

Barbara Reik

TAI CHI

für zwischendurch

Neue Energie durch
einfache Übungen

... LESEPROBE ...



man
kau

Impressum

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind
im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Barbara Reik

Tai Chi für zwischendurch. Neue Energie durch einfache Übungen

Kompakt-Ratgeber

ISBN 978-3-86374-377-2

1. Auflage Januar 2017

Mankau Verlag GmbH

Postfach 13 22, D-82413 Murnau a. Staffelsee

Im Netz: www.mankau-verlag.de

Internetforum: www.mankau-verlag.de/forum

Redaktion: Redaktionsbüro Diana Napolitano, Augsburg

Endkorrektur: Susanne Langer M. A., Germering

Cover/Umschlag: Andrea Barth, Guter Punkt GmbH & Co. KG, München

Layout: X-Design, München

Satz und Gestaltung: Lydia Kühn, Aix-en-Provence, Frankreich

Energ. Beratung: Gerhard Albustin, Raum & Form, Winhöring

Bildnachweis:

© **Renate Schultze, Uhingen:** Umschlag (U1, U2) und Innenteil

© **Fotolia:** 4, 5, 18: EastWest Imaging; 7: stockWerk; 13: Peter Hermes Furian;
85–87: Gulien Diavel

Druck: Westermann Druck Zwickau GmbH, Zwickau/Sachsen

»Ich bin ein Öko-Buch!«

Das im Innenteil eingesetzte EnviroTop-Recyclingpapier wird ohne zusätzliche
Bleiche, ohne optische Aufheller und ohne Strichauftrag produziert. Es besteht
zu 100 % aus recyceltem Altpapier und entstammt einer CO₂-neutralen Pro-
duktion. Das Papier trägt das Umweltzeichen »Der blaue Engel«.

Hinweis für die Leser:

Die Autorin hat bei der Erstellung dieses Buches Informationen und Ratschläge
mit Sorgfalt recherchiert und geprüft, dennoch erfolgen alle Angaben ohne
Gewähr. Verlag und Autorin können keinerlei Haftung für etwaige Schäden oder
Nachteile übernehmen, die sich aus der praktischen Umsetzung der in diesem
Buch vorgestellten Maßnahmen ergeben. Bitte respektieren Sie die Grenzen der
Selbstbehandlung und suchen Sie bei Erkrankungen einen erfahrenen Arzt oder
Heilpraktiker auf.

Vorwort

Tai Chi und Qi Gong zwischendurch? Ja, Sie haben richtig
gelesen, und Sie haben recht: Dies ist ein Widerspruch
in sich. Tai Chi und Qi Gong ist nun wirklich nichts,
was man so geschwind zwischendurch oder nebenher
machen kann, wie ein Fast-Food-Menü verschlingen
oder mal kurz die Augen schließen. Der Duden erklärt
»zwischendurch« als »zwischen zwei zeitlichen Mar-
kierungen«. Und genau da befinden wir uns mehrmals
täglich. Wir könnten nun etwas »nebenher« machen,
auch so eine Art von »zwischendurch«, aber dies ist hier
nicht gemeint. Es geht vielmehr darum, nicht zwei Dinge
gleichzeitig zu tun: nicht mit dem Körper in der Pause
und mit dem Kopf bei der Arbeit zu sein.

In diesem Buch bedeutet »zwischendurch«: Zwischen
zwei Angelegenheiten durch und durch im Augenblick
sein! Das Berufsleben, das Studium, die Ausbildung, der
Sport stellen an uns permanent große Herausforderun-
gen. In der begrenzten Zeit zwischendurch können Sie
neue Energie tanken, um dem Alltag wieder gewachsen
zu sein. Tai Chi und Qi Gong erfordern Ihre ganze Auf-
merksamkeit, Ihre ganze Konzentration und Ihr ganzes
Körpergefühl. Und genau deshalb bieten Tai Chi und Qi
Gong eine sehr gute Möglichkeit, zwischendurch mal zu
entspannen und zu regenerieren!

Ihre Barbara Reik

Inhalt

| | |
|------------------|---|
| Vorwort | 3 |
| Einleitung | 6 |



GRUNDLAGEN 9

| | |
|---|-----------|
| Theorie und Begriffe | 10 |
| Die Bedeutung von Tai Chi, Qi Gong und Jin Shin Jyutsu® | 10 |
| Die fünf Elemente oder Wandlungsphasen | 11 |
| Das Meridiansystem | 12 |
| Die Handhaltungen aus Tai Chi und Qi Gong | 15 |
| Die Monade | 16 |
| Wenn sich Ost und West verbinden | 17 |



PRAXISTEIL 19

| | |
|--|-----------|
| Wie übe ich richtig? | 20 |
| So starten Sie richtig | 20 |
| So atmen Sie richtig | 21 |
| So stehen Sie richtig | 22 |
| So bewegen Sie sich richtig | 24 |
| So sitzen Sie richtig | 25 |
| So spüren Sie richtig | 25 |
| Die Vorübungen | 28 |
| Kommen Sie zur Ruhe! | 29 |
| Vorübung 1: Kurzes Meridian Klopfen | 30 |
| Vorübung 2: Glühbirnen einschrauben | 32 |
| Vorübung 3: Den Ärger wegschieben | 33 |
| Vorübung 4: Einfach loslassen | 34 |
| Vorübung 5: Die Beine lockern | 35 |
| Vorübung 6: Kleine Beinkreise | 36 |
| Vorübung 7: Große Beinkreise | 37 |
| Vorübung 8: Arme schwingen | 38 |
| Vorübung 9: Die liegende Acht | 40 |
| Vorübung 10: Auf der Stelle gehen | 42 |
| Die Basisübungen | 43 |
| Basisübung 1: Ausdehnen und Zusammenziehen | 44 |
| Basisübung 2: Öffnen und schließen | 46 |
| Basisübung 3: Im Fluss sein | 48 |
| Basisübung 4: Steigen und Sinken | 50 |



Die Übungen des Tai Chi Qi Gong 52

| | |
|--|----|
| Übung 1: Das Chi wecken | 54 |
| Übung 2: Den Brustkorb öffnen, um weitherzig zu werden | 56 |
| Übung 3: Den Regenbogen schwingen | 58 |
| Übung 4: Die Wolken teilen | 60 |
| Übung 5: Rudern über den See | 62 |
| Übung 6: Die Fäuste ballen und stoßen | 64 |
| Übung 7: Der gelbe Drache | 66 |
| Übung 8: Unartige Kinder treten mit dem Fuß | 68 |
| Übung 9: Wie eine Wildgans fliegen | 70 |
| Übung 10: Die Welle schieben | 72 |
| Übung 11: Den Chi-Ball pressen | 74 |
| Übung 12: Die innere Kraft auf das Dantien lenken | 76 |
| Übung 13: Das Qi in den Körper füllen | 78 |
| Übung 14: Die Wolkenhände | 80 |

Die Form der fünf Elemente 85

| | |
|--|-----|
| Die gesundheitliche Wirkung der Elemente | 86 |
| Die Entsprechungen der fünf Elemente | 88 |
| Übung 1: Der Anfang – Das Chi wecken | 90 |
| Übung 2: Das Wasser-Element | 92 |
| Übung 3: Das Holz-Element | 94 |
| Übung 4: Das Feuer-Element | 96 |
| Übung 5: Das Erd-Element | 100 |
| Übung 6: Das Metall-Element | 102 |
| Übung 7: Der Schluss – Zum Himmel öffnen | 106 |
| Zusammenfassung | 108 |

Hilfe zur Selbsthilfe: Jin Shin Jyutsu® 110

| | |
|---|-----|
| Die Energietore auf der Körpervorderseite | 113 |
| Die Energietore auf der Körperrückseite | 114 |
| Die Fingergriffe | 116 |

Schlussbemerkung 118

Danksagung 119

Infoservice 122

Register 125

Einleitung

Dieses Buch wird Ihnen Entspannung und Regeneration mit dem Wissen aus dem »Reich der Mitte« vermitteln. Ich schreibe bewusst nicht aus China und Japan, sondern ich wähle den alten Begriff: Reich der Mitte. Denn »in unserer Mitte zu sein«, das wünschen wir uns, wenn der Tag uns zu viel abverlangt, wenn wir nicht über die Runden kommen, es einfach nicht schaffen; wenn wir das Gefühl haben, neben uns zu stehen. Dann suchen wir unsere Mitte, unser Zentrum, aus dem heraus wir sicher agieren können.

Dieses Wissen, das uns weiterhelfen kann, beschreibt Prof. TCM (Univ. Yunnan) Li Wu in seinem *Buch der Chinesischen Heilkunst* so:

»**Tai Chi** hilft dabei, zu Ruhe und Ausgeglichenheit zu finden. Das regelmäßige Training stärkt Sehnen, Muskeln, Knochen und Gelenke. Auch bei Rückenbeschwerden und Bandscheibenvorfällen wirken die Übungen lindernd und stabilisierend. Darüber hinaus stärken die Übungen den Gleichgewichtssinn, das Immunsystem, Herz und Kreislauf sowie die Verdauung. Sie wirken blutdrucksenkend, helfen bei Angstzuständen und Depressionen und lindern Stressfolgen.

Als ganzheitliches Übungssystem stärkt **Qi Gong** den Menschen innerlich und äußerlich. Man wird ruhi-

ger, konzentrierter und fühlt sich zugleich leicht und beschwingt. Ihr Geist sammelt sich, Sehnen und Knochen werden gestärkt und Ihre Haut besser durchblutet. Zudem werden die Funktionen von Herz und Kreislauf sowie die Verdauung gefördert, und die Regeneration des Körpers wird angeregt.«

Jin Shin Jyutsu[®]: Durch ein gezieltes Auflegen der Hände kann jeder Mensch seine Lebensenergie harmonisieren und seine Gesundheit stärken. In Verbindung mit Tai Chi und Qi Gong ist dies eine ideale Möglichkeit, in kurzer Zeit wieder in Harmonie mit sich selbst zu kommen.

Dieses Buch wird Ihnen dabei helfen, dass Sie all diese Vorzüge nun täglich in Ihr »Zwischendurch« packen können!

Dem Wasser-Element sind Niere und Blase zugeordnet.





*»Es ist nicht genug, zu wissen, man muss auch anwenden.
Es ist nicht genug, zu wollen, man muss auch tun.«*

Johann Wolfgang von Goethe

PRAXISTEIL

Mit dem notwendigen Wissen ausgestattet können Sie jetzt loslegen! Jetzt – bitte nicht erst morgen, denn daraus kann übermorgen werden oder irgendwann einmal. Gönnen Sie sich den Zauber des Neuen, nicht nur jetzt, sondern immer wieder und regelmäßig, bis das Üben so selbstverständlich ist wie das Zähneputzen. Sie werden es spüren: Diese Investition an Zeit lohnt sich allemal.

Wie übe ich richtig?

Wenn Sie schon Erfahrung mit Tai Chi und Qi Gong gemacht haben, dann kennen Sie die Vorzüge dieser alten chinesischen Heilgymnastik bestens und werden mit Freude und Genuss üben, denn Ihre Gedächtnisstütze für die besten Übungen haben Sie ja nun ständig bei sich. Wenn Sie Neuland betreten, dann empfehle ich Ihnen, zusätzlich zu diesem Ratgeber einen Kurs zu belegen und unter Anleitung die wesentlichen Aspekte des Tai Chi und Qi Gong zu erlernen und zu erspüren. Die Übungen im Folgenden sind einfach und leicht nachvollziehbar erklärt, und es gibt viele Möglichkeiten zur Vertiefung. In dieser optimalen Kombination wird Ihnen dieser Ratgeber helfen, Ruhe, Gelassenheit und Wohlbefinden in Ihren Alltag zu bringen. Bevor Sie nun hochmotiviert loslegen, hier noch ein paar wichtige Tipps zum Üben.

So starten Sie richtig

Machen Sie es sich so bequem wie möglich! Sie sind nicht auf dem Laufsteg. Trennen Sie sich von allen Kleidungsstücken, die einengen: engen Schuhen, Jacken, Krawatte, etc. Und üben Sie an einem Ort, an dem Sie sich wohlfühlen! Ideal wäre draußen oder in einem gut gelüfteten Raum. Vermeiden Sie jedoch pralle Sonne, Wind und Kälte. Üben Sie nicht bei Gewitter und unter extremen psychischen Belastungen. Richten Sie sich bitte genau nach den Übungsanleitungen.



So macht Üben Spaß!

So atmen Sie richtig

Ehe Sie mit dem Üben beginnen, sollten Sie sich um Ihre Atmung kümmern. Genießen Sie Ihren Atem. Das ist der erste Schritt zur Regeneration. Gönnen Sie sich ab und zu ruhige, langsame Atemzüge. Auch mal »zwischen durch«! Atmen Sie nun kräftig aus! So, als ob Sie etwas loswerden möchten. Atmen Sie anschließend tief ein, und lassen Sie den Atem bis in den Bauch sinken. Stellen Sie sich vor, Sie atmen klare Meeresluft ein und mit ihr die Kraft des Wassers und der Wellen. Atmen Sie einfach ganz so, wie es sich für Sie gut anfühlt. Wenn Sie Ihren eigenen Atem, Ihre eigene Atmung kennen- und spüren gelernt haben, dann lassen Sie sich von den Anleitungen bei den Übungen helfen. In dieser Verbindung sind die Übungen am effektivsten für Sie.

Vermeiden Sie es, Ihren Atem zu zwingen.

So stehen Sie richtig

Wie heißt es so treffend: »Auf den richtigen Stand(punkt) kommt es an.«

Also, stehen Sie richtig! Schon allein durch den Tai-Chi-Stand tun Sie Ihrem Rücken Gutes. Er kräftigt die Rücken-, Bauch-, Bein- und Beckenbodenmuskulatur.

- Spüren Sie in Beine und Füße, bis Sie das Gefühl haben, sicher und fest verwurzelt zu stehen.
- Ihr Gewicht ist gleichmäßig auf beide Füße verteilt, je zur Hälfte auf Ballen und Ferse.
- Die Knie sind leicht gebeugt und stehen über den Zehenspitzen.
- Das Becken ist leicht gekippt, der untere Rücken also begradigt. Dies erreichen Sie, wenn Sie Ihren Nabel



So stehen Sie richtig.



So stehen Sie falsch!

Wichtig

»Grundstellung, breiterer Stand« bedeutet, dass Sie beide Füße um eine Fußbreite nach außen setzen. Könner können auch den »Gang Bo«, den Pferdestand, einnehmen: Sie stehen so breit, dass ein Pferderücken zwischen Ihren Beinen Platz hätte. Dieser »tiefe Stand« kräftigt Ihre Beinmuskulatur, eignet sich aber nur für Fortgeschrittene und Menschen mit gesunden Knien.



zur Wirbelsäule ziehen. Ihre Haltung ist das Gegenteil eines Hohlkreuzes. Die gesamte Wirbelsäule ist aufgerichtet, der Bauch entspannt.

- Sie lassen Schultern, Ellbogen und Handgelenke locker fallen. Den Kopf halten Sie gerade, Ihr Scheitelpunkt steht senkrecht über der Wirbelsäule und zieht nach oben. Nun ziehen Sie das Kinn etwas zur Brust. Dadurch wird die Halswirbelsäule leicht gedehnt.
- **Hinweis bei Bluthochdruck:** Bitte neigen Sie den Kopf und den Oberkörper nicht zu weit und tief nach vorn, und machen Sie bitte alle Übungen im höheren Stand (z. B. beim Wasserschöpfen, Seite 92 f.).

Übung 4: Die Wolken teilen

Diese Übung hilft bei:

- Nervosität, Kreislauf- und Atemproblemen, schwachen Beinen, Verspannungen im Nacken und in den Schultergelenken.

Sie stehen in der Grundstellung mit breiterem Stand und während der ganzen Übung aufrecht und vollflächig auf beiden Füßen. Ihr Gewicht ist gleichmäßig verteilt. Sie kreuzen die Hände vor dem Unterbauch an den Handgelenken. Im Einatmen trägt der untere, linke Arm den oberen rechten bis in Gesichtshöhe. Ihr Blick geht mit. Dann trennen Sie die Hände und lassen Ellbogen und Schultern entspannt sinken und bringen Ihre Arme in einer Kreisbewegung zurück zum Unterbauch. Dabei atmen Sie aus und sinken leicht in die Knie. Nun wieder-



holen Sie die Übung und wechseln die Arme: Das rechte Handgelenk bringt das linke nach oben. Wiederholen Sie diesen Vorgang achtmal.

Abschließend lassen Sie die Hände locker an der Körperseite hängen.

Imagination: Stellen Sie sich vor, Sie schieben graue Wolken zur Seite: Der Himmel wird blau, die Sonne strahlt. Genießen Sie die Wärme der Sonnenstrahlen!

Tipp

Schieben Sie die Wolken beherzt zur Seite! Bleiben Sie während der Übung in den Ellbogen und Handgelenken locker. Spüren Sie, wie angenehm sich Ihre Schultern senken?



