

Wissenschaftlich erprobtes Taijiquan und Qigong

Ergebnisse von Studien mit älteren Menschen
Von Dan Ferber

Dadurch dass in den letzten Jahren wiederholt Forschungsergebnisse über die positiven Auswirkungen von Taiji- und Qigong-Training auf die Gesundheit veröffentlicht wurden, zeigen zunehmend auch alte Menschen Interesse an diesen Künsten. Einer, der solche Untersuchungen vorangetrieben hat, ist Dr. Yang Yang, der in Champaign, Illinois, ein Zentrum für Taijiquan und Qigong leitet und mit der dortigen Universität zusammenarbeitet. Dan Ferber, ein Schüler von ihm, berichtet über seine Arbeit und die Ergebnisse von Studien, die zeigen, dass das von Dr. Yang zusammengestellte Programm aus Qigong und Taijiquan das Gleichgewicht bei älteren Menschen verbessert und ihre Immunreaktion verstärkt. Dabei betont Dr. Yang die Bedeutung der Kombination von Taiji-Formtraining mit Qigong-Übungen und insbesondere Stille Qigong, um zu optimalen Ergebnissen zu kommen.

Scientifically tested Taijiquan and Qigong

Results of a study with older people. By Dan Ferber

Recent years have seen frequent publication of research results about the positive effects of Taiji and Qigong training on health. As a result of this older people too are increasingly showing interest in these arts. One person who has promoted such studies is Dr. Yang Yang, who runs a centre for Taijiquan and Qigong in Champaign, Illinois and also cooperates with the local university. Dan Ferber, one of his students, reports about his work and the results of studies which show that the Qigong and Taijiquan programme devised by Dr. Yang improves the sense of balance in older people and strengthens their immune system. Dr. Yang here emphasizes the importance of combining Taiji form training with Qigong exercises, and in particular with static Qigong, to achieve optimum results.

Das heutige Leben der Menschen in der westlichen Welt ist ganz anders als in den Dörfern Nordchinas, wo sich Taijiquan entwickelt hat. Wir fahren mehr und gehen weniger. Wir kaufen unser Essen im Laden, anstatt auf einem Bauernhof zu arbeiten und es anzubauen. Wir leben schneller mit weniger Zeit zum Trainieren. Wir brauchen eine entspannende, ganzheitliche Übungsform wie Taijiquan mehr denn je.

Westler werden Taijiquan jedoch nur annehmen, wenn das Training ihrem Lebensstil angemessen ist. Aus dieser Erkenntnis hat Dr. Yang Yang ein spezielles Taiji- und Qigong-Programm entwickelt, das Menschen jeden Alters und jeglicher körperlicher Voraussetzung ausführen können. »Wir wollen über Tradition und Kultur hinausgehen und westliche Wissenschaft einsetzen, um diese Künste vorzubringen«, sagt Dr. Yang, der Schüler

von Feng Zhiqiang ist und das Center for Taiji Studies in Champaign, Illinois, leitet. Dementsprechend haben Dr. Yang und seine Kollegen in den vergangenen sieben Jahren die Wirkungen von Taijiquan und Qigong in strengen klinischen Untersuchungen getestet.

Die Ergebnisse dieser Untersuchungen wurden in angesehenen wissenschaftlichen Fachzeitschriften veröffentlicht und sie konnten deutlich belegen, dass das Trainingsprogramm in kurzer Zeit die Balance, die Körperkraft und die Immunfunktionen verbessern und das Selbstvertrauen und Wohlbefinden bei Erwachsenen über 65 Jahre ankurbeln kann. In der westlichen Medizin werden Behandlungen, die wissenschaftlichen Prüfungen unterzogen wurden, als wissenschaftlich erprobte Therapien bezeichnet. In diesem Sinne ist das Taiji- und Qigong-Programm des Centers for Taiji Studies eins der ersten wissenschaftlich erprobten traditionellen Taiji-Trainingsprogramme der Welt.

