

## Tai Chi - spezifische Vorteile

### *Stressreduktion*

- indem wir trainiert werden, zunehmend tiefer in unsere Körper hineinzuspüren. und nach und nach ein Wahrnehmungsvermögen zu entwickeln, das sich allmählich in unser tägliches Leben integriert, lernen wir zu erkennen, wo unser Körper Spannung innerlich festhält.
- Wir beginnen zu merken, wenn sich der Nacken oder die Schultern verspannen, wenn wir lange Stunden am Schreibtisch oder Computer arbeiten und was in unserem Körper vor sich geht, wenn wir uns ärgern oder traurig sind, oder wie mentale Anstrengung unter Druck den Körper erschöpft.
- Wenn wir nochmal den Faktor Stress und Angst *näher* betrachten, geht es bei den Techniken des Tai Chis **mehr** darum, **das Zentralnervensystem** zu trainieren als unsere Muskeln. Es sind gereizte Nerven, die an der Wurzel der Angst liegen, besonders in unserem technologischen Zeitalter, mit soviel intellektueller Aktivität. Diese Angst betrifft fast alle Gruppen einer Population, von den Säuglingen bis hinzu den Älteren.
- Das Überlasten des Gehirns hat direkten Einfluss auf das Nervensystem, der in einer Kampf- oder-Flucht Reaktion besteht, die Anspannung beinhaltet und eine Überbeanspruchung der Nerven erzeugt. Über die Zeit kann das im Gehirn und den Nerven einen Zustand erzeugen, wo fast jeder Gedanke oder jede Entscheidung, egal wie unwichtig sie sein mag, Angst auslöst. → zirculus diaboli
- **Das Tolle am Tai Chi besteht darin, dass es uns lehrt, bewusst Geist und Körper zu entspannen, bevor diese anfangen, angespannt zu werden, und dadurch verhindert, dass dieser Zustand schmerzvoll und chronisch werden kann**
- **Weil Chi sich durch das Zentralnervensystem bewegt, beginnt der Prozess der Entspannung damit, das Funktionieren der Nerven reibungslos zu machen.** Das Entspannen der Muskeln ist nur ein Teil, bzw. eine Begleiterscheinung dieses Vorgangs. (neuromuskuläre Endplatte; motorische Endplatte)

### *Förderung der emotionalen Entspannung*

- **Wenn sich unser Nervensystem öffnet, und den Widerstand gegenüber Veränderungen verliert, ermöglicht uns Tai Chi, den Zugriff auf die bösertigeren Emotionen, die unser Inneres auseinander zu reißen drohen, zu erhalten und die jeweilige Emotion loszulassen:** bspw. Hass, Eifersucht, Selbstmitleid, Gier, unangemessener Zorn und Angst.
- **Immer wieder vergegenwärtigen: Das Aufrechterhalten emotionaler Negativität erfordert Anspannung, die viel von der Lebensfreude zerstören kann.**
- Das ist sehr viel leichter gesagt als getan und alles andere als von heute auf morgen zu realisieren, umso hilfreicher ist es, wenn wir wissen, dass wir uns nach und nach darauf verlassen können, dass unser **Muskel- und Nervensystem immer stärker und entspannter** wird, das uns die nötige **Unterstützungsbasis** liefert
- diese Unterstützungsbasis ist es dann auch, aus der unsere neuen und offeneren Emotionen leben und gedeihen können. Das Lösen körperlicher Spannung in Muskeln, Organen, Geweben und unserem Nervensystem liefert die Unterstützung, um emotional zu entspannen, und einen Sinn für Gelassenheit, der tief aus dem Inneren kommt, zu etablieren.

### *Förderung der mentalen Entspannung*

- Stress verursacht normalerweise, dass der Geist beschleunigt und umherirrend wird, und gereizte, dissoziierte Gedanken produziert. Die Chinesen nennen dies den Affengeist. Je mehr wir lernen, uns zu entspannen, umso mehr verlangsamen sich auch die konfliktbeladenen Gedanken und verlieren ihre Kraft; Wir können die Dinge dann mit größerer Klarheit und mit weniger Frustration betrachten.
- Mentale Entspannung hilft dabei, uns zu sammeln und zu beruhigen, was wiederum ermöglicht, uns auf die jeweils vorliegende Aufgabe zu konzentrieren; das Gehirn ohne Mühe mit dem Körper zu verbinden; einzelne oder mehrere Gedanken wahrzunehmen, ohne angespannt zu werden und ohne das Gefühl zu haben in verschiedene Richtungen gezogen zu werden; tiefere Einsicht zu erlangen und Ideen zu erlauben, natürlich aufzusteigen

**Für Viele ist das Loslassen mentaler Spannungen die einengen, unendlich viel nützlicher in ihrem täglichen Leben, als der Effekt von Tai Chi auf die körperlichen Fähigkeiten.** In der Lage zu sein klar zu denken, und nicht Gedanken durchkauen und die Nerven zum Kreischen bringen zu müssen, liefert eine tiefgreifende Empfindung von Wohlbefinden.

### *Förderung der energetischen Entspannung*

- Die meisten Menschen im Westen haben keine Beziehung zu der Vorstellung von energetischer Entspannung und Anspannung.
- Entspannung hat zur Folge, dass Chi reibungslos und voll fließen kann; Anspannung macht den Chi Fluss unregelmäßig, auf eine ruckartige, nahezu spasmische Art, mit bedeutend weniger Kraft. Wenn Chi reibungslos fließt, hat es eine natürliche, ausgleichende Qualität, die dem Körper hilft zu regenerieren. Je glatter der Chi Fluss ist, umso stärker und gesünder wird der Körper. Das ist der Grund, warum Leute gleichzeitig entspannt und stark sein können; wir sagen dazu oft „Entspannen ohne Kollabieren.“ Allmählich wird es offensichtlich, dass wenn das Chi ruhig fließt, die Entspannung wie ein Schatten folgt, und umgekehrt.
- Chi: *Energie; Atem; Dampf; Hauch; Äther; Fluidum; Luft; Gas; Kraft; Atmosphäre; Eine Annäherung an Chi*

### *Weg zu Spiritualität*

- weil es auch als Form von Meditation in Bewegung dienen kann, die uns hilft, energetische Blockaden, negative Emotionen und zermürbende Gedanken zu lösen, und uns auf einen tiefgehenden und spirituellen Pfad zu begeben.

