

Tai Chi Quan (Taiji)

Inhalt

- Taiji in helfenden Berufen
- Taiji und Fibromyalgie
- Was ist Taiji?

Link

- Kontakt und Verbindung



Berührung (Bild: Jäger 2017)

Taiji in helfenden Berufen

Autoren: Helmut Jäger, Norbert Heinrich, Christian Auerbach, 2020

Grade Menschen, die in heilenden oder helfenden Berufen arbeiten, sind

Anforderungen ausgesetzt, die ihre eigene Gesundheit gefährden. Wesentliche Faktoren sind dabei der ständige Kontakt mit Hilfesuchenden und die große Verantwortung für die Klient*innen. In der Art, in der im Taijiquan ein entspanntes Miteinander mit einem Gegenüber, das Arbeiten und Neutralisieren von Kräften und das Loslassen unter Belastung geübt wird, sehen wir ein großes Potenzial, um einen kräfteschonenderen Umgang mit den eigenen Ressourcen zu entwickeln.

Starke Belastungen in helfenden Berufen

Ärzt*innen, Krankenschwestern, Hebammen, Lehrer, Therapeut*innen und (Sozial-)Pädagog*innen sind teilweise selbstständig, leiten ein Team oder sind Teil davon, müssen ihre Arbeit dokumentieren, haben oft wenig Pausen, sind immer mit Menschen zusammen, die etwas von ihnen verlangen. Sie wollen und müssen auf ihre Klienten eingehen, in Kontakt gehen, sie ganz wahrnehmen, ihnen zuhören, sie verstehen, und auch das nicht Gesagte erfassen. Dann müssen sie Diagnosen stellen, Operationen durchführen, Medikamente verabreichen, eine Geburt begleiten. Oft geht es dabei um Leben und Tod oder um die Zukunft der zu beratenden oder zu behandelnden Menschen.

Der Wille zu helfen ist in diesen Berufen stark ausgeprägt. Dies mobilisiert Kräfte und verleitet »Helfer« oft dazu, aus ihrer Mitte heraus zu gehen, um ganz beim Klienten zu sein.

Im Folgenden gehen wir den nützlichen und gesundheitsfördernden Aspekten des Taijiquan nach, die insbesondere für diese Berufsgruppen ein Potenzial darstellen, um gesund und mit der eigenen Mitte verbunden zu bleiben.

Wir betrachten hier Gesundheit als Mittel und nicht als Ziel: als eine (idealerweise wachsende) Summe der Möglichkeiten, um Lebensziele zu erreichen. Unter Taijiquan verstehen wir ein im östlichen Kulturraum entwickeltes System von Achtsamkeit und natürlicher Bewegung, dessen Anwendungen sehr unterschiedlich sein können: von sehr effektivitätsorientierter Kampfkunst bis zu meditativ inneren Formen. Um dieser Vielfalt gerecht zu werden und den Rückgriff auf die Prinzipien hervorzuheben, schreiben wir hier in Folge von »Taiji«.

Diese den verschiedenen Taiji-Formen gemeinsamen Grundprinzipien zeigen sich u.a. als Entspannung in eine elastische Struktur unter Belastung,

widerstandslose Nutzung äußerer Wirkkräfte (wie Gravitation oder Fliehkräfte), nicht-lineare Bewegung in Verbundenheit mit dem Geschehen und dem, was die Situation erfordert. Wirkungsvolles Lenken und Leiten mit minimalem inneren Kraftaufwand, Wachheit für komplexe Wechselwirkungen und gewaltfrei begleitete Beziehungen.

Die Grundidee des Taiji. gerade unter Belastung loszulassen, ähnelt dem Segeln: Dort werden Wind und Wellen genutzt, statt sie auszuhalten, gegen sie anzukämpfen oder vor ihnen zu fliehen. Taiji-Bewegungen passen sich widerstandslos und flexibel an das an. was gerade geschieht, und bekämpfen es nicht. Alle Anteile des Körpers und der Aufmerksamkeit wirken zusammen als eine elastische Einheit. So werden Achtsamkeit (mindfulness) und körperliche Koordination gleichermaßen trainiert.

Taiji: Effektiv ohne Kollateralschäden

Gesundheitsstörungen sind meist die Folge ungünstiger Bekämpfungs- oder Handlungsstrategien angesichts zu großer Belastungen. Verhaltensweisen, die zu Schäden des Bewegungsapparates, der Immun-Darm-Funktion und des neurophysiologischen Systems führen, können durch Taiji bewusster wahrgenommen und verändert werden. Deshalb kann das Erleben von Taiji zu körperlichen und psychologischen Entwicklungen führen, die vorhandene Ressourcen mobilisieren, um sie schonend und zugleich wirksam einzusetzen.

Gymnastik, Yoga, Pilates, Qigong und andere, den Körper und den Geist gleichermaßen schulende und spannungs-regulierende Methoden wirken sich oft günstig auf eine innere Harmonisierung der Lebensfunktionen aus. Taiji erweitert das Feld der Schulung und bezieht zusätzlich die Dynamik des unmittelbaren Umfeldes mit ein.

Be
i
Ta
ij
i
wi
rd
in
be
so
nd



er Entspannt, verbunden, zentriert. Bild: Jäger, Bangkok 2018

er
We
is
e
di
e
Ku
ns
t
de
r
Be
rüh
r
un
g
un
te
rr
ic
ht
et
.
Me
ns
ch
en
kö
nn

en
mi
t
Ge
is
t
un
d
Kö
rp
er
»i
n
da
s
Um
fe
ld
hi
na
us
-
un
d
in
da
s
Fe
ld
an
de
re
r
hi
ne
in
re
ic
he
n“
,

un
d
si
ch
so
mi
t
ei
ne
m
Ge
sc
he
he
n
au
ße
rh
al
b
de
s
ei
ge
ne
n
Kö
rp
er
s
ve
rb
in
de
n.
Be
rü
hr
en
wi
r

