



**KW20/2010**

## **Die geerdete Kunst - der Weg zur Lebenskraft**



Stefan Rossi (links) demonstriert die Tai-Chi-Bewegungsabläufe.

**SCHAFFHAUSEN. Der Mensch verbringt sein Leben in Hektik, Leistungsdruck, Selbstzweifel, Sorgen um Familie und Angehörige, Zukunftsängsten und anderen Problemen. Eine Möglichkeit, dem zu begegnen ist das Ausüben von Tai Chi.**

**VON JURGA RUESCH**

Die Folgen derartiger Stresssituationen bekommen die Betroffenen Tag für Tag zu spüren. Wenn die innere Ruhe aus dem Gleichgewicht geraten ist, stehen die vorhandenen Alltagsorgen und Zukunftsängste in einem Verdrängungswettbewerb. Nervosität und Unruhe bestimmen den Tag

und das Stresskarussell regiert Genau das erwartet die Gesellschaft von einem. Die innere Stimme wird leise, bis man sie gar nicht mehr wahrnimmt. Es folgen Frustration, innere Leere, permanentes Gefühl der Traurigkeit, Unzufriedenheit und der ungute Drang, noch mehr erreichen zu müssen. Der Körper wird krank. Ein Teufelskreis. Das strahlende Äussere scheint noch ohne Makel, denn das, was in einem wirklich vorgeht, verbirgt sich hinter der Maske. Die meisten Menschen sind unehrlich zu sich selbst und machen sich etwas vor.

### **Fragen, die man sich selten stellt**

Wann habe ich das letzte Mal auf mich selbst besonnen? Wo stehe ich? Wie lautet meine innere Standortbestimmung? Wie geht es mir heute wirklich? Verrückte Fragen, die in einem seltsamen Wettbewerb gegen den Verstand münden. Tai Chi bietet eine der Möglichkeiten, diesen Teufelskreis zu durchbrechen und dieser heimtückischen Problematik bewusst zu werden. Ein altes chinesisches Sprichwort besagt: «Übe Tai Chi und du wirst biegsam wie ein Kind, stark wie ein Holzfäller und ruhig und gelassen wie ein Weiser.» Tai Chi Chuan ist eine alte chinesische Bewegungsmeditation und Kampfkunst, welche die Yin-Yang-Philosophie des Taoismus verkörpert. Es gibt zahlreiche Tai Chi Stile, doch die wesentlichen Prinzipien sind immer dieselben. Am Anfang wird die Form erlernt: klar umschriebene Abläufe, aufeinanderfolgende, langsame, fließend ineinander übergehende Bewegungen. Man lernt in einer entspannten, zentrierten sowie balancierten Art sich zu bewegen. Qigong: «die Pflege des Qi». über das Leben. Ein Wechselspiel, das gestoppt werden muss, weil das Wichtigste, der Mensch selbst, dabei verloren geht. Erst wenn der Körper krank wird, bleibt der Mensch stehen. Gezwungenermassen. Perfektionismus, Leistung, Ellenbogen ausfahren ohne jegliche Rücksicht auf Verluste sind die treibenden Kräfte.

### **Bewegungen ohne Widerstand**

Es sind Übungen, die Ruhe und Entspannung mit der eigenen körperlichen Aktivität kombinieren. Bewegung, Atmung und Aufmerksamkeit sind die drei Säulen des Qigongs. Es umfasst eine reiche Palette an Übungen, mit denen die Ausgeglichenheit und damit ein positives Lebensgefühl gefördert werden. Bei Partnerübungen, auch «Pushing Hands» genannt, finden die Tai-Chi-Prinzipien ihre Anwendung. Während diesen Übungen versucht man den Partnerbewegungen zu folgen, ohne jeglichen Widerstand zu geben. Kursleiter Stefan Rossi aus Flurlingen praktiziert seit 15 Jahren intensiv Tai Chi Chuan und absolvierte dazu eine dreijährige Ausbildung. Seine Lehrer sind Tony Wards aus Sydney, ein Schüler des verstorbenen Masters Huang Sheng Shyan, sowie Urs Handschin, Tai-Chi-Lehrer in Zürich.

### **Eine laufende Weiterbildung**

Zusätzlich besucht Stefan Rossi zur laufenden Weiterbildung heute noch diverse Tai-Chi- und Qi-Gong-Workshops im In- und Ausland. Bevor er mit Tai Chi begonnen hat, praktizierte er sieben Jahre Kung Fu. Er sagt, dass Tai Chi die Königin aller Bewegungsarten ist und alles beinhaltet: Kampfkunst, Koordination und Atemübungen. Viele Kursteilnehmer sind sich einig: «Durch Tai Chi lerne ich mich zu entspannen und meine Neugierde wird geweckt. Ich lerne im Hier und Jetzt zu sein». Viele trainieren, weil sie auf der Suche nach dem innerem Gleichgewicht, Körperbewusstsein und der inneren Ruhe sind. Lernen sich zu erden und lernen loszulassen stehen bei ihnen auch ganz hoch im Kurs. Welche Voraussetzungen muss man aber erfüllen, um mit diesem Training beginnen zu können? Eigentlich nicht viel: Geduld, Ausdauer, Konstanz und Freude an der Bewegung. Verbissenheit ist hier fehl am Platz. Die Bereitschaft, mit sich persönlich auseinanderzusetzen, gehört auch dazu, denn das schnelle Resultat gibt es nicht. Stefan Rossi: «Ich habe immer das Gefühl, laufend für mich etwas Neues zu entdecken.»

### **Das Ziel ist, im Augenblick zu sein**

Welche Resultate aber bringt das Tai- Chi-Training? «Man geht mit dem Körper sensibler um,

Verspannungen werden erkannt und gelöst, der Körper kommt in Fluss, man ist geerdet und ruhig», weiss Rossi aus Erfahrung. Der Trainer lacht: «Ich habe das Gefühl, dass Tai Chi oft verklärt und unnötig verkompliziert wird.» Doch das Ziel lautet, im Augenblick, im Jetzt zu sein. Und das ist bereits esoterisch genug. Diese Sportart ist für alle Altersklassen geeignet. Keine sichtbare Leistung, sondern die Stille und der Fluss stehen im Vordergrund: die Gelenke entspannen, eine aufrechte Haltung, das Gefühl am Scheitel aufgehängt zu sein, keine isolierten Bewegungen, nur solche aus dem Zentrum heraus zu machen. Ist dieser Zustand erreicht, «kann keine Fliege auf dir landen, ohne dich in Bewegung zu setzen». Doch bis dahin ist es ein weiter Weg und genau dieser ist das Ziel, um zu sich selbst zu finden, den Augenblick wahrzunehmen, dem Stress die Stirn zu bieten und dann voller neuen Energien dem Alltag zu begegnen.