

Klemens J.P. Speer
Melitta van der Vliet-Fuchs

Der Atem der Seele

Die spirituelle Dimension der bewegten
Meditation im Qigong und Taijiquan



Den Weg des Himmels mit
beiden Füßen auf der Erde gehen

Mit einem Interview mit Willigis Jäger

Klemens J.P. Speer (Hrsg.)

Taiji

und gesundheitliches
Gleichgewicht

Acht Aufsätze über die
gesundheitlichen Aspekte
der Qigong- und Taijiquan-Praxis



LOTUS PRESS

Das vorliegende Buch ist sorgfältig erarbeitet worden. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autoren noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gemachten praktischen oder theoretischen Hinweisen resultieren, Haftung übernehmen.

**Klemens J.P. Speer (Hrsg.):
Taiji und gesundheitliches Gleichgewicht**

Copyright © 2019 by LOTUS-PRESS
Zerhusener Str. 31a
49393 Lohne
Germany

www.lotus-press.com

All rights reserved.

Satz: Andreas Seebeck

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung jeglicher Art, auch durch elektronische Medien und die Übersetzung in andere Sprachen, sind vorbehalten. Keine Reproduktion – auch nicht teilweise – ohne Zustimmung des Verlages. Alle Rechte liegen direkt bei den Autoren.

ISBN-13: 978-3-945430-86-6

Übersicht

Vorwort und Einleitung

1 - T'ai Chi Ch'uan und seine Wirkungen auf Gesundheit

2 - Wirkungen des T'ai Chi Ch'uan auf Konflikte und Blockaden

3 - Wie Taijiquan auf das Lymphsystem und die Gelenkschmiere wirkt

4 - T'ai Chi Ch'uan und Ernährung

5 - T'ai Chi Ch'uan und Osteopathie

6 - T'ai Chi und andere Entspannungsmethoden

7 - T'ai Chi Ch'uan - Unterschiede und Gemeinsamkeiten zum Sport

8 - Erwachen zum Eins sein mit dem Dao

Anhang

Auch von Klemens J.P. Speer

Inhalt

Vorwort und Einleitung.....	10
------------------------------------	-----------

1 - T'ai Chi Ch'uan und seine Wirkungen auf Gesundheit.....

1.1 - Einleitung.....	14
1.2 - Wie ist der Körper aufgebaut?.....	15
1.3 - Wie unterscheidet sich westliche Medizin von traditioneller chinesischer Medizin?.....	16
1.4 - Was kann ich tun, um meine Gesundheit zu stärken?...16	
1.5 - Was wird unter dem Bewegungssystem T'ai Chi verstanden?.....	16
1.6 - Die fünf Wandlungsphasen in der TCM.....	17
1.7 - Die Haltungs- und Bewegungsprinzipien im T'ai Chi...18	
1.8 - Skelett, Sehnen, Bänder und Muskeln beim T'ai Chi...19	
1.9 - Zentrales und peripheres Nervensystem und T'ai Chi...21	
1.10 - Die Wirkung von T'ai Chi-Bewegungen und Bauchatmung auf die Organe.....	23
1.11 - Auswirkungen auf Psyche, Geist und Lebensphilosophie.....	26
1.12 - Kontraindikationen für T'ai Chi.....	27
1.13 - Quellenhinweise.....	30

2 - Wirkungen des T'ai Chi Ch'uan auf Konflikte und Blockaden

2.1 - Konflikte und Blockaden.....	32
2.2 - Kleine Zwischenansicht.....	36
2.3 - Lösungsstrategien.....	37
2.4 - Übungen aus dem T'ai Chi Ch'uan.....	38
2.5 - Lösungs-Weg T'ai Chi Ch'uan.....	42
2.6 - Quellenhinweis.....	44

3 - Wie T'ai Chi Ch'uan auf das Lymphsystem und die Gelenk- schmiere wirkt.....

3.1 - Einführung.....	46
-----------------------	----

3.2 - Lymphozyten.....	46
3.3 - Lymphe.....	48
3.4 - Lymphsystem.....	48
3.5 - Vegetatives Nervensystem (VNS) und das Immunsystem	52
3.6 - Zwerchfell.....	53
3.7 - Atmung und Atempumpe.....	54
3.8 - Muskel- und Gelenkpumpen.....	56
3.9 - Gelenke und Gelenkschmiere (Synovia).....	59
3.10 - Gelenkbeweglichkeit und Muskelkraft.....	61
3.11 - Allgemeine Wirkung des TCC auf das Lymphsystem und die Gelenke.....	61
3.12 - Wirkung bestimmter Übungen des TCC auf das Lymphsystem und die Gelenke.....	66
3.13 - Zusammenfassung.....	69
3.14 - Quellen- und Bildhinweise.....	70

