

Entspannung und Stressabbau

Tai Chi-Übungen für
Büro & Homeoffice



Mit Videos
zum
Download

KARSTEN KALWEIT

MEYER
& MEYER
VERLAG

Hinweise

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird bei Personenbezeichnungen die männliche Sprachform verwendet. Gemeint ist sowohl die männliche als auch die weibliche und die diverse Form. Selbstverständlich sind immer sowohl Übungsleiter und Übungsleiterinnen oder Teilnehmer und Teilnehmerinnen gemeint.

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder der Autor noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorgestellten Informationen resultieren, Haftung übernehmen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

KARSTEN KALWEIT

Entspannung und Stressabbau

Tai Chi-Übungen für
Büro & Homeoffice



Mit Videos
zum
Download

MEYER & MEYER VERLAG

Entspannung und Stressabbau – Tai Chi-Übungen für Büro und Homeoffice

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Details sind im Internet über <<http://dnb.d-nb.de>> abrufbar.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie das Recht der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form – durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren – ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, gespeichert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

© 2022 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen

Auckland, Beirut, Dubai, Hügendorf, Hongkong, Indianapolis, Kairo, Kapstadt, Manila, Maidenhead, Neu-Delhi, Singapur, Sydney, Teheran, Wien

 Member of the World Sport Publishers' Association (WSPA)

9783840314810

E-Mail: verlag@m-m-sports.com

www.dersportverlag.de

INHALT

Vorwort.....	8
1 Einleitung	10
2 Allgemeine Hintergrundinformationen zum Tai Chi.....	12
2.1 Was ist Tai Chi?	12
2.2 Positive Aspekte des Tai Chi	15
2.3 Die Lehre der fünf Elemente.....	20
3 Chi Gong	22
3.1 Die acht harmonischen Handwechsel – stehendes Chi Gong.....	23
3.2 Den Mond umarmen – sitzendes Chi Gong.....	44
3.3 Die lange Faust – Power-Chi-Gong mit Stellungswechsel.....	57
4 Die fünf Elemente – Kurzformen.....	70
4.1 Allgemeine Prinzipien	71
4.1.1 Generelles.....	71
4.1.2 Ausführung	72
4.1.3 Haltung.....	73



4.2	Die fünf Tai-Chi-Kurzformen	74
4.2.1	Metall.....	75
4.2.2	Wasser.....	86
4.2.3	Holz.....	98
4.2.4	Feuer.....	110
4.2.5	Erde.....	122
5	Ein anderer Ansatz: Die fünf Elemente Faust.....	130
6	Schluss.....	150
Anhang.....	152
1	Glossar	152
2	Literatur	159
3	Bildnachweis.....	160

„In früheren Zeiten behandelten die Weisen Krankheiten, indem sie ihnen vorbeugten, noch bevor sie überhaupt entstanden waren, so, wie eine gute Regierung oder ein guter Herrscher alle nötigen Schritte unternimmt, um einen Krieg zu vermeiden. Behandelt man eine bereits manifeste Krankheit, ist es, als wolle man eine schon ausgebrochene Revolte unterdrücken. Gräbt jemand einen Brunnen, wenn er durstig ist, oder schmiedet jemand Waffen, wenn er bereits mitten in der Schlacht steht, dann kann man ihn fragen: Kommen diese Aktionen nicht viel zu spät?“

(Ni, 2011, S. 24)



Vorwort

Als Anfang des Jahres 2020 die Coronapandemie in Deutschland begann, wurde besonders für die Sportgruppen im Land die Lage sehr schwierig. Da während der Lockdowns jeglicher Sportbetrieb untersagt wurde, mussten Wege gefunden werden, zumindest in virtueller Weise die Sportler zu betreuen. In meinem Bereich, das heißt, in der Kampfkunst bzw. dem Kampfsport, war das eine besondere Herausforderung, da eine direkte Betreuung durch den Trainer in diesem Bereich eigentlich unabdingbar ist.

Gerade im Tai Chi sind durch die hohe Komplexität der Formen und Übungen persönliche Korrekturen und Anleitung geradezu ein Muss. Im Hinblick auf die, trotz aller technischen Entwicklung, in diesem Zusammenhang eher beschränkten Möglichkeiten, welche durch die verschiedenen multimedialen Kommunikationstools geboten werden, eine schier unlösbare Aufgabe.

Mein Ansatz, um diesem Problem zu begegnen, war, die Komplexität der Übungen zu reduzieren. Zu diesem Zweck habe ich fünf Tai-Chi-Kurzformen entwickelt, die für die Teilnehmer des Onlineunterrichts besser zu bewältigen waren.