de
n
Kö
rp
er
ei
ne
s
Me
ns
ch
en
,
kö
nn
en
wi
r
(m
it
et
wa
s
Üb
un
g)
se
in
e
St
ru
kt
ur
,
de
re
n
Be
zu
g
zu

r
Sc
hw
er
kr
af
t
un
d
di
e
kl
ei
ne
n
un
wi
ll
kü
rl
ic
he
n
Be
we
gu
ng
en
wa
hr
ne
hm
en
.
Di
e
En
tw
ic
kl
un

g
di
es
er
Fä
hi
gk
ei
te
n
is
t
in
he
il
en
de
n
Be
ru
fe
n
vo
n
üb
er
ra
ge
nd
er
Be
de
ut
un
g.
De
nn
si
e
ha
be

n
gl
ei
ch
er
ma
ße
n
Be
de
ut
un
g
fü
r
da
s
Er
ke
nn
en
un
d
di
e
Un
te
rs
tüt
z
un
g
de
s
an
de
re
n.
(M
il
le

r
20
18
)

Die Fähigkeit, sich mit dem im Umfeld wirkenden Kräfte zu verbinden und eigene Kräfte zu entwickeln, ohne sich abzumühen, beruht auf dem Grundprinzip aller lebenden Zellen. In Bezug auf die Körperorganisation eines Menschen lässt sich in dem ursprünglich aus der Architektur stammenden Konzept der Tensegrity ein gutes Beschreibungsmodell finden: In Ruhe befindet sich jede einzelne Körperzelle genauso wie das gesamte Gewebe des Menschen (zum Beispiel das myofasziale oder das viszerale System) im Zustand elastischer Auf-Spannung in einer flexibel verformbaren Struktur. Wie ein Hüpfball muss der Körper dann nur wenig aktiv tun, damit äußere Kräfte (wie Gravitation, Fliehkräfte oder Druck oder Zug eines Trainingspartners) ausgeglichen und in Folge optimal genutzt werden können.

Diese Idee führt nun direkt zu Wirkungen des Taiji, die die Möglichkeiten vieler anderer körperorientierter Verfahren überschreiten. Die meisten „Wellness-Methoden“ bieten im gestressten Alltag Entspannungspausen, die eine schnelle Rückkehr in das gleiche Hamsterrad begünstigen. Taiji dagegen kann dazu führen, künftig das Gleiche körperlich und psychologisch anders zu tun.

Stress

Das menschliche Bewegungs- und Nervensystem kann sich Belastungen flexibel anpassen. Auch starke Beanspruchungen können von ihm ohne Schäden verarbeitet werden, sofern ein Nutzen erkennbar ist: wenn die erforderliche Arbeit der Befriedigung von Grundbedürfnissen dient, die Zukunft sicherer gestaltet wird, wenn die Bewältigung der Situation im Rahmen der eigenen Kompetenz realistisch erscheint, und wenn sie in einem Gesamtzusammenhang sinnvoll wirkt. Wenn das nicht der Fall ist, werden (meist völlig unbewusst) Kampf- oder Flucht-Reaktionen ausgelöst und die Betroffenen drängen mit dem verengten Problemlöse-Tunnelblick nach vorn – wie eine Fliege, die gegen eine Scheibe fliegt. Oder sie weichen. Oder, wenn gar nichts mehr hilft, bricht ihre Abwehr ohnmächtig in sich zusammen. Sowohl Überlastung im Kampf als auch »Entspannung« im energie-leeren Kollaps stören die normalen Körperfunktionen – insbesondere das Immunsystem – und können Erkrankungen sehr unterschiedlicher Organsysteme auslösen. (Porges

2011).

Die basalen Notfall-Reaktionen des Stamm- oder Reptilienhirns sind im Vergleich zu einer ruhigen Anpassung an Belastungen nicht sehr effektiv, und sie führen nicht dazu, dass die Bewältigung von Herausforderungen lernend verarbeitet wird. Wesentlich wirksamer ist es, wenn in einer kontrollierbaren Belastungsreaktion zeitgleich zur Aktivierung ein stark beruhigender Impuls über den Vagus-Nerv geleitet wird, im Sinne von: »Was ich tue ist sinnvoll, und ich schaffe das!« In diesem Fall verbessern sich zum Beispiel intensive Bewegungen. Ebenso verbessern sich die Herzleistung und die Atmungsfunktion in der Auseinandersetzung mit einer Infektion. Alle Körperorgane wirken dann ruhig, besonnen und sehr effektiv an der Bewältigung der Aufgabe zusammen. Werden so Belastungen angenommen und wirksam in eine positive Richtung geleitet, lernen die Nerven- und Immunfunktionen und passen sich flexibel an neue Herausforderungen an. (Hüther 2001)

Gerade bei sehr großen Herausforderungen für das Überleben wäre es viel günstiger, psychisch und körperlich zu entspannen und gleichzeitig bereit zu sein für eine sofortige Handlung. In größtmöglicher Wachheit um Ruhe ausstrahlend könnte sich der Mensch dann elegant und kraftvoll bewegen. Diese Möglichkeiten des Handelns, dosiert Schritt für Schritt und mit langsam gesteigerten Anforderungen an komplexere Veränderungen, werden im Taiji in den Partnerübungen wie in einem Verhaltenstraining eingeübt. Gegenstand des gemeinsamen Trainings in Wechsel zwischen Übung und Reaktionsmustern ist es, ineffektive Verhaltens- und Bewegungsmuster immer mehr zu verlernen und langsam durch entspannte, wirksame natürliche und angemessene Handlungen zu ersetzen.

Von einem Taiji-Training können so starke Systemeffekte ausgehen, die Prozesse der körperlichen und psychischen Weiterentwicklung gleichermaßen günstig beeinflussen. Hier ist, vor allem in der Interaktion mit anderen Menschen, eine Verhaltensmodifikation möglich, die das Taiji von anderen Verfahren der Körper-Bewusstseins-Schulung abhebt. Das Umlernen ungünstiger Reaktionsmuster und Haltungen kann sich direkt und indirekt günstig auf gesunde Entwicklungen, sowohl im sozialen Feld als auch in der und körperlichen Gesundheit auswirken.