4 - T'ai Chi Ch'uan und Ernährung.....72

4.1 - Einleitung: T'ai Chi Ch'uan und Ernährung.....	72
4.2 - Was ist ein „Nahrungsmittel“?.....	73
4.3 - Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) und Ernährungsberatung.....	73
4.4 - Energiequellen des Körpers.....	76
4.5 - Das Yin-Yang-Modell der Ernährung in der TCM.....	78
4.6 - Die Modelle der Zyklen der 5 Wandlungsphasen.....	84
4.7 - Kochen und Essen als sinnliche Erfahrung.....	88
4.8 - Welche Bedeutung haben die Sinne beim T'ai Chi Ch'uan?.....	90
4.9 - Geschmacksrichtungen und Jahreszeiten der 5 Wandlungsphasen.....	91
4.10 - Die Organfunktionskreise der 5 Wandlungsphasen.....	98
4.11 - Die Organ- /Meridianuhr.....	99
4.12 - Die Emotionen und geistig-mentale Entsprechungen der 5 Wandlungsphasen: Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser.....	102
4.13 - Zentralgefäß und Gouverneursgefäß.....	104
4.14 - Thermische Wirkung der Nahrungsmittel.....	106
4.15 - Bioklimatische Faktoren der 5 Wandlungsphasen.....	110

4.16 - Die 5 Prinzipien des T'ai Chi Ch'uan und die 5 Wandlungsphasen.....	111
4.17 - Einige Grundregeln der Ernährung nach den 5 Wandlungsphasen.....	113
4.18 - Gemeinsamkeiten von T'ai Chi Ch'uan und der Ernährung nach den 5 Wandlungsphasen.....	115
4.19 - Quellenhinweise.....	118
5 - T'ai Chi Ch'uan und Osteopathie.....	120
5.1 - Einleitung.....	120
5.2 - Was ist T'ai Chi Ch'uan?.....	120
5.3 - Was ist Osteopathie?.....	121
5.4 - Das vegetative Nervensystem (oft auch autonomes Nervensystem genannt).....	123
5.5 - Die Energie.....	124
5.6 - Die Faszien.....	126
5.7 - In der Praxis.....	127
5.8 - Quellenhinweise.....	130
6 - T'ai Chi und andere Entspannungsmethoden.....	132
6.1 - Einleitende Überlegungen zur Entspannung.....	132
6.2 - Die verschiedenen Entspannungstechniken.....	135
6.3 - Progressive Muskelentspannung nach Jakobsen.....	135
6.4 - Autogenes Training.....	136
6.5 - Yoga.....	139
6.6 - Gemeinsamkeiten.....	142
6.7 - Unterschiede.....	143
6.8 - Abschlussgedanken.....	143
6.9 - Quellenhinweise.....	145
7 - T'ai Chi Ch'uan - Unterschiede und Gemeinsamkeiten zum Sport.....	146
7.1 - Einleitung: Meine persönliche Motivation.....	146
7.2 - Was ist T'ai Chi Ch'uan?.....	147
7.3 - Was ist Sport?.....	148
7.4 - Ist T'ai Chi auch Sport?.....	149
7.5 - Ziele des T'ai Chi Ch'uan.....	150
7.6 - Ziele des Sports.....	151

7.7 - Sind T'ai Chi Ch'uan und Sport zwei Wege?.....	152
7.8 - T'ai Chi Ch'uan - ein Weg nach innen.....	152
7.9 - Sport - ein Weg nach außen.....	154
7.10 - Unterschiede und Gemeinsamkeiten von T'ai Chi Ch'uan und Sport.....	158
7.11 - Quellenhinweise.....	160
8 - Erwachen zum Eins-Sein mit dem Dao.....	162
8.1 - Einleitung.....	162
8.2 - Körperarbeit.....	163
8.3 - Energiearbeit.....	164
8.4 - Kommunikative Arbeit.....	165
8.5 - Arbeit mit den Gefühlen.....	167
8.6 - Geistige Arbeit.....	173
8.7 - Das Einssein mit dem Dao als Allverbundenheit erfahren	175
Abbildungsverzeichnis.....	176
Anhang.....	178
Herausgeber und Autor.....	178
Autoren.....	179
Danksagung.....	183
Auch von Klemens J.P. Speer.....	184

Vorwort und Einleitung

Klemens J.P. Speer

Schon im Jahr 2011 erschien ein umfangreiches gedrucktes Skript mit 14 Vorträgen (bzw. Referaten für Abschlussarbeiten) von T'ai Chi-Lehrerinnen und Lehrern im Eigenverlag des Herausgebers. Dieses Skript, das als Buch in DIN A4-Format herausgegeben wurde, ist auf Grund der großen Nachfrage inzwischen vergriffen. Da das Format zum Lesen nicht besonders handlich war und inzwischen eine ganze Reihe von weiteren Abschlussarbeiten vorliegen, sind aus diesen nun die besten Arbeiten zu drei Themenblöcken zusammengefasst worden.