Die Forschungsarbeit schließt auch eine wesentliche Lücke in der Wissenschaft von Taijiquan und Qigong. Traditionelle Taiji-Praktizierende haben ihrer Praxis verschiedene positive Wirkungen auf die Gesundheit zugeschrieben, darunter verbesserte Kraft, Balance und Geschmeidigkeit, bessere Verdauungs- und Kreislauffunktionen und tieferen Schlaf. In den vergangenen Jahren haben Forscher klinische Studien durchgeführt, um die gesundheitlichen Wirkungen bei speziellen Gruppen von Patienten zu testen. Diese Untersuchungen zeigen, dass Taijiquan unter anderem Schmerzen vermindert, die Knochendichte verbessert und damit Osteoporose entgegenwirkt, die Immunreaktion auf das Gürtelrosen-Virus verstärkt, die Schmerzen bei Osteoarthritis vermindert, die Symptome der Parkinson Krankheit verringert und verschiedene Werte bei Herz-Kreislaufkrankungen verbessert.

In fast allen der etwa 200 veröffentlichten Studien über Taijiquan haben die PatientInnen jedoch nur die langsamen Bewegungen einer Taiji-Form geübt. Nur in wenigen Fällen übten die PatientInnen Qigong, ein weites Feld spannender, meditativer Körper-Geist-Übungen, die seit langem eine zentrale Rolle im traditionellen Taiji-Training einnehmen. Insbesondere übten die Teilnehmenden in den vorangegangenen Studien keine stille Qigong-Meditation im Sitzen, Stehen oder Liegen. Von den »drei Säulen« des Taiji-Trainings – Qigong, Form und Tuishou – ist nach Auffassung von Dr. Yang Qigong der grundlegende Teil, was



die meisten Leute übersehen würden. Und er betont: »Stilles Qigong ist die Grundlage der Grundlage.«

Die Wichtigkeit von Qigong für ein effizientes Taiji-Training ist offenkundig sowohl in der klassischen Taijiquan-Literatur als auch in der mündlichen Überlieferung der Inneren Kampfkünste. In einem berühmten Sprichwort heißt es: »Die Form (äußere Bewegung) ohne die Stehende Säule [Wuji Zhuang] ist wie zu essen ohne Getreide in der Vorratskammer«. Ein anderes sagt: »Hundert Bewegungen sind nicht so gut wie eine Stille, hundert Mal zu üben ist nicht so gut wie eine Stehende Säule«.

Qigong wurde als so bedeutend für die Entwicklung von Kraft im Taijiquan angesehen, dass über Generationen die Meister eifrig darauf bedacht waren, diese Trainingsmethoden geheim zu halten, und öffentlich nur die Form unterrichteten. Die essentiellen Methoden wurden nur privat an einige Auserwählte weitergegeben.

Diese Geheimhaltung hatte ungünstige Nebenwirkungen. Viele Taiji-Spieler kannten nur die Form und konnten nur unterrichten, was sie wussten. Als Ergebnis davon ist es heute nicht selten, dass Taiji-Spieler, die die klassischen Trainingsmethoden nicht kennen, über viele Jahre hinweg eine Form üben ohne wirkliche innere Kraft aufzubauen. Und auch die Wissenschaftler, die die Wirkungen von Taijiquan auf die Gesundheit untersucht haben, untersuchten das, was sie kannten – Formtraining. Eine Kombination von Taijiquan und Qigong könnte nach Meinung von Dr. Yang noch stärkere Wirkungen auf die Gesundheit haben als die bereits dokumentierten.

Die »Stehende Säule« gilt Dr. Yang als grundlegende Übung im Taijiquan auch für ältere Menschen.

Fotos: Archiv Center for Taiji Studies

功

Gong

bezeichnet die durch Anstrengung und Mühe erworbenen Fähigkeiten.

虛靜

Xujing

无极桩

Wuji Zhuang

Das Reeling Silk oder die Seidenübungen,

das Cansigong, erhielten ihren Namen nach dem Abhaspeln des Seidenfadens vom Kokon. Die hierbei notwendige sanfte und gleichmäßige Bewegungsweise wird sowohl auf die äußeren Bewegungen übertragen als auch auf den Energiefluss im Inneren. In der Tradition des Chen-Stil Taijiquan wird Cansigong geübt, um gezielt an den Grundprinzipien zu arbeiten.

