Interview mit der Tai-Chi-Lehrerin und Wellness-Trainerin Barbara Reik

Tai Chi für zwischendurch: „Tanken Sie in kurzer Zeit neue Kraft und Ausgeglichenheit!“

„Laut einer alten chinesischen Weisheit macht uns Tai Chi stark wie einen Holzfäller, geschmeidig wie ein Kind und gelassen wie einen Weisen. Insbesondere wenn der Beruf und der Alltag hohe Anforderungen an uns stellen, finden wir in den Übungen eine wunderbare Möglichkeit, kreisende Gedanken abzuschalten, in unsere Mitte zu finden und neue Energie zu schöpfen.“ Die Tai-Chi-Lehrerin und Wellness-Trainerin Barbara Reik, Autorin des Kompakt-Ratgebers „Tai Chi für zwischendurch“, hat ausgewählte Übungen aus Tai Chi und Qi Gong sowie bewährte Handgriffe aus dem Jin Shin Jyutsu® für wohltuende Pausen im hektischen Alltag und als kleine Hilfe für nebenher zusammengestellt.

*In Ihren früheren Büchern haben Sie Kindern, Senioren und werdenden Müttern die Vorzüge des Tai Chi nähergebracht. An welche Zielgruppe richtet sich Ihr neuer Ratgeber?*

Barbara Reik: *Tai Chi für zwischendurch* richtet sich in erster Linie an alle Menschen, die sich mit Stress im Alltag und immensen Anforderungen im Beruf oder in der Ausbildung konfrontiert sehen. Natürlich stehen auch ältere Menschen häufig unter Stress, diese können von den Übungen genauso profitieren. Allerdings habe ich mich bei der Realisierung des Ratgebers mehr nach den Wünschen der Jüngeren gerichtet.

*Was versteht man überhaupt unter Tai Chi, Qi Gong und Jin Shin Jyutsu®? Gibt es einen gemeinsamen Erfahrungsschatz, der für ein tieferes Verständnis notwendig ist?*

Reik: Ja, es gibt tatsächlich einen gemeinsamen Erfahrungsschatz: das Wissen um die eigene Energie. Für den Anfang reichen die Informationen im Buch und die Bereitschaft, den Körper zu erspüren, vollkommen aus. Die langsamen, harmonischen Bewegungen des Tai Chihaben ihren Ursprung in der Kampfkunst des alten China. Dieser Kampfaspekt ist heute allerdings in den Hintergrund und die gesundheitlichen Wirkungen sind in den Vordergrund getreten. Qi Gongist älter als Tai Chi und gilt als eine der Säulen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Diese Übungen werden seit Jahrhunderten zur Gesunderhaltung, Entspannung und Lebenspflege praktiziert. Qi Gong bedeutet übersetzt „die Arbeit mit der Energie“ bzw. „die Pflege der Energie.“ MitJin Shin Jyutsu®kommt zum alten chinesischen Gesundheitswissen das japanische hinzu: Unter Jin Shin Jyutsu®, dem japanischen Heilströmen, versteht man ein gezieltes Auflegen der Hände auf die sogenannten „Energietore“ des Körpers. Mit diesem Wissen kann jeder Mensch seine Lebensenergie harmonisieren und seine Gesundheit stärken. In Verbindung mit Tai Chi und Qi Gong ist dies eine ideale Möglichkeit, in kurzer Zeit wieder in Harmonie mit sich selbst zu kommen.

*Die Übungen sind nichts, was man „so ganz nebenbei“ tut, da sie Aufmerksamkeit, Konzentration und Körpergefühl verlangen. Was bedeutet in diesem Zusammenhang dann „zwischendurch“?*

Reik: Tai Chi und Qi Gong ist in der Tat nichts, was man so geschwind nebenher machen kann wie eine Zigarette rauchen, ein Fast-Food-Menü „einwerfen“ oder kurz die Augen schließen. Es ist kein „Coffee-to-go“, den man trinkt, während man irgendwo hingeht und gleichzeitig noch verschiedene Probleme überdenkt. „Zwischendurch“ bedeutet in diesem Zusammenhang ganz neutral „zwischen zwei zeitlichen Markierungen“, zwischen zwei Zeitpunkten, zwei Terminen. Und genau da befinden wir uns mehrmals täglich. Leider handelt es sich dabei meist um eine sehr begrenzte Zeit, wie die Mittagspause oder auch nur eine kleine „Verschnaufpause“. In so einem zeitlichen Abschnitt können Sie etwas „nebenher“ machen, siehe oben – oder durch und durch ausschließlich im Augenblick sein. Dies ist das Ziel – Tai Chi und Qi Gong sind der Weg dorthin.

*Welche gesundheitlichen Auswirkungen und Vorteile bringt das regelmäßige Training von Tai Chi?*

Reik: Die langsamen, harmonischen Bewegungen steigern das allgemeine Wohlbefinden. Sie helfen bei Stress, verbessern die Atmung, die Körperhaltung, das Gleichgewicht, die Koordination und das Immunsystem. Verspannungen, Kopfschmerzen, Gelenkbeschwerden, Nervosität und Blutdruckprobleme erfahren Linderung. Das heißt, der Übende wird gelassener und leistungsfähiger und kann nachts besser schlafen! Ein alter Spruch aus China besagt: Wer regelmäßig Tai Chi übt, wird stark wie ein Holzfäller, geschmeidig wie ein Kind und gelassen wie ein Weiser.

