


**MIT TAI CHI DIE
ENERGIE VERDOPPELN**

„ACHT BROKATE“ AUS FERNOST



Tai Chi, dieses alte chinesische Fitneßprogramm, macht mit harmonischen Bewegungen im Zeitlupentempo Muskeln und Gelenke geschmeidig und versorgt die inneren Organe mit neuer Energie. Wer ständig unter Leistungsdruck steht, kann durch Tai Chi seine innere Ruhe wiederfinden. Die Chinesen gehen davon aus, daß wir im Alltagsstreib nach und nach unsere Lebensenergie verbrauchen. Wenn die „Batterie“ auf Reserve läuft, gibt der Körper Alarmsignale. Das können Nackenverspannungen sein, Rückenschmerzen oder eine totale Erschöpfung. Sobald wir diese Signale spüren, wird es höchste Zeit, die „Batterie“ aufzuladen. Dabei helfen „Die acht Brokate“. Wenn Sie sie kennenlernen wollen: Auf den nächsten Seiten stellen wir eine Übung aus dem gesamten Programm vor, dazu die Atemtechnik, die Sie für alle Übungen brauchen. Damit Sie wissen, ob Tai Chi überhaupt etwas für Sie ist.

ERSTMAL TIEF DURCHATMEN

● Stellen Sie sich mit leicht gebeugten Beinen und geradem Rücken locker hin. Drücken Sie mit dem Zeigefinger etwa drei Fingerbreit unterhalb des Bauchnabels auf Ihren Bauch. Da liegt das „Energiezentrum“! Atmen Sie jetzt langsam ein, und nehmen Sie ganz bewußt wahr, wie die Luft durch Nase und Brustraum strömt. Der Mund ist geschlossen, Kiefer und Lippen bleiben entspannt. Lenken Sie den Atem nun runter zum „Energiezentrum“, und

Für uns sind sie neu, in China schon seit 2000 Jahren bewährt: „Die acht Brokate“ sind Grundübungen aus dem Tai Chi, die auch Anfängerinnen leicht lernen können. Eine Übung stellen wir Ihnen hier vor

DEN BOGEN SPANNEN

beobachten Sie, wie sich die Bauchdecke hebt und senkt.

Schon nach kurzer Zeit werden Sie merken, daß Sie viel tiefer durchatmen als bisher und auch schon mehr Energie haben. Denn allein durch die Atemtechnik steht dem Körper mehr Sauerstoff zur Verfügung. Und der wird nicht sofort wieder verbraucht, sondern bleibt als Kraftreserve erhalten. Sie sind bestens auf den „Brokat“ vorbereitet, der Sie mit noch mehr Sauerstoff versorgt und den Kreislauf voll ankurbelt.

Die Übung* heißt:

DEN BOGEN SPANNEN UND DEN ADLER SCHIESSEN

● Stellen Sie sich breitbeinig hin, und gehen Sie mit geradem Rücken langsam in die Knie. Die Knie zeigen über die Fußspitzen, die Arme hängen locker herunter. Beim Einatmen heben Sie wie in Zeitlupe die Arme in Brusthöhe – dabei schließen sich Ihre Hände zu einer Faust.

● Beginnen Sie auszuatmen, und schieben Sie die linke Hand nach außen (nicht ganz durchstrecken), wobei Zeige- und Mittelfinger ein V formen. Folgen Sie dieser Bewegung mit den Augen, und drehen Sie auch den Kopf nach links. Der rechte Arm bleibt angewinkelt, wird aber ein wenig nach vorn bewegt – so, als ob Sie tatsächlich einen Bogen spannen würden.

● Jetzt beim Einatmen den gestreckten Arm vor den Körper zurückführen, wobei sich die Hand wieder zur lockeren Faust schließt. Folgen Sie auch dieser Bewegung mit den Augen.

● Und während Sie ausatmen, senken Sie die Arme wieder und öffnen allmählich die Hände. Sie stehen in der Ausgangsposition und können die Übung zur rechten Seite machen. Schon wenn Sie diesen „Brokat“ ein paarmal wiederholen, werden Sie feststellen, daß er nicht nur den Kreislauf ankurbelt, sondern gleichzeitig ein sanftes Muskeltraining ist – für Schultern und Arme, Beine und Bauch. Recken und strecken Sie sich also zum Schluß noch mal kräftig, damit Sie keinen Muskelkater bekommen.



* Alle acht Übungen finden Sie in dem Buch „Die acht Brokate“, Kraft und Entspannung aus dem Reich der Mitte, Von Ingo Jarsch, rororo Sachbuch, 19,90 Mark. Oder auf dem Tele-Gym-Video „Ba Duan Jin“ von PSF Film + Video Programme GmbH, Haydnstraße 11, 82327 Tutzing, für 49,90 Mark.

UND DEN ADLER SCHIESSEN

