

QIGONG UND TAIJIQUAN

Der Osten kennt viele Praktiken, um die Gesundheit zu fördern. Zwei chinesischen Ursprungs sind bei uns längst heimisch geworden: das Schattenboxen und die Übungsformen zum Stärken der Lebensenergie.

Jürg Lendenmann

Qigong

Vor 4000 Jahren ahmten Menschen die regelmässigen Bewegungen von Tieren nach, da diese Naturkatastrophen besser überstanden. Erste schriftliche Zeugnisse der damals Daoyin genannten Übungen zur Selbstheilung sind rund 2500 Jahre alt. In Jadeplättchen geritzt wurden Anweisungen gefunden, wie das Qi (Atem/Lebenskraft) aufgenommen, gelenkt und gesammelt werden kann – genauso wie dies heute noch praktiziert wird. Bei der Ausgrabung von Mawangdui fand man vor fünfzig Jahren medizinische Bücher mit Farbbildern, auf denen verschiedene Übungen (gong = Übung) zu sehen sind, die heute noch beim Qigong praktiziert werden.

Daoyin bestand aus äusserlichen Körperbewegungen, die mit Atemübungen verknüpft wurden; als dritter Faktor kam die Vorstellungskraft hinzu. Selbstmassagen (Anmo bzw. Tuina) dienten zudem der Behandlung und Vorbeugung von Krankheit und bei Energiemangel.

Qigong kennt eine Vielzahl von Formen und Gedankensystemen. Daoisten, Buddhisten, Konfuzianer, Meister der Kampfkünste und volkstümliche Gruppen übten Qigong und entwickelten es weiter. Erkenntnisse wurden bewahrt und von Generation zu Generation überliefert. Noch um 1960 war Qigong im Westen fast unbekannt – geheimnisvoll und nur für wenige interessant. Erst als in den 1970er-Jahren in China mit Qigong bei Kranken bemerkenswerte Erfolge erzielt wurden, wurde die Methode im Reich der Mitte offiziell anerkannt.

Grundsätzlich können Qigong-Übungen in zwei Gruppen unterteilt werden: in Übungen mit Bewegung, wozu auch das «Spiel der fünf Tiere» zählt, und in ruhige Übungen. Allen Übungen gemeinsam ist das Bestreben, das Qi – die Lebenskraft – zu näh-

ren und zu erhalten. Allerdings, so eine Qigong-Lehrerin, «gehen alle Anstrengungen ohne die Beschäftigung mit der taoistischen Philosophie nicht über reine Körperübungen (Gymnastik) hinaus.»

Taijiquan

Stark wie ein Holzfäller, beweglich wie ein Baby und gelassen wie ein Weiser: So sollen jene werden, die Taijiquan [tai-dschitschüenn] «spielen», wie es im Chinesischen heisst. Taiji ist der Name für das oft als Yin-Yang-Symbol dargestellte höchste Prinzip des Kosmos; quan heisst (waffenlose) Faust.

«Noch um 1960 war Qigong im Westen fast unbekannt.»

Einer Überlieferung zufolge wurde Taijiquan in der Mitte des 17. Jahrhunderts von der Familie Chen aus ihrem harten Kampfkunststil entwickelt. Nicht mehr Kraft und Schnelligkeit standen fortan im Vordergrund, sondern das Qi, die innere Energie. Wie diese Energie entwickelt und angewendet wird, wurde früher nur vom Meister an ausgewählte Schüler weitergegeben. Heute werden viele der einst streng gehüteten Geheimnisse öffentlich gelehrt.

Ausgehend vom Chen-Stil, entwickelten sich weitere Stile; der Yang-Stil ist heute der am weitesten verbreitete. Charakteristisch für ihn sind die gleichmässig langsam fliessenden Bewegungen.

«Heute wird Taijiquan vor allem für die Gesundheit ausgeübt.»

Da diese in ihrer Ausführung festgelegten Bewegungsabläufe (Formen) allein (ohne realen Gegner) ausgeübt werden, sieht es von Weitem so aus, als kämpften die Praktizierenden in Zeitlupe gegen Schattengestalten: daher der Name «Schattenboxen». Zu diesen Formen gesellen sich mit fortschreitender Praxis Partnerübungen und verschiedene Formen mit Waffen wie Schwert, Säbel, Stock und Fächer.

Längst steht nicht mehr der Selbstverteidigungsaspekt im Vordergrund. Heute wird Taijiquan vor allem für die Gesundheit – für Prävention und Heilung – ausgeübt und von Lehrenden entsprechend weiterentwickelt.

Auch wenn die Bewegungen wie bei Qigong in den eigenen vier Wänden ausgeübt werden können: Am schönsten «spielt» es sich im Freien. Bestimmte Kleidung oder spezielle Schuhe braucht es nicht.

Wo lernen?

Qigong und Taijiquan können bis ins hohe Alter gelernt und praktiziert werden. Das Angebot an Möglichkeiten, eine der beiden Methoden zu lernen, ist sehr gross geworden. Schnuppern lohnt sich. Wichtig ist nicht nur, dass einem die Übungen/Ausrichtung eines Stils/Zweigs liegen, sondern auch die Chemie mit der Lehrperson sowie der Gruppe stimmt. Und um dranzubleiben, sollte der Übungsraum nicht allzu weit weg sein. <

Breites Anwendungsfeld

Qigong ist eine Atem-, Bewegungs- und Meditations-therapie, die das vegetative Nervensystem beeinflusst sowie Immunsystem und Selbstheilungskräfte stärken soll. Qigong wird empfohlen bei psychischen Erkrankungen, Schlafstörungen, Bluthochdruck und Asthma bronchiale. Es gibt verschiedene Formen des Qigong, eine davon gehört zur TCM. Qigong ist auch Teil der Säule «Bewegung» der Mind Body Medicine.



Taijiquan ist eine Form des Körpertrainings zur Stärkung der Körperkräfte, Krankheitsvorbeugung und Selbstverteidigung. Seine Wirkung lässt sich über den Ausgleich psychovegetativer Funktionen, Stressabbau und hormonaler Regulation erklären. Anwendungsgebiete sind beispielsweise Herz-Kreislauf-Erkrankungen, psychische und neurovegetative Störungen.

Zu Qigong und Taijiquan sind in den letzten Jahren vermehrt klinische Untersuchungen durchgeführt worden. Beide Methoden zeigen gute Evidenz bei Sturzprophylaxe, Rückenbeschwerden und allgemeiner Gesundheitsförderung.

