



**Wie kann Tai-Chi beim CHARGE-Syndrom helfen?
Grundlagen und Praxisübungen**

C H R I S T I A N

und

Tai-Chi

(Tai-Chi-Chuan-Wu-Stil)



Hallo zusammen!

Ich bin Christian Pawlak,

37 Jahre alt

und habe das CHARGE-Syndrom.

Ich möchte Euch etwas über

Tai-Chi erzählen und wie es mir

in meinem Leben geholfen hat.

Rechts sehr Ihr schon mal die

Grundposition/Anfangsposition.



- **Wann und wie ich zum Tai – Chi gekommen bin?**

Mein Kollege Charly und ich haben uns über meine Gleichgewichtsprobleme unterhalten. Das war im Jahr 2012. Er meinte dann, dass mir eventuell Tai-Chi weiterhelfen könnte, damit ich stabiler gehen kann. Ich hab mich dann im Internet über Angebote zu diesem Thema informiert und habe ein gutes Angebot bei einem Tai-Chi-Lehrer in Nürnberg gefunden.

- **Wie lange ich bei dem Lehrer geblieben bin?**

Zwei Jahre. Danach ist er nach Mexiko gezogen. Ich wollte aber weiter machen. Mein erster Tai-Chi-Lehrer gab mir Kontaktdaten zu einem Bekannten, bei dem er selber auch Tai-Chi gelernt hat. Zu diesem bin ich dann auch gegangen. Das waren drei Jahre in Rednitzhembach und danach zwei Jahre in Schwabach.

- **Warum ich nach sieben Jahren mit dem Tai-Chi aufgehört habe?**

Ich wollte gerne etwas Neues ausprobieren.

Tai-Chi wird aber immer ein Teil von mir bleiben, denn ich habe bei diesem Hobby viel dazu gelernt (Ruhe, Geduld,...).

Ich kann mein Gleichgewicht besser halten und steuern.

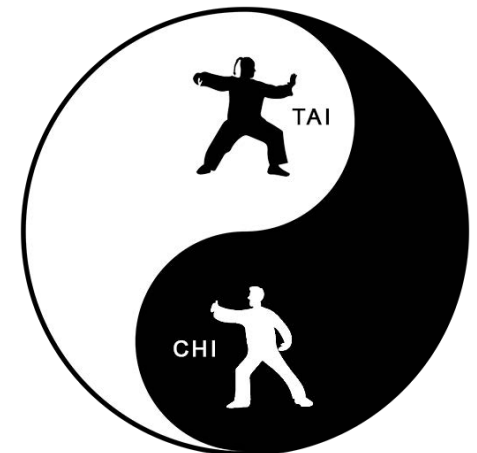
- **Worauf wird beim Tai-Chi-Wu-Stil viel Wert gelegt und warum?**

Gerade am Anfang wird bei diesem Stil sehr viel Wert auf eine korrekte Position gelegt, um Fehlbelastungen vorzubeugen, so dass man von Anfang an von der gesundheitsfördernden Wirkung dieses Sports profitieren kann.

- **Welchen Tai-Chi-Stil habe ich gelernt und welche gibt es noch?**

Ich habe den Wu-Stil gelernt.

Einen weiteren Stil den ich mir gemerkt habe,
ist der Yang-Stil.



- **Welche drei Hauptbereiche gibt es beim Tai-Chi-Chuan Wu-Stil?**
- Der erste Bereich betrifft die Form. Der beinhaltet das Erlernen, Üben und Korrigieren der Form. Formen im Tai-Chi-Chuan sind klar festgelegte Bewegungsabläufe. Diese trainieren die Beweglichkeit und Haltung des Körpers.
- Der zweite Bereich betrifft das Pushing Hands.
- Der dritte Bereich betrifft die Theorie.



- **Was lernt man beim Tai-Chi-Wu-Stil alles?**

Man lernt wichtige theoretische und praktische Lektionen. Beides ist wichtig, denn nur durch die Kombination von Theorie und Praxis kann man das Tai-Chi-Chuan voll und ganz erlernen und verstehen.



- **Theorie:**

In der Theorie sind wir z. B. mitgegebene Texte zur Fächerform oder Säbelform durchgegangen und haben uns überlegt, was sie im Bezug zu den Formen bedeuten.

- **Praxis:**

In der Praxis sind wir am Anfang jeder Stunde die fünf Vorübungen incl. Vorbereitungsform (doppelte Peitsche, Tasche heben, der Kranich breitet seine Flügel aus, mit den Fausthöckern die Ohren treffen und Wolkenhände) gelaufen. Hierbei lernt man die wichtigsten und grundlegendsten Dinge beim Tai-Chi-Wu-Stil.

- **Einsteigerform:**

Danach war beim Einsteigerkurs immer die Einsteigerform dran.

Diese besteht aus 13 Bewegungen.

Beim letzten Training vor der Winterpause sind wir die Einsteigerform auch mal spiegelverkehrt gelaufen.

- **Fortgeschrittenenkurs:**

Im Fortgeschrittenenkurs haben wir die kurze Form gelernt.

Dann habe ich noch die lange Form gelernt (100 Bewegungen), die Säbelform (99 Bewegungen) und die Fächerform (mit einem Fächer).

- **Partnerschaftsübungen:**

Anschließend haben wir noch Partnerschaftsübungen (Pushing Hands genannt) gemacht. Sie dienen dazu, die Prinzipien des Tai-Chi besser zu verstehen

Außerdem Übungen zur Anwendung des Tai-Chi-Chuan, welche zur Selbstverteidigung und Kampfkunst führen.

- **Gibt es noch weitere Formen?**

Ja, die gibt es.

Es gibt noch die Doppelfächerform, die Schwertform und die Lanzenform.



- Welche Übungen, Formen haben mir am meisten Spaß gemacht haben?

Ich fand die Vorübungen, die Säbelform und die Fächerform super.



- **Wie kann man sich die ganzen Schrittfolgen merken?**

Durch häufiges Üben daheim, den Ehrgeiz, es können zu wollen, regelmäßigem Trainingsbesuch und dem glücklichen Umstand, dass die meisten, einmal einstudierten, Bewegungen im Gedächtnis bleiben.

- **Welche Tai-Chi-Bewegungen waren am Anfang am schwierigsten zu erlernen?**
- **Welche klappten mit der Zeit besser und sind heute kein oder kein so großes Problem mehr?**
- **Oder hat der Tai-Chi-Lehrer bei noch bestehenden Schwierigkeiten Hilfestellungen empfohlen?**

- Alle Bewegungen (z.B. bei der Säbelform), bei denen man auf einem Bein stehen musste. waren am Anfang am Schwierigsten. Hier habe ich heute noch Schwierigkeiten. Durch praktische Hilfestellungstipps meines Tai-Chi-Lehrers fiel es mir leichter. z. B. die Säbelform bis zu 99 Bewegung zu erlernen und ich konnte dadurch Fehlbelastungen vorbeugen.
- Bei den Vorübungen hatte ich am Anfang bei „Die Tasche heben“ vor allem Gleichgewichtsschwierigkeiten, was aber mit der Zeit viel besser geworden ist.

- **Wie lauten die Grundprinzipien des Tai-Chi- Chuan?**

- **Ruhe:**

Die Ruhe soll sich im Geist, in der Bewegung und in der Atmung zeigen.

Die Ruhe des Geistes bedeutet Konzentration auf die Bewegung und sich nicht von überflüssigen Gedanken ablenken lassen.





- **Leichtigkeit:**

Der Körper soll in jeder seiner Bewegungen leicht und beweglich sein. Kraft verwenden ja, aber zielgerichtet und der Situation angepasste Kraft.

- **Langsamkeit:**

Unter Langsamkeit versteht man das harmonische ineinander Überfließen der Bewegungen ohne zu stocken oder gar abzureißen. Jedoch ist Langsamkeit nicht unbedingt gleichzusetzen mit langsam.

Die Bewegungen werden zu Anfang langsam erlernt, um u.a. die Positionen korrekt auszuführen.

- **Gewissenhaftigkeit:**

Das bedeutet, dass man sich bemüht, jede Bewegung korrekt und ohne Ablenkung auszuführen.

- **Ausdauer:**

Nur wenn man am Ball bleibt, kommt man zum Ziel.

- **Wie lauten die drei wichtigsten Bewegungsprinzipien im Wu-Stil Tai-Chi:**
- **Taille drehen:**
Dies bedeutet, eine Drehung der Wirbelsäule um die Körperlängsachse, d.h. die Schultern verdrehen sich gegen das Becken, das bei der Bewegung ruhig stehen bleibt.

- **Hand-Taille-Fuß:**

Der Ausgangspunkt der Bewegungen liegt meist in einer Handbewegung.

Dann geht die Bewegung weiter in den Oberkörper, in die Taille und schließlich weiter ins Becken.

Zum Schluss folgen Hüfte, Beine und Füße.

- **Zusammen fertig:**

Die Bewegungen, die zur nächsten Position führen, enden meist gleichzeitig, sodass man sich wieder in einer guten Ausgangsposition für die darauf folgende Bewegung befindet.



- **Wie lauten die Grundstellungen:**

Grundstellung (Ping Xing Bu);

Leerer Schritt (Xu Bu);

Bogen Schritt (Gong Bu);

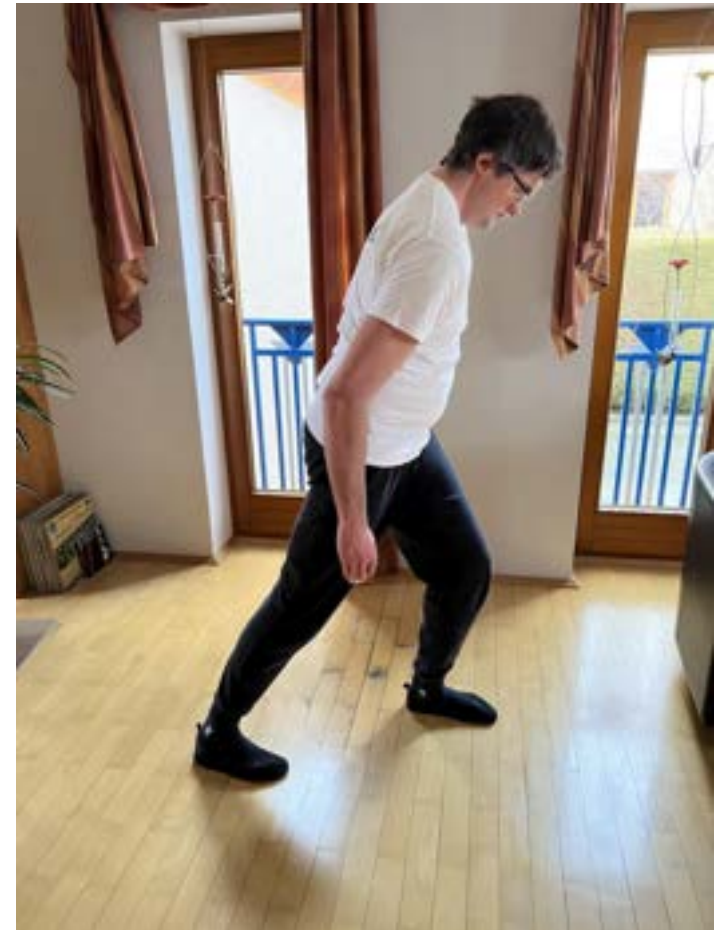
Pferd Schritt (Ma Bu).