Die Idee der Kurzformen schwirrte mir allerdings schon viel früher im Kopf herum. Im Laufe der Jahre hatte ich oft bei Gesprächen mit Kursteilnehmern festgestellt, dass die Länge der Formen und der damit verbundene Anspruch an den Lerner, oft als hinderlich für eine Beschäftigung mit dem Tai Chi angesehen wurden.

Es ist ja auch kein Wunder, da selbst die für Anfänger konzipierte Peking-Form bei fleißigem Training kaum unter einem oder zwei Jahren erlernt werden kann. Hinzu kam, dass bei Lehrgängen eigentlich nie ein sozusagen fertiges Endprodukt präsentiert werden konnte, sondern immer nur Teile des Ganzen.

Erfahrene Kampfkünstler werden hier natürlich einwenden, dass dies eben die Natur der Dinge in der Kampfkunst sei. Richtig – doch sollte man, so finde ich, den Zugang für Freizeitsportler und Menschen, die Tai Chi aus anderer Motivation betreiben wollen, so einladend wie möglich gestalten.

Das vorliegende Buch wendet sich somit auch in erster Linie an Personen, die Tai Chi kennenlernen wollen und Entspannung, Bewegungsfreude oder Ähnliches suchen. Auch gesundheitsfördernde Aspekte des Tai Chi sollen in diesem Band stärker als bei den vorherigen Bänden im Vordergrund stehen.

Wer durch dieses Buch angeregt wird, tiefer in die Welt des Tai Chi einzudringen, den möchte ich einladen, die drei schon erschienenen Bände von mir in der Reihe des Meyer & Meyer Verlages zu verwenden. In Band 1, *Tai Chi – Das komplette Trainingsbuch*, liegt der Fokus auf einer möglichst ganzheitlichen Darstellung der Thematik. Zu diesem Zweck finden sich bewaffnete und unbewaffnete Formen, sowie zahlreiche Chi-Gong- und Pushing-Hands-Übungen in diesem Buch.

Im zweiten Band, *Tai Chi – Formen für Fortgeschrittene*, habe ich versucht, stärker auf die inneren Aspekte und das philosophische Umfeld der Kampfkunst einzugehen. Als Gegenpol zum Ausgleich finden sich Kampfanwendungen zur Form.

Der dritte Band, *Tai Chi – Waffenformen für Fortgeschrittene*, wendet sich tendenziell eher an fortgeschrittene Tai-Chi-Treibende, da er sich ausführlich mit Waffenformen und deren Anwendung beschäftigt. Alle drei Bände sind jedoch so verfasst, dass sowohl Neulinge im Tai Chi als auch erfahrene Tai-Chi-Treibende Material für sich finden können.

Was bietet dagegen das vorliegende Buch? Neben den schon erwähnten fünf Tai-Chi-Kurzformen, die es ermöglichen, jederzeit für einige Momente die Welt des Büros oder Homeoffice hinter sich zu lassen, finden sich speziell vereinfachte Bewegungsübungen und Chi-Gong-Formen, die in erster Linie der Entspannung und dem Wohlfühlen dienen.

Ich hoffe, dass damit vielen Lesern eine Möglichkeit gegeben wird, einen Ausgleich zum stressigen Büroalltag bzw. Homeoffice zu finden.



1

Einleitung

Die Zielsetzung dieses Buchs ist es also, die positiven Effekte der entsprechenden Übungen zu nutzen, ohne die eigentlichen Kampfkunstelemente näher zu betrachten. Trotzdem möchte ich die Übungen so nah wie möglich am Kampfkunst-Original halten, sodass ein möglicher (späterer) Zugang zur Kampfkunst automatisch gegeben ist.

Außerdem werden die Originalübungen so angepasst, dass sie den Ansprüchen des modernen Arbeitslebens im Büro oder Homeoffice entsprechen. Dies bedeutet beispielsweise, dass die räumliche Ausdehnung, die in den traditionellen Tai-Chi-Formen oft ganz beträchtlich sein kann, stark eingeschränkt werden muss, um in das begrenzte Umfeld Büro oder Homeoffice zu passen.

Die im Folgenden vorgestellten Übungen sind also in gewisser Weise meine eigene Schöpfung. In den vorherigen Bänden habe ich mich streng an die traditionellen Vorgaben gehalten, so, wie ich sie selbst von meinen Meistern gelernt habe. In den letzten Jahren sind allerdings freie Formen und freies Tai Chi weltweit immer beliebter geworden. Dieser Trend zeigt sich selbst in den Ursprungsländern Taiwan und in der Volksrepublik China. Im vorliegenden Buch habe ich versucht, trotz des freien Umgangs mit der Materie alle wichtigen traditionellen Elemente zu bewahren.

