

Handout Einführung Taiji

Zusammengestellt von Holger Lindner, unter Mitverwendung einer Textsammlung von Regina Aszländer und Blandina von Collande, www.benediktushof-holzkirchen.de



Das Wort *Tai* ähnelt dem Körper eines Menschen, der sich weit öffnet und sich zugleich auf die Quelle seiner Lebenskraft in seiner Mitte konzentriert.



Das Wort *Chi* versinnbildlicht das ständige Achtsam-in-sich-Hineinhorchen, auf daß diese Meditation in der Bewegung unablässig vollkommener wird.

Taiji heißt wörtlich:

Das Höchste, das Vollkommene in der praktischen Erfüllung des täglichen Lebens.

Bedenke:

Du hast stets alles bei Dir, was Du für Taiji brauchst.

Dein Werkzeug ist Dein Körper. Er ist auf vollkommene Weise bereit für die Taiji-Bewegungen.

Wir müssen nur lernen, ihm zu vertrauen,

statt ihn in seinen natürlichen Funktionen zu behindern.

Übe stets so, als sei es das erste Mal!

Denn Taiji ist ein steter Lernprozeß, man schließt den Lehrgang niemals ab, sondern folgt ganz einfach seiner eigenen Entwicklung.

Yin-Yang

In den chinesischen Schriftzeichen wird die ursprüngliche Bedeutung von Yin-Yang dargestellt als der unablässige Wechsel von Schatten und Sonne auf den Hängen eines Berges.

Es ist eine Philosophie, die lehrt, daß alle Kräfte der Natur in ständiger Wechselbeziehung zueinander stehen, so wie der Tag auf die Nacht folgt und die warme Jahreszeit auf die kalte.

Yin-Yang ist das harmonische Zusammenspiel aller gegensätzlichen Kräfte. Es versinnbildlicht, daß alle Kräfte untrennbar miteinander verbunden sind, daß sie beständig danach streben, einander zu ergänzen und sich zu vereinen.

Durch jede Körperhaltung und jede Bewegung im Taiji verwandeln sich Gegensätzlichkeiten so, daß sie in Harmonie diese Yin-Yang-Wechselbeziehung miteinander eingehen können.

Taiji ist eine Bewegungskunst mit hoher nach innen gerichteter Achtsamkeit

Taiji mit „hoher nach innen gerichteter Achtsamkeit“ zu üben, ist ein Weg zu unserem innersten Selbst. Darüber hinaus üben wir Achtsamkeit im alltäglichen Leben, um alle Dinge sorgfältig, ausdauernd und tiefgründig zu betrachten, ihre innerste Natur zu erkennen und zur Befreiung zu gelangen. Während wir üben, richten wir unsere Achtsamkeit auf unseren Körper, unsere Gefühle, unsere Atmung und unseren Geist. Obwohl wir die Übung in vier Grundlagen der Achtsamkeit aufteilen, gibt es in Wirklichkeit nur „Eine“.

Die fünf Elemente

Hüftbreiter Parallelstand;
Sinken;

Wasser: Wasser steigt auf (Arme steigen bis etwa Kopfhöhe) und fällt herab, Wasser schöpfen;

Holz: (Wasser nährt den Baum) Baum wächst vor Dir empor (Hände steigen, Handflächen zum Körper, Fingerspitzen zeigen nach oben) und bildet seine Krone (Handflächen nach aussen drehen und einen großen Kreis beschreiben), sinken,

Feuer: Holz nährt das Feuer, Gewicht auf das rechte Bein verlagern, Hände bewegen sich aufeinander zu und kreuzen, linken Fuß aufdrehen, (Feuer breitet sich aus nach links) Gewicht nach vorne verlagern und Arme ausbreiten; (Feuer sammeln) Gewicht zurück auf das rechte Bein, Arme bewegen sich auf-

einander zu und kreuzen, linken Fuß parallel drehen, Gewicht auf den linken Fuß verlagern, rechten Fuß aufdrehen, (Feuer breitet sich aus nach rechts) Gewicht nach vorne verlagern, Arme ausbreiten, Gewicht zurück auf das linke Bein, rechts parallel drehen, in der Mitte ankommen;

Erde: (Asche wird zu Erde), Nehmen (imaginären Ball mit den Händen umrunden) und geben (gebende Geste nach vorne), insgesamt 3 x wiederholen;

Metall: (in der Erde wohnt das Metall) Arme anheben, Handflächen zeigen zueinander und gleiten eine imaginäre Metallsäule herab, sinken, Gewicht ins rechte Bein, Arme schwingen am Körper vorbei, Arme schwingen wieder zurück und dabei Gewicht auf die linke Seite verlagern, Handrücken zueinander und aus dem linken Fuß kommt die steigende Kraft und hebt die Arme diagonal nach links, dabei kann die rechte Ferse angehoben werden; wieder zur Mitte kommen, Handflächen zueinander und die Säule herabgleiten, sinken, diesmal in den linken Fuß, Arme schwingen am Körper vorbei, Arme schwingen wieder zurück und dabei Gewicht auf die rechte Seite verlagern, Handrücken zueinander und aus dem rechten Fuß kommt die steigende Kraft und hebt die Arme diagonal nach rechts, dabei kann die linke Ferse angehoben werden, wieder zur Mitte kommen, Handflächen zueinander und die Säule herabgleiten, sinken;

Metall nährt das Wasser und der Kreislauf beginnt von vorn.

Kontakt:

Holger Lindner
holger.lindner@gmx.de
Stand: 08.2023

