



Taijiquan

Taijiquan-Formen

Taijiquan, T'ai Chi Ch'uan oder auch Schattenboxen ist eine sehr alte Bewegungskunst, die zu den bekanntesten Übungssystemen Chinas gehört. Über Jahrhunderte stand dabei die Selbstverteidigung im Vordergrund. Heute ist es auch die ganzheitliche Erfahrung von Körper, Geist und Lebensenergie und so kommt es auch in Gesundheitsförderung, Prävention, Therapie und Rehabilitation zum Einsatz.

Geschichtliche Entwicklung des Taijiquan

Die legendären Ursprünge des Taijiquan werden in die Zeit des Gelben Kaisers (Huáng Di, um 2600 v. Chr.) gelegt, eine Zeit, in der sich in China die Philosophie, die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) und die Kampfkünste entwickelten. Es werden im Taijiquan im Wesentlichen sechs Hauptstilrichtungen unterschieden: den Chen-, Yang-, alten Wu-, Sun-, neuen Wu- und den Wudang-Stil. Daneben gibt es noch weitere Traditionslinien, wie z. B. den Li-Stil. Zudem gibt es seit 1956 den Pekingstil, eine standardisierte Neuentwicklung der Volksrepublik China aus den alten Stilen: die 24er und 48er Handform, die Schwertform und die 42er Wettkampfform. In den 1950er Jahren entstanden die ersten Schulen in den USA und Ende der 1960er Jahre im deutschsprachigen Raum.

Taijiquan in den Kampfkünsten

Taijiquan gehört zu den Inneren Kampfkünsten, im Gegensatz zu den Äußeren Kampfkünsten zu denen die des Shaolin Klosters zählen. Die teilweise komplexen Übungsabläufe sind in ihrer Form und Reihenfolge festgelegt und lassen sich alle auf Techniken der Selbstverteidigung zurückführen. Innerhalb der jeweiligen Stilrichtungen gibt es die Soloform, die Partnerform („tui shou“ = schiebende Hände oder „Pushing Hands“) und verschiedene Waffenformen (wie z.B. Schwertform, Säbelform, Stockform, usw.), deren Bandbreite von Stil zu Stil unterschiedlich sind. Taijiquan ist seiner Wirksamkeit anderen Kampfstilen ebenbürtig und kann bis ins hohe Alter ausgeübt werden.

Taijiquan, Daoismus und Yi Jing

Die geistigen Grundlagen des Taijiquan finden sich im Daodejing von Laozi (Tao Te King von Laotse), dem Buch vom Weg und der Tugend und im Yijing (I Ging), dem Buch der Wandlungen.

Der Begriff „Taiji“ (T'ai Chi) verweist auf die ursprüngliche schöpferische Kraft des Universums bzw. auf polare Kräfte, wie vor und zurück, sinken und steigen, Leere und Fülle, usw..

Dieser Idee folgend ist das oberste Ziel von Taijiquan die Harmonie von Körper, Geist und Lebensenergie.

Taijiquan im Gesundheitsbereich

Taijiquan wird dazu meist in langsamen, fließenden und runden Bewegungen geübt. Die Konzentration auf den eigenen Körper beruhigt den Geist und führt zu einer Meditation in der Bewegung. Es vertieft den Atem, beugt Haltungsschäden vor, lindert Wirbelsäulen- und Gelenkprobleme, hält das Faszien-System geschmeidig, reduziert die Stressanfälligkeit, verbessert den Gleichgewichtssinn, erhöht die Konzentrationsfähigkeit und stärkt das Herz-Kreislaufsystem. Taijiquan Schulen

Das Gütesiegel des DDQT

Die hohe Qualität des Deutschen Dachverbandes für Taijiquan und Qigong e.V. (DDQT) wird durch die Vergabe eines Gütesiegels für ihre unterrichtenden Mitglieder dokumentiert. Die anerkannten Ausbildungsorganisationen (ABOs) des DDQT haben sich verpflichtet, entsprechend der Ausbildungsordnung (AO) und den Ausbildungsleitlinien (AL) des DDQT für Taijiquan auszubilden, die eine kontinuierliche Weiterbildung aller Unterrichtenden voraussetzt.