Der allgemeine Zugang zum Thema Tai Chi in diesem Buch gründet sich natürlich auch auf meiner persönlichen Haltung in dieser Sache. Ich versuche im vorliegenden Buch, wie auch in den schon erschienenen Bänden, den Fokus auf die praktische Anwendung zu legen.

Die philosophischen und esoterischen Aspekte werden, wenn möglich, kurz skizziert, ohne in dieser Hinsicht in die Tiefe zu gehen. Die Grundlagen, die benötigt werden, sind dann dem jeweiligen Kapitel beigelegt, sodass keine Vorkenntnisse nötig sind und sofort mit den Übungen begonnen werden kann.

Dies bedingt natürlich, dass sich das vorliegende Buch an manchen Stellen mit den vorhergehenden überschneidet. Trotzdem glaube ich, dass noch genügend neues Material angeboten wird, um auch dem Besitzer der vorherigen Bände viel Neues zu bieten.

Das vorliegende Werk beginnt mit einer kurzen allgemeinen Einführung in die Thematik. Dieser knappe theoretische Teil soll den Leser in die Welt des Tai Chi und Chi Gong einführen.

Es folgen drei verschiedene Chi-Gong-Sets, die je nach Schwerpunkt, für einen bestimmten positiven Effekt sorgen. Diese Sets sind so konzipiert, dass sie möglichst viele verschiedene Menschen ansprechen. Sie können also in der Gesamtheit oder isoliert geübt werden.



Abb. 1.1: Tai-Chi-Training in Hongkong mit Meister William Ng – 2014

Im Anschluss daran wird der eigentliche Hauptteil des Buchs – die fünf Tai-Chi-Kurzformen, präsentiert. Gefolgt wird dies von einem eher ungewöhnlichen Ansatz: der fünf Elemente Faust. Das Buch schließt mit einem Ausblick, was Tai Chi als ernsthaft ausgeübtes Hobby alles zu bieten hat.



2 Allgemeine Hintergrund- informationen zum Tai Chi

Trotz des Bestrebens, ein möglich praxisnahes Buch zu schreiben, wird bei einem Tai-Chi-Band immer ein kurzer theoretischer Teil nötig sein. Zu fremd und exotisch ist nun einmal die Thematik. Tai Chi im Speziellen und Kampfkunst im Allgemeinen sind ja sowieso sehr komplexe Themengebiete. Da der vorliegende Band die Kampfkunst an sich ja gar nicht zum eigentlichen Thema hat, sondern die positiven Nebeneffekte desselben in den Fokus rückt, müssen zumindest einige Ideen und Konzepte erläutert werden, da diese sich nicht einfach per se erschließen lassen.

Insbesondere die inneren Kampfkünste, zu denen Tai Chi gehört, haben in dieser Hinsicht eine lange Tradition theoretischer Grundlagen aufzuweisen. Natürlich soll das Versprechen der relativen Kürze von Theorie in Bezug auf die Praxis auch eingehalten werden; wer mehr zu diesen Themen erfahren will, wird in der entsprechenden Fachliteratur sehr schnell fündig werden.

Auch allgemeine Werke zur Geschichte und Kultur Chinas geben viele nützliche Informationen, die dann in den Übungen in spezieller Art entdeckt werden können.

2.1 Was ist Tai Chi?

Tai Chi Chuan (in neuerer Pinyin-Umschrift auch „Taijiquan“) ist eine Kampfkunst aus China, die sich besonders mit Formen des Schattenboxens beschäftigt. Sie wird im Umfeld der chinesischen Kampfkunst zu den inneren Stilen gezählt, das heißt, der Schwerpunkt liegt auf der Ausbildung innerer Kraft, oder, anders ausgedrückt, auf der Ausbildung taktischer Fähigkeiten mit entsprechender Folgereaktion.

In den letzten Jahrzehnten allerdings ist besonders im Tai Chi (aber auch in den anderen chinesischen Kampfkünsten) der kämpferische Aspekt immer mehr in den Hintergrund getreten. Gesundheitliche, sportliche und ästhetische Aspekte sind jetzt stärker im Vordergrund. Das hat zur Folge, dass spezielle Übungen wie Pushing-Hands-Kampfspiele oder Waffenformen zugunsten der unbewaffneten Form in vielen Tai-Chi-Schulen verschwinden.



Abb. 2.1: Tai Chi: Yang-Stil-Form

Der theoretische Unterbau des Tai Chi und der chinesischen Kampfkünste ist bedingt durch die jahrtausendealte Kultur des Landes. Die Verbindungen zu philosophischen und kulturellen Konzepten finden sich hier genauso wie Bezüge zur traditionellen Medizin. Für den westlichen Menschen sind diese Ansätze oft seltsam und schwer verständlich.