In der Zeitschrift BMJ wurde eine Untersuchung zur Wirkung von Taiji publiziert. (Wang 2018) Die untersuchten Personen litten an einer komplexen Erkrankung, der eine Störung des Immunsystems zugrunde liegt:

„Fibromyalgie“. Neuronale Störungen der Immunfunktion (besonders ein Übermaß an Stress), ein ungünstiges Zusammenspiel mit dem Mikrobiom des Darmes, Fehlfunktionen nach Infektionen oder Schadstoffeinwirkungen und Störungen des Bewegungsapparates und der Schmerz-Verarbeitung gelten als Auslöser. Spezifische medikamentöse Behandlungen sind dabei in der Regel wenig wirksam. Fibromyalgie gilt als eine Vorstufe rheumatischer Erkrankungen und könnte als Übererregbarkeit des Immunsystems aufgefasst werden.

Das Ergebnis der Studie zeigt, Taiji Geist-Körper-Training führt bei Patienten mit Fibromyalgie zu einer ähnlichen oder größeren Verbesserung der Symptome als aerobisches Training. Längere Dauer des Taiji zeigte größere Verbesserungen und kann als therapeutische Option in der multi-disziplinären Behandlung angesehen werden. (frei übersetztes Zitat aus Wang 2018)

Zu ganz ähnlichen Ergebnissen kam bereits eine frühere Studie bei Patient*innen, die an Parkinson litten. (Li 2012)

Konsequenz

Die Studien von Wang und Li zeigen, dass das Instrument Taiji in den Händen geeigneter Lehrer*innen Systemerkrankungen günstig beeinflussen kann und in einigen Bereichen anderen Methoden überlegen sein könnte. Möglicherweise, weil Achtsamkeit und entspannte Bewegung gleichermaßen trainiert werden. Denn das wirkt sich auch bei der Anwendung ähnlicher Ansätze als wirksam. (Bravo 2018)

Damit sich der Effekt von Taiji günstig entfalten kann, sollte ein gewisser Kenntnisstand der Unterrichtenden als Standard erreicht und ein methodischer Grundkanon nachgewiesen werden.

Deshalb sollte (unserer Ansicht nach)

- sich die Ausbildung von KursleiterInnen und Lehrerinnen an klaren Vorgaben orientieren und durch Gütesiegel anerkannter Verbände zertifiziert werden (in Deutschland zum Beispiel bei Taijiquan: Deutscher Dachverband für Qigong und Taijiquan).
- die Zielsetzung der Kurse für unterschiedliche Zielgruppen differenziert

werden: Gesunde Kampfsportler*innen benötigen andere Zugangsformen als Personen, die von einer Krankheit genesen wollen.

- eine Lehrkraft, die mit Personen arbeitet, die gesundheitlich beeinträchtigt sind, besonders kompetent und einfühlsam kommunizieren können.
- eine Lehrkraft in der Lage sein, Taiji-Prinzipien auch in Einzelsitzungen unmittelbar bedarfsbezogen einzusetzen, etwa im Rahmen von vereinfachten Zugängen wie der Basic Body Awareness Therapie.

Taiji: große Wirkung mit geringem Aufwand

Die Taiji-Prinzipien entwickelten sich aus einer Philosophie des Kämpfens, aber die dabei entdeckten Gesetzmäßigkeiten können auch besonders in helfenden Berufen hilfreich und heilsam angewendet werden.

Körperliche Belastungen (zum Beispiel das Heben von Patientinnen oder langes Stehen im OP) können wesentlich flexibler angenommen werden, wenn Körperstruktur, Schwerkraft und Balance optimal eingesetzt werden. Wurden die grundlegenden Prinzipien der Bewegungsoptimierung verstanden, ist es auch leichter, Gegenstände wie chirurgische Instrumente als eine Erweiterung des körperlichen Fühlens und Spürens miteinzubeziehen. Die psychische und körperliche Kontaktaufnahme gestaltet sich wesentlich offener, selbstsicherer und störungsfreier, wenn sie aus einer ruhigen Gelassenheit heraus erfolgt.

Entspannen unter Belastung verhilft Klientinnen zu einem stress-beruhigten Handeln. Innere Wirkkräfte werden optimal genutzt, wenn äußere Einwirkungen angenommen, aufgenommen und optimal begleitet werden können. Konflikte entschärfen sich, wenn dem Geschehen eine neue Richtung gegeben und mühelos Kraft entwickelt werden kann. Die Schulung von Aufmerksamkeitsführung Absicht und klarer Wahrnehmung trainiert die Fähigkeit des wachen Abwartens („watchful waiting“). Das Eingehen heilsamer Verbindungen, Beziehungen und tragfähiger Kontakte hilft zu verstehen, wie gewaltfreie Kommunikation und empathisches, vertrauensvolles Lenken und Leiten möglich wird. Und bei Schonung des eigenen Kräftehaushaltes die Arbeit mit Mitarbeiterinnen, Kolleginnen und Klient*innen ruhiger gestaltet und so wesentlich verbessert werden kann.

Taiji-Üben fördert eine gute Erdung aus der sich Selbstvertrauen und

kraftvolle Beegungen gestalten. Aus einer kräftige Mitte können sich stabile Entwicklungen ergeben: Im Vertrauen auf die Möglichkeit sich flexibel anpassen zu können, ohne den eigenen Standpunkt zu verlieren. Wer so elastisch in sich ruht, kann auch mit anderen in eine akzeptierende Kommunikation eintreten.

Durch das Erleben entspannter Bewegung, läßt (auch bei Belastung unnötige Spannung) nach. Und es fällt leichter das zu akzeptieren, was ist. So entsteht Neugier.

