

TAIJI-CHAN, Bewegung und Ruhe in einem

Christine Mayr

Trotz der momentanen Situation wünsche ich ihnen allen eine gute Zeit. Es gibt die Möglichkeit zu entdecken, dass diese „Krise“ auch etwas Positives zu bieten hat. So wie das YIN und Yang des Taiji-Symbols hat wirklich alles zwei Seiten. Wir müssen uns nur öffnen um beide Seiten zu finden.

Gerade jetzt ist bei vielen Menschen die Versuchung groß sich treiben zu lassen und in Verzweiflung und Frustration zu versinken. Daher ist es extrem wichtig Selbstdisziplin liebevoll zu üben und wie unten beschrieben, wenigstens **5 Minuten** täglich, Anfangen zu üben, ohne Selbstentschuldigung warum es wiederum nicht möglich war.

Es geht nicht um Sport oder Gymnastik, wir müssen kein Ziel erreichen. Nur weiche Bewegungen und eine leichte freie Atmung. Lernen wieder hinzuspüren, zu unseren Bedürfnissen. Uns wieder wahrnehmen und mit Freude das Leben täglich begrüßen.

Taiji ist eine Bewegungsform mit hoher nach innen gerichteter Achtsamkeit. Und genau um diese Achtsamkeit soll es uns gehen. Die Ruhe und langsame Atmung haben einen direkten Einfluss auf unser vegetatives Nervensystem und damit auf unser Wohlbefinden.

Bis wir den schönen Bewegungsteil zusammen im Kurs entdecken können möchte ich Ihnen das erste Bild der Form vorstellen. Es heißt: „Wecke das Qi“(die Energie). Eine wunderbare Übung zum Anfangen und die Zutaten sind folgende:

- Beschließen Sie, ab sofort morgens und abends 5 Min. Zeit für SICH zu haben!!!
- Richten Sie sich einen Platz extra dafür her, zum Stehen und zum Sitzen
- Stehen Sie ohne Schuhe Füße geschlossen (Leichte V-Position), dann das linke Bein zu schulterbreitem Stand heben = das Tor öffnen (das Gewicht gleichmäßig auf beiden Füßen verteilt.)
- Der Blick ist geradeaus gerichtet, die Arme hängen an den Schultern!
die Knie sind weich, nicht durchgedrückt.

Folgende Sequenz dauert ca. 15 Sekunden (je nach Atembedürfnis auch kürzer):

- Heben Sie die Arme lang (Handflächen nach unten) bis in Schulterhöhe und atmen dabei auf 4 Sekunden ein, der Körper hebt sich etwas (Knie strecken sanft)
- die Ellbogen beugen sich und sinken, die Hände kommen näher zum Körper für diese 2 Sekunden nicht atmen
- die Hände langsam in die Ausgangsposition sinken lassen 7 Sek. ausatmend der Körper sinkt etwas (Knie beugen sich ein wenig)
- Kurz für 2 Sek. innehalten, nicht atmen, dann wieder mit der Einatmung und dem Heben der Arme beginnen.
- Wiederholen Sie diese Sequenz für ungefähr 4 Minuten

Abschließend bringen Sie den linken Fuß zurück zum rechten Fuß = das Tor schließen, die Arme hängen. Dann bringen Sie die Hände in einem Halbkreis nach vorne und ziehen die Hände zum Körper hin bis die Handflächen übereinander knapp unter dem Nabel auf dem Bauch liegen. Sie stehen frei aufrecht und so bleiben Sie noch für 1 Minute stehen und nehmen sich, Ihre Stimmung wahr. Nur wahrnehmen. Sie müssen nichts bewerten, über nichts nachdenken.

„Um die goldene Halle zu erreichen, müssen wir zuerst die eiserne Schwelle überschreiten! „

Das heißt WIR müssen einen Fuß heben um mit dem Schreiten zu beginnen. Was unser Leben oft „stressig“ macht, ist, dass wir vom Chaos begraben werden und von den daraus folgenden Gedanken und Emotionen keinen Abstand mehr finden. Diese Zustände sind oft über eine lange Zeit entstanden und es gibt KEINEN Schuldigen. Für unsere Befreiung daraus brauchen wir eine kontinuierliche Übung die wir nicht einfach so „Runterradeln“, sondern in die wir mit unserem ganzen Sein eintauchen. Zu sich finden ist kein leerer Spruch. Sich wieder ins Gleichgewicht zu bringen ist ein Weg und um ihn zu gehen **machen** Sie den ersten Schritt! So entsteht Ihr ganz persönlicher Weg.