Motivation durch wissenschaftliche Beweise

Nachdem Yang Yang 1993 in die Vereinigten Staaten immigriert war und dort einige Jahre Taijiquan unterrichtet hatte, kam er zu dem Schluss, dass es anderer Beweise für die positiven Wirkungen des Taijiquan auf die Gesundheit bedurfte als nur anekdotenhafter Berichte über chinesische Taiji-Spieler, damit Westler daran glauben konnten. »Um diese Kunst mit der allgemeinen Bevölkerung über verschiedene Kulturen hinweg und besonders im Westen zu teilen, muss man die westliche Wissenschaft nutzen, um es zu untersuchen«, sagt er. Mit diesem Ziel schrieb er sich 1998 in ein Promotionsprogramm an der Universität von Illinois, Urbana-Champaign, ein, um zu lernen, wie die Methoden der modernen Kinesiologie genutzt werden können, um die Kraft und die Art der Wirkung von Taijiquan zu verstehen.

Um die positiven Wirkungen von Taijiquan zu testen, modifizierte Yang Yang die traditionellen Trainingsmethoden und kreierte ein einfaches System, das AnfängerInnen, einschließlich älteren Menschen, helfen soll, möglichst viel davon zu profitieren. Das System betont Qigong, das Dr. Yang definiert als »die Kunst, die eigene vitale Energie, das Qi zu kultivieren und zu nähren«. In seinem Zentrum beginnen alle SchülerInnen jeden Alters in der Regel mit Qigong-Übungen im Stehen, Sitzen und Liegen zusammen mit einigen klassischen Qigong-Bewegungsabläufen, Taiji-Formtraining und Seidenübungen. Push-Hands-Training kommt erst später, wenn die Schüler bereits ein ausreichendes Gong aufgebaut haben.

Die älteren TeilnehmerInnen des wissenschaftlich erprobten Programms übten eine vereinfachte Version, die die Grundlagen be-

tonte. Während eines einstündigen Taiji- und Qigong-Unterrichts zum Beispiel wurde die Hälfte der Zeit für Stilles Qigong aufgewendet: insgesamt zehn Minuten im Sitzen und 20 Minuten im Stehen. Mit Rücksicht auf das Alter der Teilnehmenden wurden Übungen im Liegen weggelassen. Stehende und sitzende Meditation hilft die innere Ruhe und Gelassenheit oder Xujing zu erreichen, was zentral für ein effizientes Taiji-Training ist. Xujing zu erreichen ist bereits heilsam, wie es ein traditionelles Sprichwort zum Ausdruck bringt: »Um die Gesundheit zu verbessern, ist Medizin nicht so gut wie Ernährung, Ernährung ist nicht so gut wie Qigong, Qigong ist nicht so gut wie spirituelle Nahrung.«

Neben Stilem Qigong üben die älteren Menschen in dem Programm Bewegtes Qigong, das einfache, wiederholte Bewegungsabläufe wie »Öffnen und Schließen«, »Qi Sammeln« oder »Organe waschen« einschließt. Sie lernen auch eine verkürzte Form, die Dr. Yang aus der Chen-Stil Essential 48er Form abgeleitet hat, die wiederum eine Version der 48er Form von Feng Zhiqiang ist, die nur die essentiellen Silk-Reeling-Bewegungen enthält. Die kurze Form ist auf Fähigkeiten ausgerichtet, die für gute Funktionen und Beweglichkeit notwendig sind: Gewichtsverlagerung zu beiden Seiten, Schritte und Drehungen – vorwärts, rückwärts, seitlich und diagonal –, Rotationen der Wirbelsäule, Armbewegungen in verschiedene Richtungen. Die Weite der Stände, die Stellungen der Füße und die Armbewegungen wurden alle so ausgerichtet, dass sie eine Herausforderung darstellen, aber doch erreichbar sind.

