

# Entspannen wie einst die Mönche

**Bergen-Enkheim.** Aus den Parks und Gärten Chinas sind sie nicht wegzudenken: Tausende Menschen, die in den Morgenstunden in sich versunken sanft-fließende Bewegungen ausführen. Tai Chi Chuan, das „chinesische Schattenboxen“, meist als Tai Chi abgekürzt, ist im Land des Lächelns Volkssport und Kulturgut. Der Bergen-Enkheimer Judo- und Karate-Club (JUKA) zeigt jetzt, was den Reiz ausmacht.

Beim Tai Chi Chuan mit seinen langsam ausgeführten Techniken

steht der gesundheitsfördernde Aspekt im Vordergrund. Die komplette Form zu erlernen, dauert rund zwei Jahre. Das heißt aber nicht, dass man erst von Tai Chi Chuan profitiert, wenn man alles beherrscht. So mancher Kursteilnehmer berichtet nach Angaben des Vereins schon nach kurzer Zeit, dass er ausgeglichener sei, besser schlafe und sich nach wenigen Monaten viel beweglicher fühlen.

Die Wurzeln reichen rund 3000 Jahre zurück und basieren auf

Übungen taoistischer Mönche. Körperbewegung in Einklang mit einer ruhigen, gleichmäßigen und tiefen Atmung soll ein inneres Gleichgewicht verschaffen und so Körper, Geist und Seele in Harmonie bringen. Typisch sind ausgeprägte Bewegungen in alle Richtungen sowie Drehungen, wobei die korrekte Stellung wichtig ist. Dabei werden Sehnen gedehnt, Muskeln erst gespannt, dann gelockert und die Gelenke gestärkt.

Der Bewegungsablauf, „Form“ genannt, ist dementsprechend in drei Teile untergliedert. Teil eins symbolisiert die Erde. Deshalb steht die Beinarbeit im Vordergrund, der Kontakt mit dem Boden. Teil zwei verdeutlicht den Himmel: Der Oberkörper wird aufrecht gehalten, man strebt nach oben, oft nur auf einem Bein stehend. Der dritte Teil schließlich ist Sinnbild für den Menschen, die Verbindung zwischen Himmel und Erde. Hier werden die Übungen der ersten beiden Teile miteinander koordiniert.

Beim JUKA ist ein kostenloses Probetraining möglich. Teilnehmer sollten mindestens 16 Jahre alt sein. Trainiert wird dienstags von 20 bis 21 Uhr in der Sporthalle der Schule am Hang in Bergen-Enkheim. Infos gibt es bei Trainer Axel Roth unter Telefon (06108) 794654 oder unter [www.juka-club.de](http://www.juka-club.de)



So wird's gemacht: Auch im Bergen-Enkheimer JUKA-Club wird jetzt Tai Chi angeboten, das chinesische Schattenboxen. Foto: privat

*FNP 12.11.08 red*  
*MI*