

WICHTIGE ASPEKTE DES TAIJIQUAN.

- Aufmerksamkeit | Achtsamkeit | den Körper wahrnehmen/spüren | Verantwortung |
- Nachgeben | loslassen | ausweichen | ins Gleichgewicht kommen | in die Mitte kommen | verwurzeln |

ASPEKT DER NACHGIEBIGKEIT.

Im Laufe unseres Lebens versuchte man uns beizubringen, dass für unser persönliches und berufliches Weiterkommen „Stärken“ wie z.B. Unnachgiebigkeit, Rücksichtslosigkeit, Härte, Gefühllosigkeit gegen uns und andere von entscheidender Bedeutung für unser Leben seien. Aber diese Lebensweise macht krank (z.B. Burnout, Allergien, Herz-Kreislauf-Probleme, Suchtkrankheiten). Und lässt uns Menschen abstumpfen. Gegen die Bedürfnisse unseres eigenen Körpers. Gegen unsere Mitmenschen und die Natur. Eine gelassener Haltung gegenüber den Problemen unseres Lebens wird so verhindert. Loslassen. Nachgeben. Ausweichen. Die Bedeutung dieser Aspekte wird beim Taiji-Üben deutlich. Für

- unsere körperliche und mentale Gesundheit und unser Wohlbefinden
- die Beweglichkeit unseres Körpers, unsere Beziehung zu unserem Körper, zu Mitmenschen, unserer Umwelt.

ASPEKTE DES GLEICHGEWICHTS UND VERWURZELNS.

Die eingehende Beschäftigung mit Taiji vermittelt uns eine bodenständigere Sichtweise entgegen des von der Werbung suggerierten Strebens nach immer mehr Konsum, immer neueren Technologien, Statussymbolen und Anerkennung. Wohin führt die zunehmende Geschwindigkeit der technologischen Veränderungen? Was heißt „ein immer größeres Wachstum“? Wozu ist steigender Konsum gut?

Klar. Wir versuchen, uns das Leben so angenehm wie möglich zu machen. Geld ist wichtig. Wir lieben schöne Dinge. Wir brauchen unser berufliches Beziehungsnetz. Wir erfreuen uns an dem, was wir geschaffen haben. Wir haben Visionen und setzen uns Ziele, um noch viele Dinge in unserem Leben zu erreichen. Jedoch sollten wir ab und zu die Hektik des Tages vergessen, uns körperlich entspannen, auftanken, entschleunigen, unseren Geist zur Ruhe kommen lassen. Und das Gefühl der Stille im Geist genießen.

Taiji zeigt uns, wie wir wieder zu einer körperlichen und mentalen Balance und Harmonie finden
und uns wieder „verwurzeln“ können.

ASPEKT DER AUFMERKSAMKEIT (ACHTSAMKEIT).

Jedem von uns bleibt es selbst überlassen, wie er leben möchte und ob er seinem Körper die Aufmerksamkeit schenkt, die ihm gebührt. Jedoch: Wir haben nur den einen! Wenn wir Verantwortung für unsere körperliche und geistige Fitness und unsere Work-Life-Balance (besser Life-Balance) übernehmen, in unser Inneres schauen und die Bedürfnisse und Signale unseres Körpers nach mentaler Ruhe, Entspannung und Umstrukturierung des Energiehaushalts und auch moderater, körperlicher Bewegung und die „richtige“ Ernährung verspüren und beachten, können wir den meisten unserer Zivilisations-Erkrankungen vorbeugen.

Wie das Leben, bleibt auch unsere Gesundheit ein lebenslanger, dynamischer Prozess.
Dieser Prozess schließt zeitweise Erkrankungen, Verletzungen und Schmerzen nicht aus.

KOMMUNIKATION. LEBENSHARMONIE.

Die Entscheidung für den Taiji-Weg, beginnt zuerst durch Kommunikation mit sich selbst. Körperlich - mental - seelisch. Dann wird man schnell verstehen, wohin dieser Weg führen kann. Folgt man diesem Weg weiter, werden sich nach und nach Veränderungen in bezug auf viele Lebensbereiche einstellen:

- alte Bewegungsmuster beginnen sich aufzulösen, gewohnte Verhaltensmuster ändern sich
- man beginnt auf neue Art und Weise mit sich und seiner Umwelt zu kommunizieren
- das Leben kommt wieder in Bewegung, man wird lebendiger.

Wer sich mit den Prinzipien des Loslassens und Nachgebens auseinandersetzt,
wird auch in anderen Lebensbereichen zum Nachdenken kommen
und vielleicht beginnen, sein Leben und seine Lebensweise zu überdenken.

TAIJI ZEIGT UNS NEUE EINSICHTEN IN UNSERE PERSÖNLICHE LEBENSEINSTELLUNG UND -FÜHRUNG.

Außerhalb des Trainings arbeiten Geist und Körper bewusst und unbewusst an dem Erlernten weiter. So findet jeder seinen ganz persönlichen (Lebens-)Weg. Gesundheitsorientiert. Meditativ. Kämpferisch. Taiji beeinflusst so alle Lebensbereiche. Beruflich und privat. Gerade diese Vielseitigkeit ist das Schöne an Taijiquan.