

## Fernöstliche Bewegungsformen finden immer mehr Anhänger *Im Einklang von Körper und Geist*



Bildquelle: Fotolia.

Taijiquan (veraltet: Tai Chi Chuan) und Qigong sind aus China stammende Methoden der Bewegungskunst. In ihnen fließen Elemente der Meditation, der Gesundheitspflege und der Selbstverteidigung bzw. Kampfkunst ein. Ihren Ursprung haben sie in der östlichen Philosophie und Religion; auch in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) spielen sie eine wichtige Rolle.

Beide Bewegungssysteme verstehen sich als Übungswege, um die geistigen, seelischen und körperlichen Aspekte des menschlichen Lebens in Einklang zu bringen. Das erklärt, warum die Übungen von den Anhängern des Taijiquan und des Qigong möglichst täglich ausgeführt werden und eine lebenslange Vervollkommnung angestrebt wird.

In den vergangenen 20 Jahren haben die Bewegungsformen immer mehr Anhänger im westlichen Kulturkreis gefunden. Volkshochschulen, Sportvereine, Sportstudios und private Institute bieten Kurse für alle Altersgruppen und Beweglichkeitsstufen an. Obwohl es auch „klassische“ Lehrerinnen und Lehrer gibt, die, oftmals nach einer Ausbildung in einem Ursprungsland, die östliche Philosophie weitertragen, steht bei den meisten Kursen der gesundheitserhaltende Aspekt im Vordergrund. Die langsam fließenden Übungen wirken sich positiv auf die Bewegungskoordination, das Herz-Kreislaufsystem und die Atmung aus. Regelmäßiges Üben kann viele Medikamente überflüssig machen – ein Grund, warum auch Krankenkassen Kurse anbieten.

### Was unterscheidet beide Bewegungsformen?

Die Übergänge zwischen Taijiquan und Qigong sind fließend, das Grundverständnis gleich: Alle Dinge zwischen Himmel und Erde sind nach dem Prinzip von Yin und Yang und den fünf Elementen Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser geordnet. Durch die universelle Energie, das Qi, findet ein ständiger Wandel statt. Ist ein Element im Ungleichgewicht, wird der Energiefluss des ganzen Systems gestört. Die Übungen haben zum Ziel, die Elemente in Einklang zu bringen. Beim Qigong wird jede Übung von einem inneren Bild begleitet, z.B.: „die Früchte der Erde einsammeln“ oder „die Baumkrone weitet sich aus“. Die Übungsabfolge ist gleich, jede Übung „gehört“ zu einem Element.

Das Taijiquan umfasst einen steten Bewegungsfluss festgelegter Figuren. Eine Figurenabfolge kann einige Minuten, aber auch mehr als eine Stunde dauern.

Das Taiji gehört zwar zu den chinesischen Kampfkünsten („Schattenboxen“), aber im Unterschied zum Kung Fu ist es eine sogenannte „innere“ Kampfkunst, das heißt seine Besonderheit liegt in der Verteidigung. Das Gewicht wird während der

*Das Team von Elke Bockholt  
wünscht allen Kunden eine  
stimmungsvolle Weihnachtszeit und  
alles Gute im neuen Jahr!*

**haartraum**  
Schnitt und Farbe



**Elke Bockholt**

Menglinghauser Str. 321 · 44227 Dortmund-Persebeck

**Fon 0231. 72 97 21 80**

Mo. geschlossen · Di. 9 - 20 Uhr · Mi. - Fr. 9 - 18 Uhr · Sa. 8 - 13 Uhr



Bildquelle: Fotolia.

Übungen ständig verlagert – so entstehen fließende Übergänge. In den über 1500 verschiedenen

Übungsformen wiederholen sich viele ähnliche Figuren – wie zum Beispiel ein Fauststoß, das Kreuzen der Hände oder der Fußstoß.

In beiden Bewegungssystemen sind neben den Übungen auch die korrekten Grundhaltungen entscheidend. Dazu gehören die richtige Grundstellung, die Position des Beckens sowie das Aufrichten der Wirbelsäule. Ein Übender sollte wie ein Baum mit der Erde verwurzelt sein und gleichzeitig über sich selbst hinauswachsen. Der Atem fließt ruhig und gleichmäßig. Die Bewegungsformen des Taijiquan und des Qigong zu erlernen ist keine Frage des Alters – das unterscheidet sie von vielen leistungsorientierten „westlichen“ Sportarten.

Dr. Dorothe Falkenstein ist Inhaberin der Agentur für Gesundheitskommunikation SANOS-PR in Hombruch und schreibt an dieser Stelle regelmäßig zu Gesundheitsthemen.



So starten Sie bei Mrs.Sporty.

### 1. Individuelle Bedürfnisse erkennen

Eine Trainerin bespricht mit Ihnen Ihre Ziele und Wünsche. Ihr aktuelles Wohlbefinden und Ihre gesundheitliche Vorgeschichte stehen dabei im Vordergrund. Auf dieser Basis entsteht ein ganz auf Ihre Bedürfnisse angepasster Trainingsplan.

### 2. Persönliche Betreuung

Das Training wird durch eine Trainerin begleitet, die auf Ihre Ziele eingeht, Sie korrigiert und unterstützt. Nach 4 bis 6 Wochen werden Ihnen Ihre Trainingserfolge gezeigt und gemeinsam mit Ihnen neue Teilziele abgestimmt. Das persönliche Gespräch macht Lust auf mehr.

### 3. Spaß an Aktivität

Bei Mrs.Sporty können Sie jederzeit in den Zirkel einsteigen und Ihr effektives 30-Minuten-Training absolvieren. Der Spaß ist dabei garantiert. Denn anspornende Musik und schöne Atmosphäre sorgen für beste Unterhaltung. Und am Ende können Sie sich auch noch über Ihre Trainingserfolge freuen.

### 4. Alltagstaugliche Ernährung

Mit der Aktivität stellt sich ein neues Lebensgefühl ein, weshalb der Wunsch nach einer gesunden Ernährung zunimmt. Unsere Trainerinnen begleiten und beraten Sie über unser leckeres, ausgewogenes und gesundes Ernährungskonzept.



Mrs.Sporty feiert 4. Geburtstag.  
Feiern Sie mit!

Wenn das kein Grund zum Feiern ist. Neben viel guter Laune, Überraschungen und Geschenken erwartet die ersten 50 Frauen ein ganz besonderes Angebot:

### 1 Monat für nur 4 Euro\*!

Es lohnt sich also schnell zu sein und sich dieses besondere Geburtstagsangebot zu sichern. Gerne können Sie übrigens auch Ihre Freundinnen, Familienangehörigen oder Bekannte mitbringen. Denn so ein Geburtstag ist natürlich eine gute Gelegenheit unseren Club einmal unverbindlich kennenzulernen.

Hermannstr. 65  
44263 Dortmund  
Tel.: 0231/7 99 10 87

**Mrs.Sporty**  
Ihr persönlicher Sportclub