

Aus den Quellen des Lebens schöpfen

Taiji und Qigong. Körper, Geist und Lebenskraft in Balance bringen

Der Wunsch nach einem langen Leben in Gesundheit wird für die meisten Menschen früher oder später ein immer wichtigeres Thema. Sehr oft müssen sich erst kleinere oder größere gesundheitliche „Problemchen“ bemerkbar machen, damit das Gesundheitsbewusstsein erwacht.

Wie so Vieles kamen die „modernen“ Ideen der Fitnessbewegung aus den USA nach Europa. Sportartikelproduzenten und Medien haben seit den 80er Jahren zu deren Verbreitung weltweit beigetragen. Etwa zur gleichen Zeit

von Körperhaltung bzw. Bewegung mit Atemtechnik und geistiger Sammlung oder gelenkter Konzentration.

Daraus resultiert körperliche Kräftigung (Muskeln, Sehnen, Bänder, Gelenke, Organe, Blutgefäße), geistige Gelöstheit (Gelassenheit, innere Heiterkeit, Ruhe, Konzentrationsfähigkeit) und energetische Balance.

Für alle Altersgruppen

Körper, Geist und Energie werden gleichermaßen geschult, trainiert, genährt und gestärkt. Das macht

zwei Jahre. Gleichzeitig bildet das einen reizvollen und „spannenden“ Gegenpol zur herrschenden Schnelllebigkeit und dem Wunsch, nur auf einen Knopf drücken zu brauchen oder eines der unzähligen „Wundermittel“ zu konsumieren und schon würde sich alles ändern.

Im Taiji und Qigong findet „Entschleunigung“ statt. Dieses Absenken der „inneren Drehzahl“ ist eine der Grundlagen für den Erhalt der Gesundheit.

Der Versuch, sich über die eigene Natur hinweg zu setzen, führt zu Herzleiden, Stressschäden, Ab-



► Dr. Alois Riedler

- ist Arzt für Allgemeinmedizin in Steyr
- Ganzheitsmedizin
- Taiji- und Qigongpraxis seit 30 Jahren
- Unterrichtstätigkeit seit 1985
- Initiator des Taiji-Qigong-Netzwerkes JiJian
- Mitglied und Lehrtrainer des IQTÖ



Fotos: Dr. Riedler

– aber damals weitgehend unbekannt – erreichte eine sehr lange überlieferte „Fitnessbewegung“ aus China den Westen und erfreut sich seither auch in Österreich zunehmender Beliebtheit.

Qigong (gesprochen „dschigung“) und Taiji (gesprochen „tadschi“) wurden in China unter dem Überbegriff „Lebenspflege“ (yangsheng) entwickelt und bis zum Beginn des 20. Jahrhunderts nur in sehr ausgewählten Kreisen der Bevölkerung weitergegeben. Vielfach wurden diese Übungen als Familiengeheimnis streng gehütet.

Da der gesundheitsfördernde Wert dieser Übungssysteme so gewichtig war, hat sich in China eine breite Volksgesundheitsbewegung daraus entwickelt, die dort heute an Universitäten gelehrt wird. Die Übungen haben auch in die traditionelle chinesische Medizin Eingang gefunden und bilden einen wesentlichen Bestandteil der Behandlung. Die mehrtausendjährige Entwicklungsgeschichte erklärt auch das Entstehen einer großen Vielfalt an Übungen und Bewegungen.

Das Charakteristische am Qigong und Taiji ist die Verbindung

auch die Einmaligkeit dieses Übungssystems aus. Alles passiert auf eine ziemlich schonende Art und bewahrt vor zusätzlichen Schäden, die im Freizeitsport leider recht leicht passieren.

Die alten Griechen nannten es „Pneuma“, die Germanen „Od“ und im Taiji und Qigong heißt es „Qi“ (gesprochen dschi). „Qi“ ist die universale Lebenskraft, die in der Natur und damit auch im Menschen ständig wirkt, verbraucht wird und neu entstehen muss. Und wenn das Leben lange dauern soll, ist es nötig, das „Qi“ mit geeigneten Methoden zu pflegen.

Wie bei allen Übungen setzen Qigong und Taiji einen Lernprozess voraus. Das ist an vielen Orten möglich und braucht einen qualifizierten Lehrer oder Lehrerin. Ihre Qualität hat viel mit deren eigener Praxisdauer und deren Ausbildungsinstitution zu tun (beispielsweise dreijähriger Ausbildungslehrgang am WIFI Linz unter meiner Leitung).

Das „Geheimnis“ des Erlernens liegt in der regelmäßigen Praxis und im schrittweisen Entwickeln der grundlegenden „Techniken“. Das dauert im Durchschnitt ein bis

weherschwäche und Burnout. Von Lebensfreude und Vitalität bleibt dann meist nicht viel übrig.

Qigong- und Taijipraxis wurde in jüngerer Vergangenheit auch wissenschaftlich untersucht und bei regelmäßiger Praxis konnten positive Auswirkungen auf Knochen und Gelenke festgestellt werden. Weitere Effekte betrafen Blutdrucksenkung, Steigerung der Widerstandskräfte und Förderung des

Gleichgewichtssinnes (schützt vor Stürzen im Alter). Alle Menschen mit überwiegend konzentrativer Arbeitsbelastung oder Reizüberbelastung profitieren von Taiji und Qigong. Das gilt auch für alle, die intensives körperliches Training betreiben (Leistungssport). Menschen aller Alterstufen finden zur Taiji- und Qigongpraxis Zugang. ■

Alois Riedler

Ji Jian

TAIJI & QIGONG VEREIN

**Kurse für Anfänger und Fortgeschrittene
Ausbildungslehrgang am WiFi OÖ
Taijiquan (Yang-Stil) Qigong**

Soloformen (37, 64, 108 Bewegungen)
Tui Shou Grundlegende Anwendungen
Schwertform
Stilles und bewegtes Qigong

Kursorte: in Ober- und Niederösterreich
info@taiji.at • www.taiji.at
Tel.: 0699 / 103 66 598 • Fax: 07252 / 714 15