*Was muss man als Anfänger bei Tai Chi und Qi Gong besonders beachten? Wofür sollte man auf jeden Fall sorgen, was unbedingt vermeiden?*

Reik: Das Schöne am Üben von Tai Chi und Qi Gong ist, dass Sie es sich bequem machen können, und Sie müssen sich nicht groß umziehen. Es gibt keinen Dresscode! Sie dürfen (und sollten) sich von all den Kleidungsstücken trennen, die einengen: Enge Schuhen, Jacken, Krawatte … Suchen Sie sich dann einen Platz, an dem Sie sich wohl fühlen! Idealerweise draußen oder in einem gut gelüfteten Raum. Üben Sie aber nach Möglichkeit nicht mit Blick auf Ihren Schreibtisch oder Arbeitsplatz! Vermeiden sollten Sie außerdem pralle Sonne, Wind und Kälte – aber das trifft Sie am Arbeitsplatz wahrscheinlich ohnehin selten. Auch unter extremen psychischen Belastungen sollten Sie auf die Bewegungsübungen verzichten; begnügen Sie sich in diesem Fall mit den beschriebenen Atemtechniken. Zum Schluss eine wichtige Bitte: Halten Sie sich beim Üben unbedingt an die Anleitungen im Buch, d.h. an die Angaben zu Stand, Haltung, Atmung und Bewegungsfluss. Sonst machen Sie einfach nur Gymnastik!

*Warum eignen sich die sanften und fließenden Übungen so gut, um Ruhe, Gelassenheit und Wohlbefinden in unseren hektischen Alltag zurückzubringen? Kann man sie auch gleich direkt am Schreibtisch ausführen?*

Reik: Für diese Übungen brauchen Sie wenig Platz und keine Hilfsmittel, deshalb könnten Sie sie direkt am Schreibtisch ausführen – wie eben erwähnt, würde ich aber eher empfehlen, sich eine kurze Auszeit zu gönnen und den Arbeitsplatz zu verlassen. Da Sie sich ganz auf die Übung und deren Wirkung konzentrieren, verblassen schon bald Ihr Umfeld und Ihre Arbeit in Ihrem Bewusstsein. Deshalb nennt man Tai Chi auch „Meditation in Bewegung“. Die Konzentration auf die Bewegung und die Imagination sind vor allem für diejenigen Menschen hilfreich, die wegen eines ständigen Gedankenflusses schlecht abschalten können. Hier dürfen Sie denken – aber gezielt an etwas anderes. Das bedeutet, Sie lassen los, bewegen sich dabei gesund und ohne Leistungsdruck. Da die Bewegungen langsam und sanft ausgeführt werden, laufen Sie kaum Gefahr, sich zu verletzen. Und: Die ausgewählten Übungen sind leicht zu erlernen!

*Gerade im Büro fehlt oft die Zeit für Entspannungsübungen. Sind die heilenden Handgriffe des Jin Shin Jyutsu® hier eine sinnvolle Alternative? Und wie funktioniert dieses „Handauflegen“?*

Reik: Das „Handauflegen“ funktioniert ganz einfach. Sie müssen es nicht erst erlernen, weil Sie es ja schon von Kindheit an kennen: Wo auch immer es wehtut, wir legen schützend oder wärmend unsere Hände drauf. In meinem Ratgeber erfahren Sie zusätzlich, dass es Energietore gibt, über die Sie durch das Handauflegen Ihrer Gesundheit etwas Gutes tun können. Ideal ist natürlich, wenn Sie sich Zeit dafür nehmen können, aber glücklicherweise hilft Jin Shin Jyutsu® auch ganz nebenher, selbst in Stresssituationen.

*Das Gespräch wurde im Januar 2017 geführt.*

*Der Abdruck des Interviews mit Hinweis auf den Kompakt-Ratgeber „Tai Chi für zwischendurch“ (ISBN 978-3-86374-377-2) ist kostenlos. Druckfähige Porträtfotos der Autorin liegen vor. Die Rechte liegen bei: Mankau Verlag GmbH, Postfach 13 22, D-82413 Murnau a. Staffelsee, Tel.: +49 (0) 88 41 / 62 77 69-0, Fax: -6, E-Mail: kontakt@mankau-verlag.de,* [*www.mankau-verlag.de*](http://www.mankau-verlag.de)*.*

Barbara Reik

Tai Chi für zwischendurch. Kompakt-Ratgeber

Neue Energie durch einfache Übungen

Mankau Verlag, 1. Aufl. Januar 2017

Klappenbroschur, 11,5 x 16,5 cm, durchgehend farbig, 127 S.

8,99 € (D) / 9,20 € (A), ISBN 978-3-86374-377-2