Literatur

- Bravo C.: Basic Body Awareness Therapy in patients suffering from fibromyalgia. in Physiotherapy Theory and Practice 2018, 3 1-11
- Hüther G: Biologie der Angst – Wie aus Stress Gefühle werden: Vandenhoeck & Ruprecht 2001
- Li F. et al.: Tai Chi and Postural Stability in Patients with Parkinson's Disease. The New England Journal of Med. 2012
- Miller LE : Sensing with tools extends somatosensory processing beyond the body. in Nature 2018. 561 (7722):239-242
- Porges St: The polyvagal theory: Neuro-physiological foundations of emotions, attachment, communication and self-regulation, W. W. Norton & Company 2011. S. 69; Tracey. K; Reflex control of immunity. in Nature reviews. Immunology 2009 Jun:9(6):418-28
- Wang C. Effect of tai chi versus aerobic exercise for fibromyalgia: comparative effectiveness randomized controlled trial. BMJ 2018, 360:k85

Taiji und Fibromyalgie

Entspannung unter Belastung

Die Prinzipien des Taiji entstanden aus den Kampfkünsten des ostasiatischen Kulturraums.

Taiji wird als System natürlicher Bewegung weltweit in sehr unterschiedlichen Formen praktiziert und weiterentwickelt. Dabei wird trainiert, mit äußeren, dynamischen Einwirkungen effektiv und zugleich gelöst umzugehen: Das wesentliche Ziel ist: gewinnen, ohne zu kämpfen.

Da beide Kontrahenten einen Vorteil aus einer überraschend friedvollen Interaktion ziehen (und so zu Partnern werden), ähnelt Taiji den Prinzipien der Methode der gewaltfreien Kommunikation (GFK).

Die Grundidee des Taiji (*gerade bei Belastung entspannen*) gleicht dem Segeln: dort werden Wind und Wellen genutzt, statt sie auszuhalten, gegen sie anzukämpfen oder vor ihnen zu fliehen. Ähnlich passen sich Taiji-Bewegungen widerstandslos und flexibel an das an, was gerade geschieht. Alle Anteile des Körpers und der Aufmerksamkeit wirken zusammen als eine elastische Einheit. Und so werden Achtsamkeit (Mindfulness) und körperliche Koordination gleichermaßen trainiert.

Gymnastik, Yoga, Pilates, QiGong und viele andere, den Körper und den Geist gleichermaßen entspannenden Methoden, können sich günstig auf eine innere Harmonisierung der Lebensfunktionen auswirken. Taiji bezieht zusätzlich die Dynamik des unmittelbaren Umfeldes mit ein. Die Fähigkeit, starke Kräfte zu entwickeln, ohne sich abzumühen, beruht auf dem Grundprinzip aller lebenden Zellen:

In Ruhe befinden sich die Körperzellen im Zustand elastischer Auf-Spannung in einer flexibel verformbaren Struktur. Wie ein Hüpfball muss der Körper eigentlich nur wenig tun, damit äußere Kräfte (wie die Gravitation) optimal genutzt werden.

Wie könnte sich Taiji günstig auf Gesundheit auswirken?

Stress, das Notfallprogramm für Kampf-Flucht-Ohnmacht, stört die normale Immunfunktion und kann zu Erkrankungen sehr unterschiedlicher Organsysteme führen. (siehe: Polyvagal Theorie und Antiinflammatorischer Reflex)

Die Auslösung von Stress (als ein inneres Reaktionsmuster) ist „hausgemacht“, und daher eigentlich völlig überflüssig. Gerade bei sehr großen Herausforderungen wäre es für das Überleben viel günstiger, psychisch und körperlich zu entspannen, gelassene Ruhe auszustrahlen und sich unverkrampft elegant und kraftvoll zu bewegen. Diese Möglichkeiten des Handelns werden bei Taiji geübt.

Von einem Taiji Training könnten also theoretisch starke Systemeffekte ausgehen, die die Prozesse der körperlichen und psychischen Weiterentwicklung gleichermaßen günstig beeinflussen könnten. Spezifische Effekte, die sich an Laborwerte messen lassen, wären natürlich ggf. auch

überprüfbar, wie Blutdruck, Entzündungs-Marker oder Atemvolumen. Solche Hinweise wären aber für Taiji nicht typisch, da sie auch bei vielen anderen Methoden des achtsamen und sanft bewegten Umgangs mit sich selbst beobachtet werden können. Die Messung spezifischer Folgen günstiger System-Effekte wäre bei der Untersuchung von Taiji-Wirkungen nicht besonders aussagekräftig. Zumal tausende von Taiji-Varianten in sehr unterschiedlicher Qualität (und auch ganz anderen Zielrichtungen) angeboten werden, so dass auch Verschlimmbesserungen oder Verkrampfungen als Trainingsfolgen denkbar sein können.

Wenn sich allerdings Personen durch das Erleben und Erlernen der Prinzipien, die Taiji zugrunde liegen, sich künftig anderes verhielten, würde das für die Anwendung gerade dieser Methode sprechen. Dann könnte ein Verlernen ungünstiger Reaktionsmuster und Haltungen sich indirekt günstig auf gesunde Entwicklungen auswirken.

Es ist nicht einfach, Systemeffekte zu messen.

2008 wurde erstmals versucht, die Auswirkungen einer anderen Methode zu untersuchen, die ebenfalls nur wenig spezifisch wirkt, und stattdessen versucht, mental-körperliche, verhaltensändernde Lernprozesse nachhaltig anzuregen: Alexander Technik (AT). In zwei Studien konnte belegt werden, dass RückenschmerzpatientInnen, die AT erlebten, sich anschließend subjektiv besser fühlten als die Personen der Vergleichsgruppe. Und dass sie lernend ihr Bewegungs-Verhalten änderten und anschließend weniger Produkte des Gesundheitsmarktes konsumierten. (Hollinghurst 2008, Little 2008)

Effect of tai chi versus aerobic exercise for fibromyalgia: comparative effectiveness randomised controlled trial