Um auch ohne einen entsprechenden Zugang zur chinesischen Kultur und Philosophie trotzdem Tai Chi treiben zu können, gehe ich im Folgenden nur auf die absolut notwendigen Ideen und Konzepte ein.

Im Tai Chi liegt der Schwerpunkt neben dem Techniktraining durch das Schattenboxen auf der Ausbildung und Pflege von Atemtechniken. Mit dieser Fertigkeit erzeugt man die innere Energie „Chi“ und sie hilft letztendlich, um die nötige Ruhe für stressige Kampfsituationen zu erzeugen. Man sieht schon hier, dass dieser Zugang nicht nur für die Kampfkunst, sondern auch für eine allgemeine Gesundheitsförderung ausschlaggebend ist.



Abb. 2.2: Team der TCM-Abteilung für internationale Beziehungen der Universität Chengdu, 2009

Viele chinesische Tai-Chi-Bücher bezeichnen sich deshalb auch als gesundheitsfördernde Atemübungen und weisen dies auch im Titel der Publikationen aus.

Ein weiteres typisches Merkmal von Tai Chi ist, dass man die Geschwindigkeit aus den Übungen nimmt und langsam übt. Dadurch gibt man sich die Zeit, während der Ausführung der Technik diese auf korrekte Ausführung und Form überprüfen zu können. Außerdem wird so die Ausbildung einer allgemeinen inneren Ruhe gefördert. Bei dieser Art des Übens ist es auch möglich, die Atmung genau zu regulieren und zu überwachen. Oft wird das chinesische Schattenboxen deshalb als „Meditation in Bewegung“ bezeichnet.

Erwähnt werden sollte auch noch, dass die Abgrenzung der verschiedenen Schulen, Stile und Disziplinen im Umfeld des Tai Chi extrem kompliziert und zum Teil auch gewissermaßen unklar, ja fast unmöglich, ist. Ebenso natürlich, was nun richtig oder falsch sei im Tai Chi. In den entsprechenden Diskursen bietet sich hier immer viel volatiles Material, um das es zu streiten gilt.

Oft sind hier natürlich auch finanzielle und machtpolitische Interessen vertreten. Mein persönlicher Ansatz ist in dieser Hinsicht vergleichsweise unbeschwert, frei nach Bruce Lee übernehme ich, was ich als nützlich ansehe und verzichte auf alles, was mir unnützlich und falsch erscheint.

Auch dem Anfänger im Tai Chi empfehle ich, sich durch seine eigene Meinung und seinen gesunden Menschenverstand leiten zu lassen. Dann kann problemlos eine tiefere Beschäftigung mit dem Tai Chi ohne Frust und unnötigen Ballast stattfinden.

2.2 Positive Aspekte des Tai Chi

Über die positiven Aspekte des Tai Chi ist schon viel geschrieben worden und quasi alle Werke über das Thema geben hier interessante Einblicke in verschiedene Aspekte. Ich möchte mich im Folgenden speziell auf Problemfelder konzentrieren, die im Umfeld von Büro und Homeoffice auftreten, und bei denen mit den vorgestellten Übungen Abhilfe geschaffen werden kann. Weitere Vorteile von Tai Chi, wie zum Beispiel die Anwendung im Sinne der Selbstverteidigung, werden hier nicht weiter berücksichtigt.

Der moderne Büromensch ist mit Problemen konfrontiert, die es in anderen Berufen so nicht gibt. Die meisten dieser Beschwerden werden durch die mangelnde Möglichkeit zur Bewegung und die meist begrenzte räumliche Ausdehnung des Arbeitsplatzes ausgelöst. Natürlich ist Tai Chi oder Chi Gong kein Allheilmittel für Beschwerden, es hat sich jedoch gezeigt, dass durch regelmäßiges Üben viele typische Probleme vermieden werden können.

Sehr auffällig ist, dass im Umfeld von Büro und Homeoffice sehr häufig Probleme mit dem Skelettsystem bzw. dem Rücken und der Bandscheibe auftreten. Ausgelöst werden diese Beschwerden durch oft stundenlanges Sitzen in unnatürlicher Haltung. Bei regelmäßiger überlanger Fehlhaltung können diese Beschwerden dann leicht zu chronischen Krankheiten werden.

