

Taiji-Fitnessstab

Der *Stab* hat in der chinesischen Gesundheitspflege eine lange Tradition. Er dient zur Führung der Arme, Beine, des Rumpfes und Kopfes und hat Massagefunktion für Akupunkturpunkte, Meridiane und innere Organe. Die Bewegungen sind sanft und langsam, leicht erlern- und ausführbar. Im Äußeren werden nicht nur Körperhaltung, Bewegungstempo, -harmonie und -ökonomie des Übenden deutlich sondern auch die Handhabung, Haltung und Führung des Stabes. Innere Abläufe beziehen sich auf die Atmung, die Vorstellung, die Gedanken und alle inneren physiologischen Vorgänge. Ein Training mit Stab kann 3 Säulen bedienen: der Stab führt, das Qi wird gelenkt, der Geist wird kultiviert, danach folgt die Form. In ihr wird in alle Richtungen deutlich: bewegt sich der Stab, steigt Qi auf; hält der Stab an einem Punkt, fließt auch das Qi dorthin. Der Übende ist immer ruhig und vertieft, die Vorstellung geht dem Qi voraus und Form und Geist sind vereint. Besondere Aufmerksamkeit gilt dem Becken, dessen leichte und starke Impulse sich im ganzen Körper fortsetzen. Die Arme dienen als Verlängerung des Stabes und verbinden das Innere mit dem Äußeren des Übenden (Chinesisches Gesundheits-Qigong: Taiji Yangsheng Zhang, 2012).

Die Übungsreihe kann komplett trainiert werden oder der Übende wählt einzelne ausgewählte Figuren.

Grundstellung – Einstimmung und Ausgangsposition einnehmen

1. Figur: **Der Bootsmann schwingt das Ruder**
2. Figur: **Das kleine Boot fährt langsam**
3. Figur: **Das Lotusblatt schwingt im Wind**
4. Figur: **Der Schiffer treidelt am Tau**
5. Figur: **Der Zauberstab befriedet das Meer**
6. Figur: **Der Golddrache wedelt mit dem Schanz**
7. Figur: **Auf Schatzsuche ins Meer tauchen**
8. Figur: **Rückkehr des Qi zum Dantian**

Endstellung– Anhalten, Still stehen, Atem regulieren, Körper & Geist harmonisieren