chi besteht aus fließenden Übungen, die den Körper geschmeidig machen und das Innere stärken sollen. Diese Sportart ist deshalb optimal für Menschen geeignet, die an Muskelverhärtungen, Gelenkfehlstellungen, Verschleißerscheinungen oder Blockaden leiden, da diese sanft gelöst werden können. Darüber hinaus ist die Sportart auch perfekt für alle, die ihren **Rücken stärken** und abseits des Alltagsstress zur Ruhe kommen möchten. Zudem kann sich Tai Chi regulierend auf den Stoffwechsel auswirken und die Durchblutung fördern.

## Was passiert beim Tai Chi im Körper?

Beim Tai Chi wird der gesamte Körper gestärkt. Die **aufrechte Körperhaltung** stabilisiert die

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/812>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Wirbelsäule und verleiht ihr Kraft. Tai Chi versucht von innen heraus zu arbeiten, um den Kern zu stärken und die Ausgeglichenheit zu fördern. Man spricht dabei auch vom Dualismusprinzip, bei dem die körperliche und seelische Stärke trainiert wird, und es steht im direkten Zusammenhang mit dem Yin-Yang-Symbol. Tai Chi sensibilisiert den Körper für die richtige Haltung im Alltag, löst Verspannungen und ungünstige Bewegungsabfolgen. Die weichen und ruhigen Übungen stellen eine Bewegungsmeditation dar, die sich positiv auf Stress und andere psychische Faktoren auswirkt.

### **Wie sieht eine Tai Chi - Stunde aus?**

Die Tai Chi - Übungen konzentrieren sich auf verschiedene Muskelgruppen, Energiezentren und Meridiane, die den Körper stabilisieren und kräftigen. Die Übungen sind so konzipiert, dass eine gute Körperstatik durch optimierte Bewegungsabläufe entsteht. Am Anfang jedes Tai Chi - Kurses soll das Chi – die Lebensenergie – geweckt und gestärkt werden. Dazu werden atmungsbetonte Übungen eingesetzt, die die Konzentration auf das Innere verlagern. Danach geht man über in die Bewegungsmeditation, dem Schattenboxen. Die Aufmerksamkeit liegt dabei ganz bei den korrekt und langsam ausgeführten Bewegungen, die mit etwas Übung sehr schnell in eine tiefe Entspannung und Konzentration führen.

### **Fazit:**

**Tai Chi ist eine Option für alle Yoga- oder Pilatesanhänger, die etwas Abwechslung suchen und Spaß an Kampfkunst haben. Dabei sei betont, dass das Wort Kunst in diesem Zusammenhang ganz besonders wichtig ist. Denn die langsam ausgeführten Bewegungen sind nicht mit denen zu vergleichen, die man aus dem Judo, Kickboxen oder anderen Powersportarten kennt, sondern sie sind vielmehr eine geistige Kunstform des Kampfes.**

*Weitere Informationen:*

*MEINE VITALITÄT informiert Sie auch über Yoga und Yogalates.*

*Übrigens: Viele Eltern haben mittlerweile auch schon Yoga als Konzentrations- und Bewegungsübung für die Kleinsten entdeckt.*

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/812>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-