



MIT DVD

ANDREAS W FRIEDRICH

TAI CHI

PERSONAL TRAINING



LEHR-
Programm
gemäß
§ 14
JuSchG

Weltbild

TAI CHI



Impressum:

Genehmigte Lizenzausgabe für Weltbild Retail GmbH & Co. KG,
Steinerne Furt, 86167 Augsburg

Copyright © by NME-Media GbR, München

Redaktion: Christine el Trabulsi, NME-MEDIA

Lektorat: Constanze Pabst, Garmisch-Partenkirchen

Layout und Satz: Büro 18, Friedberg (Bay.)

Umschlaggestaltung: Maria Seidel, atelier-seidel.de

Umschlagmotiv: Thinkstockphoto/Pixland

Fotos Seite 4, 6, 7, 21: © iStock; Seite 12, 17, 24: © Andreas W Friedrich;

alle übrigen Fotos © by Sascha Wuillemet, NME-Media GbR, München

Gesamtherstellung: Typos, tiskařské závody, s.r.o., Plzeň

Printed in the EU

ISBN 978-3-8289-4397-1

2017

2016

2015

Die letzte Jahreszahl gibt die aktuelle Lizenzausgabe an.

Einkaufen im Internet: www.weltbild.de

Warnhinweis:

Sollten sich während des Trainings Schmerzen oder Beschwerden einstellen, ist es unbedingt ratsam, die Übung abubrechen und den Rat eines professionellen Trainers, Therapeuten oder eines Arztes einzuholen.

Das Training sollte immer schmerzfrei durchgeführt werden. Die eigenen Grenzen und eventuellen Einschränkungen sind unbedingt zu beachten.

Bitte üben Sie nicht ohne therapeutische Anleitung oder ohne ärztlichen Rat, wenn bereits gesundheitliche Beschwerden bestehen.

Hinweis:

Das vorliegende Buch und die DVD sind sorgfältig erarbeitet worden.

Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autor noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch oder auf der DVD gegebenen praktischen Empfehlungen resultieren, Haftung übernehmen.



1. Vorwort	Seite 5
2. Allgemeines zum Tai Chi Quan- Theorie und Tipps	
▶ 2.1 Tai Chi Quan, was ist das eigentlich?	Seite 9
▶ 2.2 Yin & Yang	Seite 12
▶ 2.3 Generelle Hinweise zum Üben von Tai Chi & Qi Gong	Seite 13
▶ 2.4 Die Kurzform <i>12x4direkt</i>	Seite 19
▶ 2.4.1 Entstehung und Struktur einer „neuen klassischen Form“	Seite 19
▶ 2.4.2 Wie übe ich ganz konkret mit Buch und DVD	Seite 21
▶ 2.4.3 Check-Liste zum konkreten Üben	Seite 23
▶ 2.4.4 Hinweise – <i>Die grundlegenden Übungen</i>	Seite 23
▶ 2.4.5 Hinweise – <i>Die 12 Lektionen</i>	Seite 24
▶ 2.4.6 Hinweise – Partnerübung	Seite 25
▶ 2.4.7 Tipps	Seite 25
3. Der praktische Teil: Die Übungen	
▶ 3.1 <i>Die 9 grundlegenden Übungen</i> und der Abschluss	Seite 29
▶ 3.2 <i>Die Form</i> in 12 Lektionen	Seite 41
▶ 3.3 Bonus: Stehen und Partnerübungen – Schiebende Hände und Anwendungen	Seite 73
4. Anhang	Seite 76





Vorne weg – einige persönliche Worte

Ein kurzer Dialog:

Frage: Warum üben Sie eigentlich seit so langer Zeit Tai Chi Quan?

AWF: Ich provoziere jetzt mal und sage: „Ich tu es einfach! Ohn‘ warum!“ Ganz bewusst möchte ich den Gesundheitsaspekt nicht zu hochhalten und auch nicht die Betitelung, Tai Chi Quan sei „eine der höchsten Formen von Beschäftigungstherapie“! Das ist mir zu viel „Ergebnis-Hascherei“ und ein Verlangen nach irgendeiner Art von Erlösung. Vielleicht bringt das Üben einfach nur Spaß, und die Lebenszeit ist in guter Weise



erfüllt. Tai Chi Quan ist nicht im abfälligen Sinn etwas Esoterisches. Es ist konkret, lebensstauglich, alltagsgemäß und bodenständig. Es ist wirklich spirituell.

Tai Chi, das *Yin & Yang*-Prinzip, in allem zu erfahren, ist mein Leben. Ich liebe diese chinesische Bewegungs- und Kampfkunst, weil sie Ruhe und Kraft schenkt. Durch das Üben erreiche ich mehr Balance und Ausgeglichenheit, nicht nur psychisch und emotional, sondern auch geistig-mental.

Ich freue mich, Sie mitzunehmen in die Wunder-volle Welt des Tai Chi Quan. Sie ist wirklich voller Wunder! Sie schenkt Harmonie

und, durch das polare Wechselspiel von Yin & Yang, eine fröhliche Gelassenheit, um den Veränderungen im Alltag stressfreier zu begegnen. Sie können mich darüber hinaus auch als Personaltrainer „life“ im Gruppenunterricht und in Privatstunden kennenlernen.