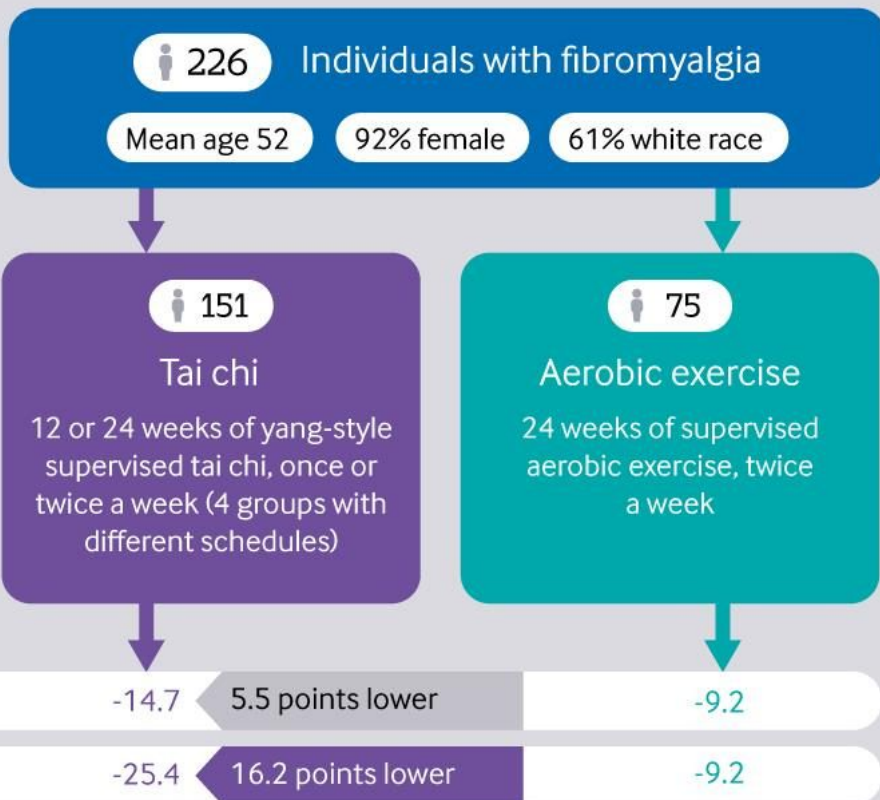


Primary outcome

FIQR score (0–100, low scores better)

Clinical significance

8.1 points



Improvement in symptom scores was greater for people in each of the tai chi groups than for those receiving aerobic exercise. A clinically significant difference was only observed when comparing the highest intensity tai chi programme (twice a week for 24 weeks) with aerobic exercise.

Wang C: Effect of tai chi versus aerobic exercise for fibromyalgia. BMJ 2018, 360:k85, Volltext: www.bmj.com/content/360/bmj.k851 – Link: Visual Abstract

Am 21.03.2018 wurde in der gleichen Zeitschrift (BMJ) eine ähnliche Untersuchung zu Taiji publiziert. (Wang 2018)

Die untersuchten Personen litten an einer komplexen Erkrankung, der eine Störung des Immun-Systems zugrunde liegt: Fibromyalgie.

Spezifische, medikamentöse Behandlungen sind dabei in der Regel wenig wirksam. Fibromyalgie gilt als eine Vorstufe rheumatischer Erkrankungen, und könnte als Hyperaktivität des Immun-Systems aufgefasst werden.

Ursächlich kommen Störungen der neuronalen Steuerung der Immun-Funktion in

Frage (insb. Stress), ein ungünstiges Zusammenspiel mit dem Mikrobiom des Darmes, Fehlfunktionen nach Infektionen oder Schadstoffeinwirkungen und Störungen des Bewegungsapparates und der Schmerzverarbeitung. Bei einer solchen Erkrankung, bei der viele Faktoren zusammenwirken, ist die Chance relativ groß, dass die unterschiedlich betroffenen körperlichen Systeme in ihrem Zusammenspiel gemeinsam beeinflusst werden könnten. Und sich so ungünstige Reaktionsmuster beruhigen können, und das Immun-System lernt, mit neuen Belastungen anderes (friedlicher) umzugehen.

Zur notwendigen Standardisierung wurden im Rahmen der Studie Bestandteile des weitverbreiteten Taiji-Yang-Stils gewählt. Die Variationsbreite des Yang-Stil-Taiji kann auch außerhalb der Studie beobachtet werden. Damit wurde (wie in anderen Studien zur Wirkung von Taiji) vermieden, nur das als „Taiji“ zu definieren, was gerade in den Studien-Kursen stattfand. Außerdem schien den UntersucherInnen bewusst zu sein, dass die Kompetenz und die Persönlichkeit der LehrerInnen einen erheblichen Einfluss auf die Gestaltung der Lernprozesse haben können. Daher wurden in den Taiji-Gruppen drei TrainerInnen eingesetzt, um Lehrereffekte beobachten zu können. Als Vergleichsgruppe dienten Gruppen, in denen gymnastische Standard-Übungen angeboten wurden.

Ergebnis

„Taiji Geist-Körper-Training führt zu einer ähnlichen oder größeren Verbesserung der Symptome als aerobisches Training, für eine Vielzahl von Ergebnissen bei Patienten mit Fibromyalgie. Längere Dauer des Taiji zeigte größere Verbesserungen. Dieser Geist-Körper-Ansatz kann als therapeutische Option in der multidisziplinären Behandlung von Fibromyalgie angesehen werden.“ (*frei übersetztes Zitat aus Wang 2018*)

Eine Studie bei PatientInn/en, die an Parkinson litten, war bereits zuvor zu ähnlichen Ergebnissen gekommen. (Li 2012)

Konsequenzen

Die Studien von Wang und Li belegen keine Überlegenheit von Taiji gegenüber anderen Methoden.

Sie zeigen aber, dass sich das Instrument „Taiji“ in den Händen geeigneter AusbilderInnen, Systemerkrankungen günstig beeinflussen kann.