Schonhaltungen, die daraufhin folgen, können diese komplette Problematik noch weiter verschlimmern. Sport im Büro zu treiben, um hier Abhilfe zu schaffen, stößt allerdings auf verschiedenste Probleme: zum einen fehlt der Platz, um sich in dieser Hinsicht zu entfalten, zum anderen können Schweiß und erhöhter Sauerstoffverbrauch zu hygienischen Problemen führen.

Die in diesem Buch vorgestellten Übungen sind so konzipiert, dass sie mit einem Minimum an Platz auskommen. Außerdem werden alle bei einer konstant niedrigen Pulsfrequenz ausgeführt, sodass keine entsprechenden körperlichen Abfallprodukte anfallen. Da die Übungen in der Regel sehr langsam ausgeführt werden, kommt es auch nicht zu den üblichen Sportverletzungen. Die Körperhaltung an sich steht auch immer im Fokus der Kampfkünste im Allgemeinen und speziell beim Tai Chi und Chi Gong.

Ein ähnliches Problem ist das sogenannte *Karpaltunnelsyndrom*, das entsteht, wenn Hände und Unterarme übermäßig durch die Benutzung der Maus am Computer belastet werden. Sollten diese Beschwerden über längere Zeit ignoriert werden, so kann es zu einer Schädigung des entsprechenden Nervs führen. Durch regelmäßige Pausen lässt sich hier Einhalt gebieten.



Um zusätzlich eine Prophylaxe zu betreiben, bieten sich viele der hier vorgestellten Übungen an. Es ist ein sozusagen glücklicher Umstand, dass im Kampfkunstabereich der Fokus oft auf die Hände und die Unterarme gerichtet wird. Diese werden dann durch die Übungen stärker mobilisiert, als dies in der normalen Funktionsgymnastik üblich ist.

Auch die Augen sind mittlerweile ein Thema der gesundheitlichen Beschwerden im Büro und Homeoffice. Seit Einführung moderner Datenverarbeitungssysteme sitzen die meisten Beschäftigten zum Teil mehrere Stunden vor dem Bildschirm. Dadurch bedingte Fehlsichtigkeiten und Augenentzündungen sind die Folge.

In gewisser Hinsicht können hier die Tai-Chi-Formen einen Ausgleich leisten, da der Blick während der Form in entspannter Weise in die Ferne gelenkt ist. Auch helfen die gleichmäßigen Bewegungen und das tiefe Atmen während der Übungen, einen generellen Entspannungszustand herzustellen, der sich auch für die durch die Büroarbeit belasteten Augen günstig auswirkt.

Kopfschmerzen zählen besonders unter den Büroangestellten als eine der typischen Beschwerden. Die auslösenden Faktoren können hier vielfältig sein: Stress, stickige Luft, die ständige Nähe zu einer Vielzahl elektronischer Geräte und vieles andere. Die hier vorgestellten Übungen können Abhilfe schaffen, indem sie durch ihre inhärent entspannende Wirkung Verkrampfungen lockern und den Kreislauf anregen. Auch der besondere Wert, der bei den Übungen auf die Atmung gelegt wird, ist oft eine Hilfe bei Kopfschmerzen.

Da hier allerdings sehr viele Ursachen als Auslöser der Beschwerden fungieren können, muss im Einzelfall abgewogen werden, welche der Übungen Sinn macht. In diesem Zusammenhang sollte noch erwähnt werden, dass Tai Chi sehr oft bei chronischen Schmerzen Linderung verschaffen kann (vgl. die Studie zur Fibromyalgie von Wang (2010), besprochen in der Deutschen Apotheker Zeitung). Wer sich für diese Thematik interessiert, der findet im Netz und in den Bibliotheken reichlich Material.

Nicht nur Kantinenessen, sondern auch das lange Sitzen bei Bürotätigkeit führt häufig zu Problemen mit dem Magen und der Verdauung. Darüber hinaus ist oft auch das Zeitfenster für das Essen sehr knapp bemessen und man kann gerade noch die Nahrung „hinunterschlingen“, bevor die Arbeit weitergeht. Neben den schon erwähnten positiven Wirkungen von Tai Chi zur Entspannung hilft vor allem die gleichmäßige ruhige Bewegung und die aufrechte Haltung, um den Verdauungsapparat zu unterstützen.

An dieser Stelle bietet sich auch ein kleiner Exkurs in den esoterischen Teil der Übungen an. Durch die Praxisorientierung des vorliegenden Buchs möchte ich allerdings die Thematik nur kurz anreißen. Alle hier vorgestellten Übungen kommen aus dem Bereich der inneren Kampfkünste. Das heißt, dass durch deren Ausführung immer auch die Zirkulation und Produktion der von der chinesischen Philosophie und Medizin angenommenen Lebensenergie, „Chi“, gefördert wird.