Und ein Dank von Herzen an all die Meister und Lehrer und an all meine Schüler, von denen ich immer wieder und weiter beim Unterrichten lerne.

Wir lernen die Form lieben, je mehr sie uns vertraut wird. Lernen Sie lieben, zu üben.





2. Allgemeines – Theorie



zum Tai Chi Quan & Tipps

► 2.1 Tai Chi Quan, was ist das eigentlich?

U nterschiedliche Schreibweisen stiften oft Verwirrung. *T'ai Ji Ch'uan* ist aber dasselbe wie *Tai Chi*, und die neueste Umschrift *TaiChiquan* sieht wieder deutlich anders aus. Wegen der besseren Lesbarkeit wird in diesem Buch die Schreibweise *Tai Chi Quan* verwendet. Lassen Sie sich bitte nicht irritieren, denn die Bedeutung ist stets dieselbe.

Es ist überraschend, wie viele Vorstellungen es über Tai Chi Quan gibt. Im Netz kann sich jeder leicht und schnell informieren. Oft sind die Informationen aber zu viele und auch widersprüchlich. Darum gilt es, darüber hinaus und vor allem für sich selbst herauszufinden und auszuprobieren. Die eigene Erfahrung zählt, um Tai Chi Quan für sich zu entdecken.

Diese chinesische Bewegungskunst – der Legende nach aus dem 12. Jahrhundert, historisch aber erst viel später belegt – konkretisiert auf physischer, emotionaler und geistiger Ebene das Prinzip von *Yin & Yang*. In einer schlichten, funktionalen Ästhetik verbergen sich – nicht immer unmittelbar erkennbar – Aspekte der wohl bekanntesten „3 Inneren Kampfkünste“: *Tai Chi Quan*, *Xing Yi Quan* und *Ba Gua Zhang*.

loslassen und
nachgeben ohne
sich aufzugeben

Ba Gua Zhang bezieht sich auf die 8 *Trigramme* des Orakel- und Weisheitsbuches *Yi Ching*, in alter Schreibweise *I Ging*. Geübt wird vor allem der Umgang mit Wandlung, mit den ständigen Veränderungen, indem der Praktizierende sich unablässig im Kreise bewegt und das Umgehen übt.

Xing Yi Quan betont das Direkte und Gerade und wirkt ausgleichend auf die 5 *Wandlungsphasen* – Wasser, Feuer, Holz, Metall und Erde.

Tai Chi Quan realisiert und konkretisiert „Das Höchste Eine“, *Tai Chi*, das ewige Wechselspiel von *Yin & Yang*, vor allem auch als Kampfkunst. Ein Angriff ist *Yang* und wird in seiner Energie nicht gebrochen, sondern mit einer *Yin*-Bewegung aufgenommen, die wiederum als *Yang*-Bewegung zurückgegeben wird.

Je tiefer man diese Kampfkunst versteht, desto schnellere, explodierende Bewegungen, *Fa Chin*, werden auch in Partnerübungen geübt. Diese Methode geht weit über den Einsatz grober Muskelkraft hinaus und ermöglicht, Energie innen zu sammeln und sie dann, mit Hilfe der Vorstellungskraft *Yi*, frei und „explodieren“ zu lassen!

Quan bedeutet wörtlich „Faust“ und im übertragenen Sinne „Form“. In einer „Form“ üben Sie die Tai Chi-Prinzipien, die Sie in den Leitsätzen (siehe Anhang) finden.

Form bedeutet, dass verschiedene Stellungen oder Positionen durch fließende Bewegungen verbunden werden. Deshalb sagt man auch „die Form laufen“. Es

gibt viele Formen, also Bewegungsabläufe, die aus Familientraditionen erwachsen sind und im Laufe der Zeit

durch die einzelnen Lehrer oder Meister verändert wurden. Alles ist ja immer in Wandlung. Eine Form muss aber, egal wie traditionell sie ist, „dienen“. Sie muss den aktuellen Gegebenheiten entsprechen und hat zusätzlich den neuesten Erkenntnissen der Medizin Rechnung zu tragen. Eine zeitgemäße Form ist integral und berücksichtigt auch andere Bewegungslehren wie zum Beispiel Elemente der Alexander-Technik, in der es vor allem um eine optimale Ausrichtung geht, die sich dann im Üben der Form wiederfindet.

Tai Chi Quan lernen:
1+1=1 = Einswerden

Tai Chi Quan ist „Bewusstseinsweiterung pur“ in Ihren Körper hinein. Eine Tai Chi-Form zu üben heißt, immer mehr zu spüren, sich immer wohlig und verbundener in den langsamen und wie Wasser dahinströmenden Bewegungen zu finden.

Tai Chi Quan ist schöpferisch, obwohl wir in der Form, oberflächlich gesehen, nur Bewegungen nachmachen! Wir zapfen aber die Quelle in uns an, die Quelle des Wissens, die nur versiegt war, und lassen zu, was natürlich und angenehm ist.

Insofern ist Tai Chi auch eine „Rückkehr zum Ursprung“