Möglicherweise, weil Achtsamkeit und entspannte Bewegung gleichermaßen trainiert werden, was sich auch bei der Anwendung ähnlicher Ansätze als wirksam erweist. (Bravo 2018)

Damit sich der Effekt von Taiji (oder von vergleichbaren Methoden) günstig entfalten kann, sollte

- sich die Ausbildung von KursleiterInnen und LehrerInnen an klaren Vorgaben orientieren und durch Gütesiegel anerkannter Verbände zertifiziert werden (in Deutschland bei Taiji: DDQT).
- die Zielsetzung der Kurse für unterschiedliche Zielgruppen differenziert werden: Gesunde KampfsportlerInnen benötigen andere Zugangsformen als Personen, die, von einer Krankheit gezeichnet, genesen wollen.
- ein/e TrainerIn, die mit Personen arbeitet, die gesundheitlich beeinträchtigt sind, besonders kompetent und einfühlsam kommunizieren können.

Literatur

- Bravo C et al: Basic Body Awareness Therapy in patients suffering from fibromyalgia Physiother Theory Pract. 31.05.2018, www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29723080
- Hollinghurst et al: Randomised controlled trial of Alexander technique lessons, exercise, and massage (ATEAM) for chronic and recurrent back pain: economic evaluation. *BMJ* 2008;337:a2656
- Li F: Tai Chi and Postural Stability in Patients with Parkinson's Disease. *N Engl J Med* 2012; 366:511-519
- Little et al: Randomised controlled trial of Alexander technique lessons, exercise, and massage (ATEAM) for chronic and recurrent back pain, *BMJ* 2008; 337:a884 –British Medical Journal: Video
- Wang, C. Effect of tai chi versus aerobic exercise for fibromyalgia: comparative effectiveness randomized controlled trial. *BMJ* 2018, 360:k85, Volltext: www.bmj.com/content/360/bmj.k851

Was ist Taiji?

Taiji Quan ist ein umfassendes System natürlicher Bewegung.

Es stammt aus dem chinesischen Kulturraum, wird heute weltweit in vielen Variationen und Ausgestaltungen unterrichtet. Die verschiedenen Ausrichtungen des Taiji bilden Interaktions-Formen des Alltags ab. Die Übenden experimentieren mit Bewegungsprinzipien, Konzentration, Kommunikation und Begegnungsabläufen.

Herkunft

Der Ursprung der vielgestaltigen Bewegungs-Folgen und Partnerübungen stammt aus sehr realen Kampfsituationen, die früher häufig tödlich endeten.

Die Körperdynamik, die bei realen Kampfsituationen geschah, kann heute in einer geschützten friedlichen Atmosphäre sinnlich erfahren und verstanden werden. Daraus eröffnen sich Alternativen körperlichen und psychologischen Handelns.

Bei Taiji wird ein scheinbar paradoxes Verhalten geübt.

Auf „Kraft und Schnelligkeit“ antworten Taiji-Formen gerade unter äußerer Belastung mit Nachgeben, Entspannung und Aufladung einer Struktur mit Bewegungsenergie. Durch intelligente Anpassung an die Bewegungsdynamik können dabei mit sehr wenige Energie große Massen bewegt werden.

Je nach Ausrichtung werden im Taiji mehr kämpferische Aspekte (Wu) geübt, oder die Auswirkungen auf das Verhalten und die innere Einstellung (Wen). Beides ist miteinander verbunden, zumal es die beste Selbstverteidigung (Wu) ist, Kämpfe zu vermeiden. Zusätzlich bringt ein wirksames Persönlichkeits- und Gesundheitstraining (Wen) Faszien, Muskel und Nerven in entspannte und zugleich wirksame Bewegung.

Das Ziel eines Taiji-Trainierten in einer realen Kampfbegegnung wäre sich und andere zu schützen, d.h. „wirksam aus dem Weg gehen“. Und vielleicht auch einen aggressiven Gegner zu verwundern, d.h. ihn in einen anderen Bewusstseinszustand zu versetzen, so dass er anschließend ohne reptilienhafte Stressmuster kommuniziert.

„H
ar
te
“
Kä
mp
fe
r
le
rn
en
,



et Die Essigkoster: Konfuzius, Buddha, LaoTse kosten das Leben: sauer,
wa bitter, verschmitzt (en.wikipedia.org)

s
zu
ze
rs
ch
la
ge
n.
„I
nt
el
li
ge
nt
er
e“
we
ic
he
n
re
ch
tz
ei
ti
g
au

s,
bl
ei
be
n
dr
an
,
ve
rb
in
de
n
si
ch
un
d
le
nk
en
.

Zwischen „harten“ (Widerstand brechenden) und „weichen“ (Widerstand umfließenden) Formen gibt es je nach Ziel und Visionen zahlreiche Übergänge, u.v a.

- Im Krieg gewinnen? (als „Spezial Force der Guten?“: Spetsnaz, Mistaravim, USAFSC, GSG9)
- Sich effektiv „gegen die Bösen“ verteidigen? (Beispiele: Kernspecht, Ryabko, Skogorev)
- Sich durch eine Kampfkunst „spirituell“ entwickeln? (Beispiel: Kelly), Trance-Intension erfahren (Beispiel: Magical passes) oder „leer“ werden (Beispiel: Kyudo/Kyūdō).
- Gelöst eine energiegeladene Mitte finden? (Beispiel: Jin)
- Körperlich und geistig gesund und gesund bleiben? (Beispiel: Wayne)
- Sich entspannt bewegen, Kämpfe bestehen, sich entwickeln (Beispiel: Ralston)
- ...

Wie funktioniert Taiji?

Durch struktur-bewahrendes Nachgeben (Yielding) wird die Nutzung der Bewegungsenergie des Partners und die Schwerkraft für die eigene Bewegungsdynamik genutzt. Der in Schnelligkeit, Körpermasse und Kraft überlegene, aggressive Gegner wird ins Leere gelenkt und mit den Auswirkungen seiner eigenen plötzlich ziellos wirkenden Kraft konfrontiert.

