

Neue Energie tanken im Park

LEBENSKRAFT Tai Chi Chuan an der frischen Luft weckt die Lebensgeister und bringt innere Ruhe. Wer will, kann es im Schönwasserpark ausprobieren.

Von Sabrina Geratz

Die Bäume rascheln im Wind. Der Blick ist gerade ausgerichtet. Blätter tanzen über den Kiesweg. Die Atmung ist kontrolliert. Enten dümpeln ruhig umher. Mit jedem Atemzug fällt die innere Last, der Alltagsstress verfliegt. Tai Chi Chuan ist Entspannung auf chinesisch.

Die Beine sinken langsam ab; die Arme begeben sich in Richtung Schulterhöhe. Einatmen. Die Arme wieder senken: eine rollende, fließende Bewegung von der Schulter abwärts; die Beine wieder leicht durchstrecken. Ausatmen. Für den Betrachter sieht es wie ein Marionettenspiel aus. Die Übung „Das Qi wecken“ wird mehrmals wiederholt.

„Die einzelnen Bewegungen bilden eine Art Kreislauf und hören nie auf“, erklärt Übungsleiter Bernd Schwenke vom Verein für Zen-Kampfkunst Krefeld. Sie müssen fließen. Das Qi (Ch'i ausgesprochen), eine Art Energiefluss im Körper, muss zirkulieren können. Durch die Übungen lernt man, es wahrzunehmen und zu kontrollieren. Es ist eine Art Hineinhorchen in den eigenen Körper.

Suche die Ruhe in der Bewegung und die Bewegung in der Ruhe

Mit der Zeit ändert sich das Körpergefühl. „Man entwickelt ein Bewusstsein, lernt die eigenen körperlichen Grenzen kennen und dadurch sich selbst“, erklärt der Karatelehrer.

Der „Tai-Chi-Meister“ hat die Augen geschlossen. Die Hände sind gekreuzt. Langsam führt er sie von unten vor das Gesicht. „Man muss sich vorstellen, dass man etwas auseinanderschiebt“, sagt der 45-Jährige. Der Name der Übung: „Die Wolken teilen“.

Ein Tipp für Anfänger: Bei Koordinationsschwächen oder



Bernd Schwenke macht Tai Chi Chuan im Schönwasserpark. In Kursen zeigt er, wie es geht.

Fotos: privat

Gleichgewichtsproblemen die Augen geöffnet lassen. Ein geeigneter Fixpunkt: das Entennest inmitten des Weibers im Schönwasserpark.

Tai Chi im Alltag: Immer und überall möglich

Trotz geöffneter Augen nimmt der Tai Chi-Sportler die Welt um sich herum nicht richtig wahr. Die Konzentration gilt der Atmung, den fließenden Bewegungen, einem Selbst. „Das Qi sammeln und ins Dantien (Energiezentrum im Bereich des Unterbauchs) führen“: Die Hände bewegen, als wolle man Blätter zusammenkehren, dann langsam am Gesicht vorbei über den Kopf führen. „Dabei die Atmung nicht vergessen, sie lenkt jede einzelne Bewegung, gibt sozusagen den Takt vor.“ Heben, einatmen; senken, ausatmen.

Beherrscht man Tai Chi Chuan, lässt es sich in jede Alltagssituation übertragen, egal ob beim Spazieren, Spülen oder Schreiben: Die Atmung wird bewusster, der Rücken entspannt sich, man nimmt seinen Körper deutlicher wahr.

DER KURS IM SCHÖNWASSERPARK

ANGEBOT Heute um 9.30 Uhr beginnt der Tai Chi Chuan-Kurs vom Verein für Zen-Kampfkunst. Kursleiter Bernd Schwenke vermittelt jeden Freitag eine Stunde die chinesische Bewegungskunst im Schönwasserpark an der Johansenaue 3 hinter dem Lehrerseminar. Der

Kurs ist mit einer Vereinsmitgliedschaft verbunden, die aber nicht vor Kursbeginn angetreten werden muss.

KONTAKT Interessierte können zunächst einmal zuschauen oder mitmachen. Informationen unter Ruf 546 920



Tai Chi Chuan ist Körperbeherrschung und Entspannung.

DIE KAMPFKUNST

URSPRUNG Tai Chi Chuan hat eine lange Tradition in China. Es gehört zu den Inneren Kampfkünsten, auch Schattenboxen genannt.

GÄRTEN In den Parks und Gärten Chinas sind die Übungen nicht mehr wegzudenken: Tausende Menschen führen in den Morgenstunden sanft-fließende Bewegungen aus, die den ganzen Körper einbeziehen.

WIRKUNG Tai Chi Chuan hat eine vitalisierende Wirkung, stärkt die Immunabwehr und ist ein effektives Entspannungstraining.