

Bayerischer Cochlea Implantat Verband e.V.

Text: Hannelore Rudolf



Taiji Chan „Stille in Bewegung und Bewegung in Stille“

13./14. Sept 2024

„Tief einatmen und beim Ausatmen alles Negative, Belastende und Irritierende loslassen“ – Wie soll das gelingen? Sabines klare, deutliche und ruhige Stimme entführt uns mit den ersten Atemübungen aus dem Alltag. Wenig später schlagen Hände aus der Körperdrehung heraus mit Schwung auf Schultern, Arme bis zu den Hüften hinunter, klopfen Fäuste auf die Muskulatur, auf Bauch und Rücken und letztlich lockern die Fußrücken die Kniekehlen, die Waden bis hinunter zu den Fersen. Entspannung stellt sich ein!



Eine kleine Vorstellungsrunde nützen wir zum Durchschnaufen. Wünsche und Hoffnungen werden geäußert und Sabine erklärt uns einige Grundsätze zum Taiji.

Schon üben wir liebevoll und aufmerksam angeleitet die ersten Bewegungen. Zwischen Himmel und

Erde „verwurzelt“ lösen wir alle Verspannungen, knicken sanft in den Knien ein und bewegen uns gleichgewichtsverlagernd langsam zu den gedachten Bildern eines „Ball halten“ und „den Kranich streicheln“. Anspannung und Entspannung wechselnd üben wir diese Bewegungen. Dann sitzen wir aufmerksam im Kreis und Sabine trägt zum Tagesabschluss ein Gedicht über die Geheimnisse des Taiji vor, bittet uns dann weiter ruhig zu sitzen und konzentrierte Stille erfüllt den Raum. Ein richtiger Gänsehautmoment! Es ist möglich! In dieser erfüllten Ruhe stören wirklich keine negativen Gedanken.

Verändert und doch fröhlich plaudernd beenden wir den Abend mit einem neugierigen „Bis morgen“



Ein verregneter Samstag beginnt im Uptown-Studio. Heute sehen und korrigieren wir unsere Bewegungen in einem großen Spiegel.

Aufwärmen, Atemübungen, die Wiederholung der gelernten Bewegungen, wir fühlen uns schon fast wie „Profis“. Die Pause füllen

wir mit Wirkungsberichten von hellwach bis gut geschlafen. Jede/r ist überzeugt : es hat sich was verändert! Und voller Elan lernen wir weiter. „Der Drache wendet den Kopf“, wir ziehen „die Hände durchs Wasser und fangen einen Ball“. Dann werfen wir ihn bildlich weg und Hunger stellt sich ein. Ein Vietnameser ums Eck bewirtet uns köstlich. Und kommt nun die berüchtigte Mittagsmüdigkeit? Nicht wenn man bei Sabine im Kurs ist! Die Paarübungen „pushing hands“ sind dran. Nun, im Stand zu „verwurzeln“

können wir ja, aber aus Händen und Armen entstehen Knoten und Verschlingungen die lachend wieder gelöst werden. Von Müdigkeit keine Spur und wir erfahren wie damit Angreifern ausgewichen werden kann. Taiji wird bei uns mit Schattenboxen übersetzt, auch das erklärt sich somit.



Aber es sind noch ein paar Bilder einzuüben. Ein großer Kreis ist mit den Armen zu formen, wir verstecken einen Vogelschnabel, lernen die Peitsche, gehen in die Abwehrposition und pflücken einen Apfel und beschließen die Form an dieser Stelle. Klingt erstmal merkwürdig, aber die Namen der Bewegungen erleichtern uns die Abfolge einzuhalten. Die für uns unüblichen Bewegungsmuster erfordern Konzentration, der Atem fließt im Rhythmus der Bewegung und trotz der körperlichen Anstrengung bleibt der Geist wach. Und in zunehmenden Maße wird das

Geheimnis des Taiji Chan spürbar. Schön, dass wir dieses Geheimnis in unseren Alltag einbauen können.

Danke, liebe Sabine, dass du uns den Zugang zu den Geheimnissen des Taiji Chan ermöglicht hast. Wir würden uns alle über eine Weiterführung freuen. Tja und ein herzliches Danke an Regine, denn ohne ihre Mühe, ihre Verbindungen und Einsatz hätten wir dieses Erlebnis nicht genießen können!



Fotos: Elke Maier