Taiji eröffnet einen spielerischen Erfahrungsraum des Erlebens effizienter, energievoller und dennoch entspannter Bewegung. In Partnerübungen und Bewegungsfolgen werden dabei Alternativen zu Stress- und Aggressionsverhalten geübt.

Auch bei dem Training äußerer Kampfkünste schelift sich erstaunlicherweise oft „das Harte“ mit zunehmender Erfahrung ab, und wird weicher, bewegungsökonomischer und freundlich-zugewandter, wie zum Beispiel bei dem Taekwon-Do-Lehrer Seo Yoon-Nam.

Taiji Quan: den “großen Gegensatz” erleben.

Da
s
Yi
n-
Ya
ng
-
Ze
ic
he
n
ze
ig
t
Ge
ge
ns
ät
ze
,



Taiji: Der große Gegensatz

di
e
in
ha
rm
on
is
ch
er
Be
we
gu
ng
kr
ei
se
n
oh
ne
un
nö
ti
ge
Re
ib
un
gs
en
er
gi
e
ve
rb
ra
uc
he
n.
Ta
ij
i
en

ts
pr
ic
ht
de
m
Id
ea
l
st
ör
un
gs
fr
ei
er
du
al
is
ti
sc
he
r
Dy
na
mi
k.
Qu
an
(C
hu
an
)
be
de
ut
et
Fa
us
t
un

d
sy
mb
ol
is
ie
rt
di
e
An
we
nd
un
g
di
es
es
Pr
in
zi
ps
in
de
r
Ka
mp
fk
un
st
.
Es
is
t
zu
gl
ei
ch
ei
ng
eb
et

te
t
in
de
n
Kr
ei
s
„W
uj
i“
,
de
r
de
m
in
di
sc
he
n
Id
ea
l
de
s
„A
ll
es
od
er
Ni
ch
ts
“
en
ts
pr
ic
ht
.

De
r
dr
it
te
ph
il
os
op
hi
sc
he
Ei
nf
lu
ss
de
s
Ta
ij
i
st
am
mt
au
s
de
m
Da
oi
sm
us
,
de
m
Ne
be
l
de
s
Üb

er
ga
ng
s
vo
n
Wu
ji
un
d
Ta
ij
i.

Die Taiji-Bewegungsformen können grob unterteilt werden in den „kleinen Kreis“ („Die Radnarbe, die Zentrierung“). Davon ist meist die Rede, wenn der Begriff Taiji genannt wird. Andere, verwandte Techniken werden im „großen Kreis“ (Ba Gua: „Das Rad“) mit zahlreichen weiten Drehbewegungen (um einen Gegner im Zentrum) trainiert, oder im Xing Yi, einem eher eher kurvig-linearen Training der des direkten Angehens („Radspeichen“). Verschiedene des Taiji-Stilrichtungen, die sich im 19. Jahrhundert entwickelten (Wu, Chen, Yang, Sun) setzen unterschiedliche Schwerpunkte, die aber jeweils auf die gleichen Prinzipien zurückgehen.

Die Übungsformen des Taiji entstanden, als bedrohte dörfliche Familien mit geringstem Kraftaufwand hochgerüstete, überlegene Gegner neutralisieren mussten. Der Erfahrungshintergrund des Taiji stammt also aus dem Realen und Deftigen. Es waren Pragmatiker, die hochtrainierten Kriegern gegenüberstanden, und keine Schöngeister, die eine ästhetische Kunst entwickelten wollten. Es ging vielmehr darum, wie ein schwacher Bauer mit einem Kämpfer klar-kommen konnte, der in der Lage war, mit seiner Handkante Holzbalken zu zertrümmern, und der im Dorf plündern, morden und vergewaltigen wollte. Der Hintergrund taoistischer und konfuzianistischer Philosophische, der diese Form der Selbstverteidigung beeinflusste, war allerdings sehr hilfreich dabei, ökonomisch energiesparende, widerstandsfreie Bewegungstechniken zu entdecken.

Weitere Wurzeln des Taiji sind chinesische Übungen zur Gesunderhaltung (QiGong) und Maßnahmen zur Beseitigung krankmachender Blockaden (Akupunktur). Qi Gong Übungen streben eine innere Harmonisierung an. Sie betonen im Gegensatz zu Yoga-Dehnung und europäisch-dynamischer Gymnastik

die Aufmerksamkeitslenkung, Spiraldrehungen und ein besondere Form energie-anregender Atmung.

Taiji Formen wenden Qi Gong Elemente auf einen geeigneten Umgang mit äußerer Energie an. D.h. zu äußeren Kräften soll eine möglichst optimale innere Einstellung des Körpers und der Psyche gefunden werden. Nicht die äußerlich erkennbare, sondern die harmonische durch den Geist kontrollierte innere Bewegung der Faszien und Muskelstränge, wird besonders trainiert. Die innern Sinne (so genannte Propriozeption), das Spüren und Fühlen der Bewegung und ihrer Folgen stehen im Vordergrund der Aufmerksamkeit. Daher ist der Übungsablauf in der Regel sehr langsam.

Zustandsänderungen sollen nicht „nicht schnell“, sondern „sofort“ erfolgen

„Wenn der Partner sich bewegt, bewege ich mich zuerst“, d.h. „meine Einstellung zu dem was kommt, ist schneller als dem Akteur bewusst wird, was er will“. Das Erreichen eines meditativen Bewusstseinszustandes und Körpergefühls ist eine Voraussetzung für eine wirkungsvolle (d.h. für den Partner spürbare) Ausführung.