Das vorliegende T'ai Chi-Buch ist das erste in dieser Reihe *Taiji und gesundheitliches Gleichgewicht*.

Ein zweites und drittes Buch mit dem Schwerpunkten

Taiji für spezielle Gruppen (Zielgruppen)

Taiji im Management (für Taiji-Übende)

sind in Vorbereitung.

Ein Hinweis zur Schreibweise chinesischer Zeichen: Es wird in den Texten dieses Buches die alte englische Wade-Giles-Umschrift verwendet, also T'ai Chi (Taiji) und I Gong (Qigong) und T'ai Chi Ch'uan (Taijiquan). Die international verwendete chinesische Umschrift Pinyin steht oben in Klammern. Im weiteren Text wird oft Qigong verwendet. Qigong ist sehr viel später nach Europa gekommen und so wird auch in der gängigen Literatur meist die neue Schreibweise Qigong verwendet. Zudem wird in diesem Buch für die lange alte Schreibweise T'ai Chi Ch'uan in einigen Beiträgen die Abkürzung TCC verwendet.

Zur Einleitung möchte ich die Autoren und die Inhalte ihrer Vorträge kurz vorstellen. Genauere Angaben zu den Autoren sind ganz am Ende des Buches in Form einer Kurz-Vita mit Foto zu finden.

Da jeder Beitrag jeweils auch eine Einführung zum T'ai Chi enthält, wurde überlegt, ob es sinnvoll ist, eine allgemeine Zusammenfassung zum Thema T'ai Chi an den Anfang zu stellen. Diese Überlegung wurde jedoch fallen gelassen, da jeder Autor T'ai Chi unter einer anderen Perspektive beschreibt, nämlich unter derjenigen, die für seinen jeweiligen Vortrag von besonderer Bedeutung ist. Das hat einerseits den Vorteil, unterschiedliche Sichtweisen auf T'ai Chi vorgestellt zu bekommen und andererseits, dass so jeder Vortrag auch einzeln gelesen werden kann und in sich abgeschlossen ist.

Nun kurz zu den Inhalten der einzelnen Beiträge:

Der erste Beitrag von **Christiane Hartig** beschreibt sehr lebendig: „T'ai Chi und seine Wirkungen auf Gesundheit/Krankheit.“ Christiane Hartig gibt uns zum Einstieg einen Überblick über ein allgemeines Verständnis von westlicher und östlicher Medizin, insbesondere der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), und geht darauf ein, wie aus westlicher Sicht der Körper aufgebaut ist. Ausgehend von den Haltungs- und Bewegungsprinzipien beschreibt sie sehr eindrücklich, wie T'ai Chi auf das periphere Nervensystem, die Bauchatmung, das Lymphsystem und auf Psyche und Geist einwirkt.

Der Beitrag von **Manuela Werner**: „Wirkungen des T'ai Chi auf Konflikte und Blockaden“ ist vor dem Hintergrund ihrer langjährigen Erfahrungen mit ihrer Beratungspraxis geschrieben. Sie arbeitet heraus, was Blockaden und Konflikte sein können und beschreibt die Sichtweise von T'ai Chi auf das Thema. Mit Hilfe von T'ai Chi und anderen Übungen bietet sie Lösungsstrategien an, die sich auf innere und äußere Blockaden, sowie auf zwischenmenschliche Konflikte beziehen. Zudem gibt es Übungsvorschläge die jeder selbst praktiziert kann, um Blockaden und Konflikte aufzulösen.

Hildegard Malz beschreibt vor ihrem Hintergrund als Krankenschwester sehr kompetent: „Wie T'ai Chi Ch'uan (TCC) auf das

Lymphsystem und die Gelenkschmiere durch Atem-, Gelenk- und Muskelpumpen wirkt.“ Dabei arbeitet sie vor dem Hintergrund der westlichen Medizin und ihrer Kenntnisse des T'ai Chi Ch'uan heraus, wie das Lymphsystem und das Nervensystem im Zusammenspiel von Muskel- und Atem-Bewegungen auf das Immunsystem des Menschen einwirken.

Jutta Greve gibt einen umfangreichen Einblick in den Zusammenhang von: „T'ai Chi Ch'uan (TCC) und Ernährungsberatung in der Traditionellen chinesischen Medizin (TCM).“ Ausgehend von einem westlich-medizinischen Verständnis von Ernährung beschreibt sie ausführlich das Yin-Yang-Modell der Ernährung, das Modell der Zyklen, der Geschmacksrichtungen, der Jahreszeiten, die Bedeutung der Sinne, der emotionalen und geistigen Entsprechungen, der thermischen Wirkungen und der bioklimatische Faktoren in den 5 Wandlungsphasen. Abschließend wird der Zusammenhang zwischen der fünf T'ai Chi-Prinzipien und den Wandlungsphasen verdeutlicht und es werden allgemeine Ernährungsempfehlung im Sinne der TCM und Gemeinsamkeiten zwischen TCC und TCM herausgearbeitet.