Übung 5: Rudern über den See


Diese Übung hilft bei:

- **Problemen in den Beinen, den Knien, den Schultern und der Lunge, bei Magen- und Darmentzündung, bei angeschwollenen Fingern und Nervenschwäche und macht die Wirbelsäule beweglicher. Außerdem ist dies die absolute Übung gegen »Druck« und »wenn's nicht läuft«.**

Sie stehen in der Grundstellung und drehen die Handflächen ganz nach vorn. Dabei dreht sich der ganze Arm und das Schultergelenk mit. Nun bringen Sie im Einatmen die Arme in einer Kreisbewegung seitlich über den Kopf. Wenn möglich: Dehnen Sie sich nach oben! Die Handflächen zeigen dabei noch zueinander. Nun lassen Sie die Schultern etwas sinken und drehen die Handflä-



chen nach vorn. Dann führen Sie jeden Finger einzeln zur Handmitte (Lao-Gong-Punkt). Der Mittelfinger beginnt. Dann senken Sie die Fäuste vor dem Körper langsam ab und sinken dabei langsam in die Knie. In Höhe der Taille stellen Sie die Handgelenke auf, bringen sie zu den Körperseiten und öffnen die Fäuste dynamisch. Dabei atmen Sie kräftig aus und sinken deutlich in die Knie. Sie drehen die Handflächen nach vorn und beginnen von Neuem. Wiederholen Sie die Übung achtmal. Abschließend lassen Sie die Hände locker an der Körperseite hängen.

 **Imagination:** Stellen Sie sich vor, Sie gehen an erster Stelle bei einem Wett Rudern über die Ziellinie und lassen jetzt erschöpft, aber glücklich die Ruder ins Wasser fallen. Genießen Sie den Triumph des Siegers nach der Anstrengung.

Hilfe zur Selbsthilfe: Jin Shin Jyutsu®

Unpässlichkeiten und Probleme gibt es immer im Leben – auch im Arbeitsleben. Da wird Leistung gefordert, da steht man körperlich, mental und emotional unter Druck. Deshalb kann es schon mal vorkommen, dass man schwächelt oder die erwartete Leistung nicht erbringen kann. Wer kennt das nicht, das Gefühl, kraft- und energielos zu sein? Und der Arbeitstag hat noch viele Stunden.

Sollte nun gar keine Möglichkeit bestehen, dass Sie ein paar der beschriebenen Übungen aus dem Tai Chi oder Qi Gong machen können, dann gibt es immer noch

Das Energietor 13 steht für inneren Frieden und neue Energie.



unsere Selbstheilungskräfte, die sich mit Jin Shin Jyutsu® aktivieren lassen. Jin Shin Jyutsu® arbeitet mit Handauflegen auf 26 Punkten am Körper, den sogenannten Energietoren. Wie heißt es so schön: Jedem Menschen stehen immer zwei helfende Hände zur Verfügung.

Und so sieht die Praxis aus: Im Idealfall haben Sie einige Übungen aus diesem Buch gemacht. Wenn die Zeit nicht reicht, machen Sie einige ruhige, entspannte Atemzüge, idealerweise sogar 36.

Sie suchen sich einen ruhigen Platz, an dem Sie wenigstens 10 Minuten ungestört sind, und legen die Hand locker auf das Energietor Ihrer Wahl. Wenn Ihre Hände kalt sind, dann reiben Sie sie ein wenig. Das fühlt sich angenehmer an. Sie können auch gleichzeitig das Energietor rechts und links halten.

Schön wäre es natürlich, wenn Sie sich mehr Zeit schenken könnten ... Wie schon der Volksmund sagt: Gut Ding will Weile haben.

Tipp für das »Strömen«, wenn absolut keine Zeit dafür vorhanden ist und Sie keine Chance haben, einen ruhigen Platz zu finden, dann legen Sie einfach die Hand auf, egal, wo Sie sind: am Schreibtisch, in der Kantine oder irgendwo auf dem Flur ...

Eine Bitte: Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers, und betrachten Sie das erste Handauflegen als den ersten Versuch. Spüren Sie nach ...

Möchten Sie weiterlesen? Unser Buch erhalten Sie bei Ihrem Buchhändler oder im Webshop des Mankau Verlags: www.mankau-verlag.de.