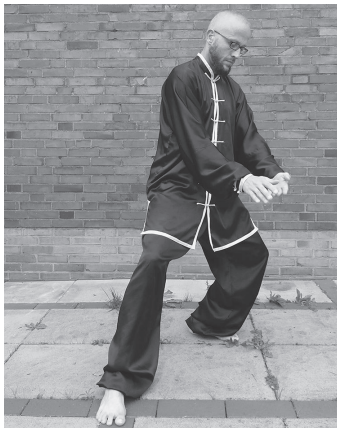
M 2 Bewegungsabfolge der Tai-Chi-Form Übung

Grundstellung: Füße geschlossen, Knie leicht gebeugt, Gesäß entspannt, Arme hängen locker an der Seite, Schultern leicht zurück, Kinn etwas nach unten geneigt.	
„Wecke das Qi“: Füße schulterbreit, die Hände heben sich beim Einatmen …	
… auf Schulterhöhe und sinken beim Ausatmen.	
Sie bilden einen Kreis vor dem Bauch. Die rechte Hand ist unten.	

VORSCHAU

netzwerk lernen
zur Vollversion

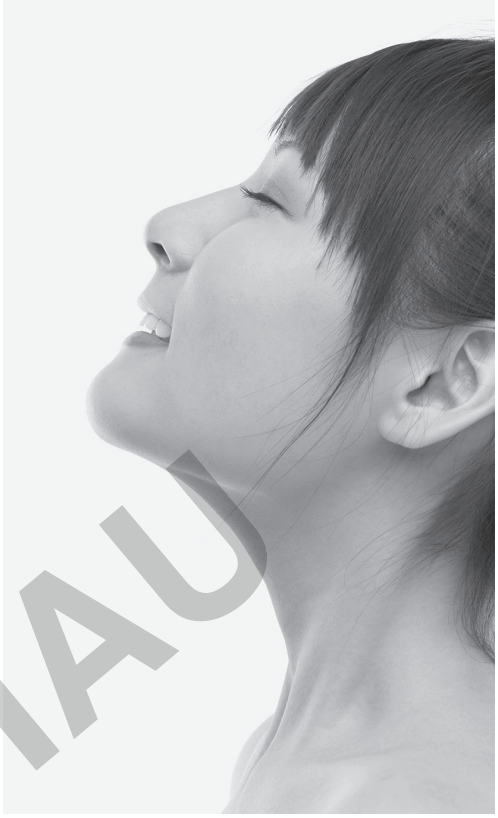
M 2 Bewegungsabfolge der Tai-Chi-Form Übung

Nun werden beide Hände nach hinten links geführt. Das Gewicht wird ebenfalls nach hinten verlagert.	
Die Pulsadern beider Hände berühren sich. Die Hände werden wieder nach vorn geführt.	
Die rechte Hand zeigt dabei mit angewinkeltem Handgelenk nach vorn.	
Beide Hände werden auf Schulterhöhe …	

VORSCHAU

netzwerk lernen
zur Vollversion

M 5 Was ist Qi? Theorie


© Thinkstock/iStockphoto

Der Begriff *Qi* ist schwer zu beschreiben. Im Chinesischen können zwei Schriftzeichen für Qi verwendet werden: Eines bedeutet so viel wie „Wärme“. Das andere, das häufiger benutzt wird, bedeutet „Dunst“, „Luft“ oder „Atem“.

Damit wird deutlich, dass Qi etwas mit der Atmung und mit (Körper-)Wärme zu tun hat. In der jahrhundertealten traditionellen chinesischen Medizin (TCM) wird mithilfe des Begriffs Qi erklärt, warum man krank wird bzw. wie man gesund bleibt: Das Qi, das man auch als „Lebensenergie“ bezeichnen kann, muss im Körper auf bestimmten Leitbahnen (Meridianen) fließen. Kann das Qi dies ungehindert tun, ist man gesund und leistungsfähig. Kann das Qi nicht fließen, wird man krank.

Es wurden in der TCM zahlreiche Übungen entwickelt und aufgeschrieben, die bestimmte Krankheiten heilen, also das Qi wieder fließen lassen. Andere Übungen dienen dazu, dass man gar nicht erst krank wird. Solche Übungsformen, die das Qi des Menschen positiv beeinflussen sollen, nennt man *Qigong* (chinesischer Begriff für „Energiearbeit“). Tai Chi kann auch zum Qigong gezählt werden.

In der (westlichen) Wissenschaft ist man sich nicht einig darüber, ob das Qi eine bestimmte Art von Strahlung ist, die man mit speziellen Geräten messen kann, oder ob Qi ein Begriff ist, der dazu dient, etwas so Kompliziertes wie Gesundheit und Krankheit möglichst einfach zu beschreiben.

Dass das Qi fließen muss, kann man aber ganz einfach nachvollziehen: Fließen bedeutet Veränderung. Wenn es im (lebenden) Körper keine Veränderung gibt, bedeutet das Tod. Zu den Veränderungen zählen zum Beispiel der Kreislauf, die Atmung und die Verdauung. Hier findet die ganze Zeit Veränderung im Sinne von Austausch statt. Hört das auf, kann man nicht mehr leben.

Häufig wird Qi mit folgenden Dingen in Verbindung gebracht: Wärme, Kribbeln, (magnetischer) Widerstand. Vielleicht hast du ähnliche Empfindungen beim Tai-Chi-Üben gemacht und das Qi auf diese Weise gespürt?

Fragen, die du nun beantworten kannst:

1. Welche Bedeutung haben die Schriftzeichen für Qi?
2. Wie kann man das Qi vereinfachend bezeichnen?
3. Wie werden Gesundheit und Krankheit in der TCM erklärt?

VORSCHAU

netzwerk lernen
zur Vollversion

M 6 Unser „Qi-Experiment“ Übung

Das Qi, unsere Lebensenergie, hängt mit unserer Atmung zusammen und wird mit Wärme verbunden. Somit dürfte es möglich sein, das Qi zu erfassen, indem wir die Temperatur, z. B. an unseren Händen, vor und nach einer Qi-Übung messen.

Diese Qi-Übung stammt aus dem Qigong und geht folgendermaßen:

Körperhaltung:

Stellt euch aufrecht und schulterbreit hin. Die Knie sind leicht gebeugt, das Kinn zeigt etwas nach unten. Ihr, und vor allem eure Beine, solltet möglichst entspannt sein. Haltet eure Hände mit den Handinnenflächen zueinander vor den Bauch.

Atmung:

Atmet tief und entspannt ein und aus. Das Atmen sollte wie von selbst kommen. Achtet auf die Bauchatmung: Die Bauchdecke hebt und senkt sich.

Vorstellung:

Stellt euch beim Einatmen vor, dass sich die Lebensenergie von eurem Kopf über die Schultern, die Ellenbogen und die Handgelenke schließlich zwischen euren Händen sammelt.

Die Übung dauert etwa drei Minuten. Davor und danach wird die Temperatur an der Handinnenfläche gemessen. Achtet darauf, dass es beide Male dieselbe Hand ist.

Hier kann die Temperatur eurer Handinnenflächen vor der Übung eingetragen werden:

Hier kann die Temperatur eurer Handinnenflächen nach der Übung eingetragen werden:

Tragt die Ergebnisse vor.

Wie sind sie zu interpretieren – ein „Beweis“ für unsere Lebensenergie Qi oder Zufall?

VORSCHAU

netzwerk lernen
zur Vollversion