Kim Susann Lühmann hat Ihr Referat über ihre zwei Berufsthemen geschrieben: Osteopathie und T'ai Chi. Ihr Referat arbeitet die Gemeinsamkeiten und Unterschiede beider Systeme heraus, Osteopathie als Behandlungsmethode und T'ai Chi als Übungsweg, den es selbst zu praktizieren gilt. Osteopathie als westlicher Ansatz und T'ai Chi als östliche Methode für mehr Gesundheit und Gleichgewicht.

Der Beitrag von **Margarete Kaufung:** „T'ai Chi und andere Entspannungsmethoden“ rundet das Thema Gesundheit durch den Abgleich mit anderen Entspannungs-Übungen ab. Es werden bekannte Methoden, wie Progressive Muskelentspannung nach Jakobsen, Autogenes Training nach Schulz, hinduistisches Yoga mit T'ai Chi Ch'uan als Entspannungs-Übung abgeglichen. Zum Abschluss stellt sie die Gemeinsamkeiten und Unterschiede dieser Methoden dar, und warum sich die Autorin für ihren persönlichen Weg des T'ai Chi entschieden hat.

Annette Schone beschreibt sehr fachkundig den Zusammenhang zwischen „T'ai Chi und Sport“ aus eigener ganz engagierten Erfahrung. Sie arbeitet die Unterschiede zwischen - und die verschiedenen Ziele von - TCC und Sport sehr deutlich heraus. Dann beschreibt sie, wie sich T'ai Chi Ch'uan generell mehr nach innen und Sport mehr nach außen richtet und untersucht auch, wo sich das jeweils eine im anderen wiederfindet. Dabei kommt sie zum Abschluss auf ihre ganz persönlichen Erfahrungen mit dieser Auseinandersetzung zu sprechen.

Der letzte Beitrag wurde von mir, **Klemens J.P. Speer**, geschrieben und ist 2017 entstanden. Er arbeitet neben den klassischen Schwerpunkten des Taiji: Jing, Qi und Shen, zwei weitere Schwerpunkte heraus, die für das Lernen im Westen von besonderer Bedeutung sind: Kommunikation und der Umgang mit Gefühlen im Unterricht. Dieser Beitrag thematisiert zudem, welche Aspekte wichtig sind, wenn Taiji als ein geistiger bzw. spiritueller Übungsweg unterrichtet werden soll.

Osnabrück, den 30.8.2019
Der Herausgeber,
Klemens J.P. Speer

1 - T'ai Chi Ch'uan und seine Wirkungen auf Gesundheit

Christiane Hartig

1.1 - Einleitung

Die meisten Menschen haben viele Wünsche, immer wenn ein neues Jahr beginnt, steht an erster Stelle, der Wunsch und das Streben nach Gesundheit. Was bedeutet Gesundheit für den Einzelnen? Die Weltgesundheitsorganisation WHO definiert diesen Begriff so:

Gesundheit ist ein Zustand vollkommen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht die bloße Abwesenheit von Krankheit oder Gebrechen.

Dieses bedeutet, dass Gesundheit nicht auf die körperliche Gesundheit reduziert wird, sondern auch die geistigen und psychischen Aspekte einbezogen werden, wobei die Ernährung, das soziale Umfeld, eine gesunde Umwelt, Erfolg und Selbstvertrauen sowie andere positive oder negative Lebensumstände eine große Rolle spielen.

Wir können in vielen Büchern von den gesundheitlichen Wirkungen des T'ai Chi (Wenn in diesem Beitrag von T'ai Chi gesprochen wird ist immer T'ai Chi Ch'uan gemeint.) lesen, so auch in dem Forschungsbericht von Klaus Moegling - ausgehend von einem ganzheitlichen Gesundheits- und Bewegungsverständnis - auf den sich mein Vortrag größtenteils bezieht.

Er untersuchte die bisherige Literaturlage und dokumentierte den gegenwärtigen internationalen Forschungsstand zu den Ergebnissen der T'ai-Chi-Gesundheitsforschung.

Des Weiteren führte er eine Studie mit T'ai-Chi LehrerInnen durch, um die Wirkung auf die Gesundheit aus der Sicht dieser Zielgruppe zu untersuchen. Auch in Büchern von Petra und Toyo Kobayashi und Cheng Man-Ch'ing und last, but not least, in den Büchern von Klemens J.P. Speer, fand ich viel Informationen zu diesem Thema. Zunächst einmal: