Zeitschrift: Physiotherapeut : Zeitschrift des Schweizerischen Physiotherapeutenverbandes = Physiothérapeute : bulletin de la Fédération Suisse des Physiothérapeutes = Fisioterapista : bollettino della Federazione Svizzera dei Fisioterapisti

Herausgeber: Schweizerischer Physiotherapeuten-Verband

Band: 25 (1989)

Heft: 11

Artikel: Zur Struktur und Funktion des T'ai chi ch'uan

Autor: Nil, Verena / Jerzka, Stefan

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-930028

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Siehe Rechtliche Hinweise.

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. Voir Informations légales.

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. See Legal notice.

Download PDF: 05.05.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Zur Struktur und Funktion des T'ai chi ch'uan

Verena Nil und Heinz Stefan Herzka, Zürich

T'ai chi ch'uan ist ein Übungssystem von Körperbewegungen, die in langsamem Rhythmus im Stehen und Schreiten ausgeführt werden. Die Grundhaltung ist aufrecht, ohne Verspannung, mit schulterbreit gespreizten Beinen und gebeugten Knien und Hüftgelenken, ähnlich der leichten Hockestellung eines Skifahrers. Die Füsse sollen guten Kontakt mit dem Boden haben und der Kopf frei gehalten werden.

Der Anfänger lernt, in der Regel in der Gruppe, zunächst eine Reihe einzelner Übungen im Stand. Deren jede stellt eine komplexe Bewegung dar, an welcher der ganze Körper beteiligt ist, und die bereits erhebliche Konzentration verlangt. Diese Anfängerübungen sind zwar einfach, brauchen aber, um harmonisch ausgeführt zu werden, regelmässig Übung. Das eigentliche T'ai chi ch'uan besteht aus einer festgelegten Reihenfolge von Bewegungsmustern, die in langsamem Tempo und gleichmässigem Rhythmus fliessend aneinander gereiht werden. Sie bilden die sogenannte «Form», die eine Art langsamen und formal festgelegten Tanz darstellt. Die «Form» auch Soloübung genannt, wurde im Westen vor allem durch Filmberichte aus China bekannt, wo sie als alltägliche Bewegungsschulung auch von Touristen beobachtet werden kann. Wegen der Konzentration und Aufmerksamkeit, welche die Form erfordert, wurde sie auch als Bewegungsmeditation bezeichnet.

Die Entstehung des T'ai chi wird auf das 13. Jahrhundert zurückgeführt und verschiedenen Weisen zugeschrieben, welche gemäss der Überlieferung die Form gestaltet und ausgebaut haben. Die zugehörige Theorie wurzelt in der taoistischen Philosophie. Eines ihrer Grundprinzipien ist die Verbindung widersprüchlicher Elemente, die als Yin und Yang bezeichnet werden. Diese Art dualistischen Verständnisses hat eine Entsprechung in den modernen westlichen Naturwissenschaften im Prinzip der Komplementarität (vgl. z.B. Fischer) und in der neueren europäischen Philosophie als «Dialogik» (Goldschmidt). Im Rahmen dieser Ausführungen ist es schon aus Raumgründen nicht möglich, auf Gemeinsamkeiten und Unterschiede dieser theoretischen Ansätze einzugehen.

Die Bedeutung des T'ai chi für die westliche Bewegungsschulung liegt einerseits in seinen Grundregeln für die Haltung und Bewegung und andererseits darin, dass zwischen bestimmten körperlichen Bewegungsabläufen und psychischen Funktionen Verbindungen hergestellt werden. Die eingangs zitierte Grundhaltung und bereits die Anfängerübungen wirken verschiedenen muskulären Verspannungen und blokkierten Bewegungsabläufen, wie sie in der westlichen Kultur häufig entstehen, entgegen. Einige Apekte, die in der Tradition des T'ai chi ch'uan formuliert wurden, und eine zentrale Rolle spielen, sind:

Die freie ungezwungene Haltung des Kopfes; die aufrechte Haltung mit geradem Rücken, aber ohne Verspannung der Rückenmuskulatur und ohne Rundrücken; die lockeren herabgesunkenen Schultern und frei hängenden Ellenbogengelenke, ohne Verkrampfung in Armen und Händen; die lockere Haltung im Sakrumbereich; die gleichmässige Verteilung von Entlastung und Belastung im Laufe der Bewegung zwischen Standbein und Bewegungsbein; die Entwicklung der Bewegungen aus der Körpermitte heraus mit meist spiralförmigen Drehungen in den Gelenken; die gute Koordination zwischen oberer und unterer, sowie von rechter und linker Körperhälfte und schliesslich die tiefe Zwerchfellatmung.

Die Verbindung zwischen psychischen und körperlichen Funktionen umfasst unter anderem die Schulung der Aufmerksamkeit für die Motorik, jedoch ohne krampfhafte Fixierung und ohne Einsatz forcierter Muskelkraft; eine Einstellung, welche Ruhe und Gelassenheit mit Aktivität und gezielter Bewegung verbindet; die Einübung kontinuierlicher Bewegungen, ohne abrupte Richtungsänderungen und Unterbrüche. Geschult wird ferner die Wahrnehmung für die Eigenbewegung und der Lagesinn. Die Beurteilung der eigenen Körperhaltung und des Muskeltonus wird verbessert und die Beobachtungsgabe für Beweglichkeit oder Blockierungen in den Gelenken wird gefördert.

Merkmale der Bewegungsabläufe des T'ai chi ch'uan finden sich in der spontanen Haltung von Kleinkindern, deren Motorik sich erst entwickelt. Sie gehen mit leicht flektierten Knien und gebeugten Hüften, wobei der Oberkörper etwas nach vorne geneigt ist. Diese Haltung gewährleistet dem kleinen Kind Stabilität, aus der es sich fallen lassen kann, ohne sich zu verletzen. Verschiedene Haltungs- und Bewegungsregeln des T'ai chi sind ferner bei anstrengender manueller Tätigkeit von Bedeutung, beispielsweise beim Mähen mit der Sense, beim Schwingen einer Axt oder beim Teigkneten. Entsprechende Beobachtungen lassen sich heutzutage vor allem in nichtindustrialisierten Gebieten der sogenannt Dritten Welt am deutlichsten anstellen.

Die «flexible Stabilität» welche das T'ai chi ch'uan charakterisiert, ist auch für die meisten Sportarten notwendig, sofern sie ohne Verletzungen und erfolgreich ausgeführt werden sollen. Denn die Bewegungsart des T'ai chi verteilt Belastungen auf verschiedene Körperpartien, Muskelstränge und Gelenke und ist daher kräftesparend und oekonomisch, beispielsweise beim Tennis- und Golfspiel, beim Skifahren und in den Disziplinen der Leichtathletik.

Ein enger Zusammenhang besteht auch zwischen der Grundhaltung und -bewegung des T'ai chi mit der Atmung und Stimme. Denn es ermöglicht eine entspannte Zwerchfell- und Bauchatmung, so dass sich die Atmung vertieft und das Stimmvolumen ohne Anstrengung vergrössert wird. Nicht nur Sänger und Vortragende, sondern auch Instrumentalisten profitieren von bestimmten Grundregeln des T'ai chi, um einseiti-

Die Lösung: Physio 2.0

Unsere EDV Lösung für die Verwaltung Ihrer Praxis

- Adressenverwaltung
- Behandlungserfassung
- Kostengutsprache
- Leistungserfassung
- Tarifverwaltung
- Fakturierung m. Behandlungsausweis
- Offene Posten mit Mahnwesen
- usw... Fr. 4150.–

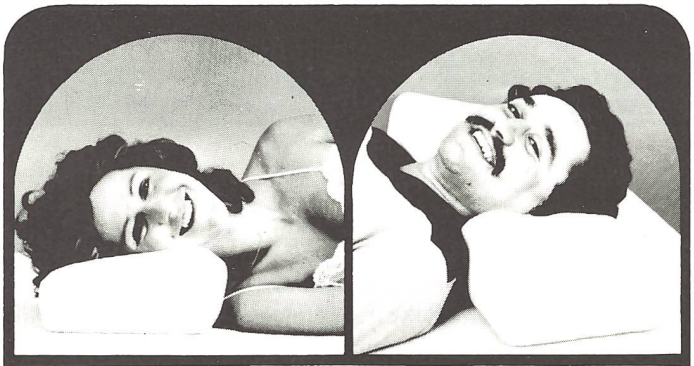
Finanz – Buchhaltung

- mandantenfähig
- Quartalsabschluss
- provisorische und definitive Verbuchung
- Kontenplan frei wählbar
- usw... Fr. 2450.–

Fr. 6600.–

Set-Preis (Physio + Fibu) **Fr. 5950.–**

Data-Correct
Halden 7, 9422 Buchen
Telefon 071/42 53 92



witschi-kissen die Nr. 1 im Bett!

Die wirksame Cervikalstütze
anatomisch geformt, stützt ohne zu drücken, antistatisch, nicht allergisierend, hitzt nicht, natürliche Materialien.

6 Kissen-Grössen
auf jede Schulterbreite passend, für Empfindliche, Rheumatiker, Asthmatiker, für alle, die gut schlafen u. schmerzfrei erwachen wollen.

Besonders hilfreich bei:

- HWS, BWS+LWS-Syndr.,
- Nacken-Arthrose,
- Spondylose,
- Migräne, Kopfweh,
- steifen Nacken,
- eingeschlafene Hände,
- Schulter-Arm-Syndr.,
- Schlaf-Probleme,
- Haltungsschäden,
- streckt die Wirbelsäule
- v.1. Hals- bis z. letzten Lendenwirbel

Ärztlich empfohlen

Wer witschi kissen kennt, weiss, dass es nichts **BESSERES** gibt!
Erhältlich in Sanitätshäusern, Apotheken und Drogerien.
Verlangen Sie Prospekte:

witschi kissen ag Ziegeleistrasse 15, 8426 Lufingen-Kloten
Telefon 01/813 47 88

Aufgrund der überaus grossen Nachfrage
regelmässig Kurse in der Schweiz

AKUPUNKT – MASSAGE nach Penzel

Kursort: Filzbach/Kerenzerberg

Fordern Sie unsere
kostenlosen Informationen an!

AKUPUNKT – MASSAGE nach Penzel für alle, die sicher, berechenbar und erfolgreich therapieren und damit Menschen helfen wollen.

中華按摩

Internationaler Therapeutenverband
AKUPUNKT-MASSAGE nach Penzel
Sektion Schweiz
Fritz Eichenberger, An der Burg 4,
8750 Glarus, Telefon 058/61 21 44

(0456)

Schlaganfall?

URIAS

Druckbandagen für die Rehabilitation

Eine neue Technik von Margaret Johnstone M.C.S.P.

BLATTER
REHABILITATIONS-TECHNIK

DR. BLATTER AG • STAUBSTRASSE 1 • 8038 ZÜRICH
TELEFON (01) 482 49 19

Verlangen Sie die ausführliche Dokumentation und eine Vorführung.

NAME: VORNAME:

STRASSE/NR.:

PLZ/ORT:

gen Belastungen und Verspannungen und damit Schmerzsyndromen entgegenzuwirken.
In der Physiotherapie können Elemente des T'ai chi auf der Grundlage einer exakten, anatomisch und physiologisch abgestützten Diagnostik und Behandlung eine zweckmässige Ergänzung sein. Dabei bestehen verschiedene Querverbindungen zu therapeutischen Übungssystemen, die in Europa und Amerika in den letzten Jahrzehnten entwickelt wurden. Diese Gemeinsamkeiten beruhen auf «Strukturen», «Mustern» oder «Prinzipien», welche sowohl im T'ai chi, wie in den entsprechenden Behandlungstechniken enthalten sind. So finden sich beispielsweise Analogien zu den Komplexbewegungen, wie sie Knott und Voss beschrieben, zu den Bewegungsmustern der Bobath-Therapie, zur konzentrativen Bewegungstherapie und zur Bewegungsschulung nach Feldenkrais.
Derartige gemeinsame Strukturen sind unter anderem die Ganzheitlichkeit der Bewegungen, die Betonung von Bewegungsmustern, das heisst von den ganzen Körper umfassenden, verschiedene Muskelstränge und Gelenke involvierenden, «komplexen» Bewegungen. Die Bewegungsabläufe sind ferner ausgeprägt spiralförmig und diagonal, und korrespondieren mit Drehbewegungen in verschiedenen Ebenen, wie sie vor allem den grossen Gelenken eigentümlich sind. Dabei stehen sensorische Reaktion und motorische Aktivität in Wechselbeziehung, wie dies bereits in der Anfangszeit psychosomatischer Forschung durch Viktor von Weizsäker postuliert wurde. Die Verbindung psychischer Prozesse mit Bewegungserfahrungen ist zudem ein zentrales Anliegen der konzentrativen Bewegungstherapie. Die fliessenden, drehenden Bewegungen und die funktionale Integration finden sich auch im Übungssystem von Feldenkreis.

Gesamthaft gesehen erzielen T'ai chi-Übungen eine bessere Koordination und Integration der Körperbewegungen. Einseitige Belastungen und Verspannungen werden reduziert und ausgeglichen, so dass überbeanspruchte Gelenke oder Muskelgruppen entlastet werden. Die Verknüpfung psychischer und körperlicher Funktionen fördert die Eigenverantwortlichkeit des Patienten, der schon durch die Grundübungen in effizienter Weise veranlasst wird, an seiner Bewegungsfähigkeit selbst zu arbeiten.
Voraussetzung für die therapeutische Berücksichtigung des T'ai chi ch'uan sind die gründliche, eigene Ausbildung der therapeutischen Fachkraft in Verbindung mit dem exakten anatomischen und physiologischen Rüstzeug. Dadurch wird es möglich, vor allem funktionelle Körperbeschwerden aus dem Blickwinkel des ganzheitlichen Bewegungsablaufes zu diagnostizieren und zu behandeln. Ferner erweisen sich die Übungen des T'ai chi im Rahmen eines physiotherapeutischen Behandlungskonzeptes auch bei Abnützungsschäden, sowie bei Fehlhaltungen und Überbelastungsbeschwerden bestimmter Gelenke und Muskelgruppen hilfreich. Auch bei psychisch überlagerten Schmerzsyndromen hat sich nach unserer Erfahrung das T'ai chi bewährt. Diese therapeutische Relevanz ist nicht verwunderlich, denn die Übungen nehmen in der traditionellen chinesischen Medizin einen festen Platz ein. Unter westlichen Verhältnissen sollte das T'ai chi aber im therapeutischen Bereich nicht ohne genaue Kenntnisse der Physiologie/Anatomie und ohne Verbindung mit anderen, vertrauten Behandlungskonzepten eingesetzt werden. Denn es ist, wie andere Methoden, kein Allerweltsmittel, wohl aber eine wertvolle Ergänzung im therapeutischen Spektrum.

Literaturhinweise

- Anders, F. (Hrsg.). (1985). TaiChi, Chinas lebendige Weisheit. Köln: Diederichs.
- Becker, H. (1981). Konzentrative Bewegungstherapie. Stuttgart: Georg Thieme.
- Diamond, J. (1983). Der Körper lügt nicht. Freiburg im Breisgau: Verlag für Angewandte Kinesiologie.
- Feldenkrais, M. (1985). Die Entdeckung des Selbstverständlichen. Frankfurt a.M.: Insel.
- Fischer, E.P. (1987). Sowohl als auch. Denkerfahrungen der Naturwissenschaften. Hamburg/Zürich: Rasch und Röhring.
- Goldschmidt, H.L. (1976). Freiheit für den Widerspruch. Schaffhausen: Novalis.
- Herzka, H.S. (1970). (1971). (1973). (1976). Ansätze zu einer dialogischen Anthropologie des Kindes. Prax. Kinderpsychol. Kinderpsychiat., I-III, V. I: 19, 16–18; II: 20, 253–257; III: 22, 250–253; V: 25, 28–31.
- Herzka, H.S. (1986). Über einige Grundlagen der Kinderpsychopathologie. In: H.S. Herzka, Kinderpsychopathologie. (2. erg. Aufl.), (S. 17–37). Basel/Stuttgart: Schwabe.
- Herzka, H.S. (1989, im Druck). Die neue Kindheit – dialogische Entwicklung und autoritätskritische Erziehung. Basel / Stuttgart: Schwabe.
- Herzka, H.S. & Nil, V. (1989). Gemeinsame Strukturen der Psychotherapie und Bewegungstherapie. Praxis der Kinderpsychologie und Kinderpsychiatrie, 6, 216–219. {französisch erschienen: (1989) Comparaison des structures en psychothérapie et kinésithérapie. La Revue Internationale du Corps en Thérapie, 3, 31–33}.
- Jacobs, D. (1985). Die menschliche Bewegung. Wolfenbüttel: Georg Kallmeyer Verlag.
- Knott, M. & Voss, D.E. (1962). Komplexbewegungen. Darstellung einer krankengymnastischen Methode. Stuttgart: Gustav Fischer.
- Lukoschik, A. (1989).Die richtige Körpertherapie: ein Wegweiser durch westliche und östliche Methoden. München: Kösel.
- Maier, H. (1988). Pa tuan chin: heilgymnastische und meditative Bewegungs- und Atemübungen. Kassel: Kasseler&Brüder Grimm Verlag.
- Otscheret, E. (1988). Ambivalenz. Geschichte und Interpretation der menschlichen Zwiespältigkeit. Heidelberg: Asanger.
- Weizsaecker von, V. (1950). Der Gestaltkreis, Theorie der Einheit von Wahrnehmen und Bewegen. (4. Aufl.). Stuttgart: Thieme.

Adressen der Autoren:

Verena Nil, dipl. Physiotherapeutin,
Zeltweg 66, 8008 Zürich
Prof. Dr. med. H.S. Herzka, Postfach 103,
8028 Zürich ●