- Es folgen nun Fotos von ein paar Tai-Chi-Stellungen

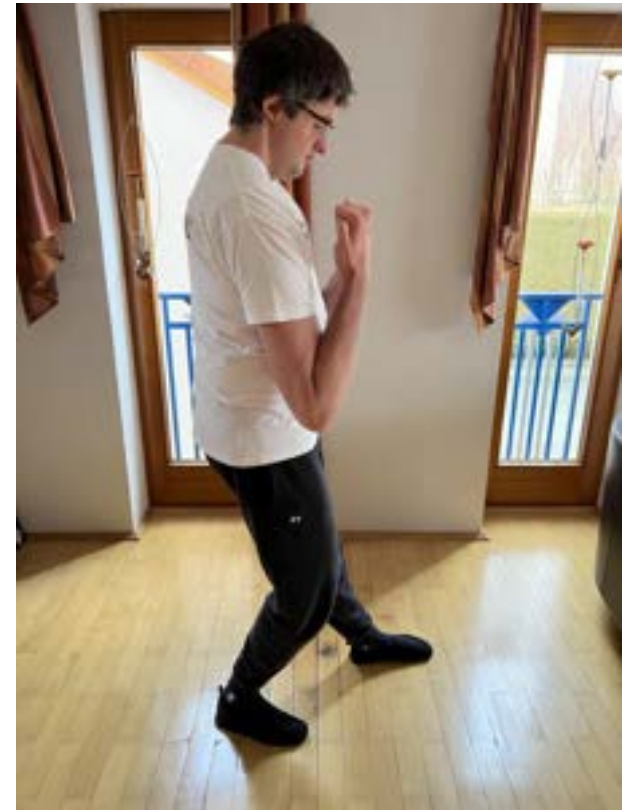
- Grundstellung



- Gong Bu
(Bogen Schritt)



- Vorübung –
Mit den Fausthöckern
die Ohren treffen –
Ende neunte
Bewegung –

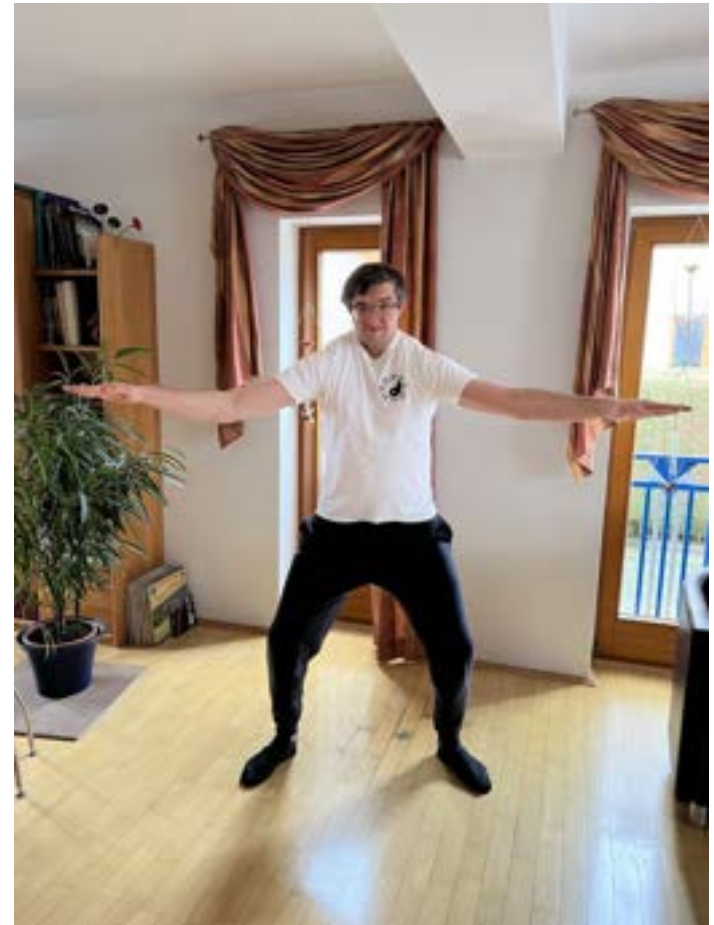


- Einsteigerform –
Tai Chi

Anfangsform –
Ende zweite
Bewegung



- Einsteigerform –
Einzelne Peitsche –
Ende vierte Bewegung



- Fächerform –
Anfangsform –
Ende zweiter
Bewegung



**Vielen Dank für Eure
Aufmerksamkeit!**