

# Tai-JI

## TAIJI

Taijiquan le principe est part de l'art martial interieur.

Cette activité est bénéfique à tout âge.

## TAIJI

Taijiquan lässt sich in etwa übersetzen mit „Faustkampf nach dem höchsten Prinzip“ bzw. „Faustkampf nach den Prinzipien von Yin und Yang“ und gehört zu den „inneren“ Kampfkünsten. Charakteristisch ist der langsame, ununterbrochene Bewegungsfluss, der mit „dem großen Fluss, der unendlich weiterströmt“ verglichen wird. Eine Harmonisierung des gesamten Organismus wird angestrebt. Taijiquan hilft dabei, die eigene Mitte zu finden sowie das körperliche und seelische Wohlbefinden zu erhöhen.

Das Erlernen von Formen (bei uns wird eine lange Form in drei Teilen aus dem sogenannten „Yang-Stil“ unterrichtet) sollte nicht zum Selbstzweck werden, sondern durch die stetige Auseinandersetzung mit den Taiji-Prinzipien lebenslanges Wachstum und Entwicklung auf den unterschiedlichen Ebenen des Menschseins ermöglichen (körperlich, emotional, kognitiv, spirituell).

Auf der körperlichen Ebene können durch eine langfristige regelmäßige Praxis neben der allgemeinen Verbesserung von Koordination, Beweglichkeit und Entspannungsfähigkeit vielfältige Gesundheitswirkungen erzielt werden. Dies wurde auch in medizinischen Studien belegt (z.B. positive Auswirkungen auf das Herz-Kreislaufsystem und den

Bewegungsapparat, Verminderung der Sturzneigung bei alten Menschen).

In Partnerübungen werden die Taiji-Prinzipien vertieft.

Taiji kann auch von Menschen mit körperlichen Einschränkungen praktiziert werden. Die Kraft der Imagination ist ein hilfreicher Begleiter. Eine erfahrener Lehrer kann unterstützen, die Übungen an die jeweiligen Möglichkeiten anzupassen.