Intensivere Lernerfolge treten, wie bei allen komplexen körperlichen Techniken, wie z.B. dem Klavierspielen, langsam, oft erst nach vielen Jahren auf, da sich die Bewegungsprogramme im Groß-, Mittel- und Stammhirn nur in längeren Trainingsprozessen umgestalten:

Menschen interessieren sich meist erst für Taiji, nachdem die, durch das bisherige Leben eingehandelten, Störungen des Bewegungsapparates zu einem Leidensdruck geführt haben. Unbewusst-anstrengend-energie-aufwendige Fehlhaltungen, harte Bewegungen einzelner Gliedmaßen bei erstarrter Gesamtstruktur zogen Gesundheitsschäden nach sich. Gesunden Jugendlichen dagegen ist Taiji „zu verkopft und langweilig“, sie powern sich lieber aus und reißen und zerren an ihren Gelenken beim harten Kampf- oder Ballsport. Erst wenn einige Jahrzehnte später ihre Kniegelenke zu maulen beginnen, entwickelt sich vielleicht Neugier, ob man nicht auch anders mit den Gelenken hätte umgehen können. Ansätze, Taiji rechtzeitig, z.B. bei Skifahren, einfließen zu lassen, stecken noch in den Anfängen.

Am Beginn eines Taiji-Trainings wird die Inkompetenz der wenig ökonomischen Bewegungsart bewusst. Das kann frustrierend sein, weil es bisheriges Verhalten, dass sich ja bewährt hatte, in Frage stellt. Anstrengend-energie-aufwendige Haltungen und Folgen reptilien-artiger Stressmuster

werden offensichtlich, ohne dass sich eine sofortige Lösung bieten würde. Es wird aber gespürt und verstanden, dass es Alternativen geben könnte, die wirksam sind und zugleich entspannend.

Manche begeben sich dann auf einen Weg beharrliches Training mit tausendfacher Wiederholung. Die innere Sinneswahrnehmung verändert sich sehr langsam, die körperliche Kompetenz ökonomischer Bewegung nimmt zu. Es entwickelt sich allmählich eine bewusste (d.h. kontrollierte) Kompetenz

Schließlich kann die Kompetenz unbewusst ablaufen und in den Verhalten und die Bewegungsmuster des Alltags integriert werden.

Die Grundprinzipien dieser Art von „Körper-Mechanik plus mentalem Training“ sind auch für Anfänger relativ leicht erlebbar und können in viele Sportarten oder geistigen Tätigkeiten einfließen. Damit könnte sich die Art verändern wie Holz gehackt, Fußball gespielt oder mit dem Chef diskutiert wird.

Wichtige Grundprinzipien des Taiji

- Alles bewegt sich. Der ganze Körper und der Geist sind eine Einheit. Immer bewegt sich alles zusammen (statt einzelner Glieder).
- Bewegung erfolgt leicht und wendig, mit so wenig Anstrengung wie möglich. Balance ist wichtig und Haltung unnötig.
- Für Bewegung und Balance ist kein Krafteinsatz nötig. Muskelkontraktionen bereiten eine Bewegung vor (durch Aufdehnung von Faszien). Die Energieübertragung entsteht nur durch Loslassen (Entdehnung der Faszien)
- Zentrierte Ausrichtung des Körpers und Organisation von unten nach oben durch die Schwerkraft: aufrechter sicherer, stabiler, elastisch, balanzierter, gelöster Stand.
- Umwandlung von horizontaler Bewegungsenergie in vertikale Energie: Sinken und aufsteigen lassen.
- Die Hände tasten und fühlen, die Energie kommt aus der Verankerung der Füße mit dem Boden.
- Die Aufmerksamkeit ist hellwach und offen für innen und außen zugleich. Wohlwollend, freundlich zugewandt, ohne Anstrengung oder Gewalt. Ohne Aggression oder Flucht.

Fünf Basisprinzipien des Benjamin Lo

- „Entspann dich“ (In eine elastische Struktur)
- „Trenne Yin und Yang“ (Die Füße/Beine sind belastet oder nicht belastet, bewegt (leer) oder unbewegt (voll))
- „Bewege dich aus der Mitte“ (Dort wo bei Vierbeinern das Zentrum der Bewegung ist)
- „Richte dich auf“ (Kopf oben, Füße unten, gelassen, offen, natürlich und weit)
- „Keep Ladys Hands“ (Die Hände sind so, als wollten sie ein Geschnek annehmen oder übergeben)

Beispiel eines typischen Bewegungsablaufes

- Die Bewegung entsteht aus innerer Ruhe und entspannter Gelassenheit. (Bild: Torwart vor einem Elfmeter)
- Zunächst erfolgt ein Kontakt, ein Herausreichen zu dem, was kommt. Die Dynamik wird angenommen und begleitet. (Bild: Torwart fliegt dem Ball entgegen)
- Die einwirkende Energie wird mit dem eigenen Zentrum (und dem des Partners) verbunden (Yielding: nachgeben). (Bild: Torwart nimmt den Ball an – er schlägt nicht gegen ihn)
- Die Bewegungsrichtung der äußeren Einwirkung wird aus einer horizontalen in eine vertikale umgelenkt, durch Sinken, Entspannen, und die Einwirkung von Schwerkraft. Die Sehnen dehnen sich auf. Die äußere (fremde) Energie des Kontaktes wird neutralisiert und in innere (eigene) Energie verwandelt und in den aufgedehnten Faszien gespeichert. (Bild: der Torwart steht – der Ball ist an seinem Bauch geborgen.)
- Es entsteht ein gemeinsames Bewegungszentrum, das sich wie ein Ball elastisch auflädt. Ein flummihaft energiereicher Zustand, der sich durch Loslassen entladen kann, als ob eine Schneelast, die von einem Blatt rutschen würde. (Bild: Der Torwart kickt den Ball zielgenau aufs Feld.)

Äußerlich sehen Taiji-Bewegungsfolgen, auch bei einem Großmeister wenig spektakulär aus: Lockerungsübungen, Pushing.

Tatsächlich sie hocheffektiv, sofern sie korrekt beherrscht werden. Das erfordert allerdings einige Jahre (oder Jahrzehnte) der Übung.

Links

- Deistler N (2008): Ji Ben Gong. www.taijiarts.de
- Landmann R (2005): Taijiquan. Konzepte und Prinzipien einer Bewegungskunst. Schriftenreihe des Instituts für bewegungswissenschaftliche Anthropologie
- Persönliche Link Sammlung
- Taiji Quan Klassiker
- Taiji-Europa