Nachdem das Trainingsprogramm für SeniorInnen entwickelt war, wurde es Zeit, das neue Curriculum zu testen. Dr. Yang und zwei Kollegen von der University of Illinois führten 2002



Dr. Yang Yang kam mit einem Herzfehler zur Welt und war als Kind so schwach, dass die Ärzte um sein Leben fürchteten. Er lebte jedoch in Jiaozuo, einer Stadt nur wenige Meilen entfernt von Chenjiagou, dem Geburtsort des Taijiquan. 1973, als er zwölf Jahre alt war, schlug ein Onkel beiläufig vor, dass er es mit Taijiquan versuchen sollte. Er fing an mit Yuan Shiming und Wu Xiubao zu trainieren, letzterer ein Schüler der beiden Chen-Stil Großmeister der 18. Generation Chen Zhaopei und Chen Zhaokui.

In der ersten Zeit weckte ihn sein Vater morgens um 5.30 Uhr mit der wenig feinfühligem Ermunterung: »Geh in den Park, um Taijiquan zu üben, oder du wirst sterben!« So lernte Yang Yang allmählich diese Kunst und konnte bald schon Sport treiben und sogar im Ringen älteren und stärkeren Jungen standhalten. Während seiner Hochschulzeit war er so weit fortgeschritten, dass er

drei Jahre hintereinander bei Kampfkunstmeisterschaften an der Universität von Shanghai gewann und 1983 zum besten Kampfkünstler des Jahres erklärt wurde. Das brachte ihm eine Anstellung bei der Shanghai Chen-Style Research Federation und eine Vorstellung bei Feng Zhiqiang ein, der als einer der führenden Meister des Chen-Stils weltweit gilt.

1993 immigrierte Yang Yang in die USA, wo er weiter studierte und anfang Taijiquan zu unterrichten. 1996 gründete er das Center for Taiji Studies in Champaign, Illinois, und in New York City. Neben Taiji- und Qigong-Unterricht und Lehrerausbildungen gehört zur Arbeit des Zentrums die Forschung über die Wirkungsweise der Übungspraxis. 2005 promovierte Yang Yang in Kinesiologie über die Wirkungen des Taiji-Trainings. www.centerfortaiji.com



die erste Pilotstudie aus, um herauszufinden, ob Taijiquan Fähigkeiten entwickeln kann, die älteren Erwachsenen helfen, Stürzen vorzubeugen. Laut dem U.S. Center for Disease Control and Prevention fällt jedes Jahr mehr als eineR von drei AmerikanerInnen über 65 Jahre und mehr als eineR von fünf von diesen erleidet mäßige oder schwere Verletzungen, die sie in ihrer Bewegungsfreiheit einschränken und die Chancen erhöhen, früh zu sterben. Zu den Verletzungen gehören Brüche der Hüftknochen, der Beine und Füße, schwere Gehirnverletzungen sowie Verletzungen der inneren Organe.

Um herauszufinden, ob Taijiquan die Bewegungsfähigkeiten dahingehend verbessern könnte, dass dem Fallen vorgebeugt wird, stellte Dr. Yang eine Gruppe auf von physisch und geistig gesunden, aber viel sitzenden älteren Erwachsenen mit einem Durchschnittsalter von 72 Jahren. Dann führten er und seine Kollegen eine Pilotstudie durch, um festzustellen, ob sich bei ihnen die Kontrolle über die von den Kniestreckern (Extensoren) ausgeübte Kraft verbessern würde. Diese Muskeln strecken die Beine und sind wesentlich für genaue Beinbewegungen.

16 der 26 Personen in der Untersuchung erhielten dreimal pro Woche einstündigen Taiji- und Qigong-Unterricht über 20 Wochen, die anderen nicht. Das Team maß bei jeder Person die Beinstreckungskraft und die Kontrolle über die Kraft vor und nach dem Training. Die Taiji-SchülerInnen wurden kräftiger, im Durchschnitt um 19,5 Prozent, und ihre Kniestre-

ckungskraft wurde signifikant stabiler. Laut Dr. Yang ist diese Art von Bewegungskontrolle ein Schlüsselaspekt sowohl für Kampfkunsth Fähigkeiten als auch für die alltägliche Beweglichkeit und Koordination.

Für spätere Studien entwickelte Dr. Yang eine Trainingsform mit sieben Bewegungen, die auf seiner eigenen 30-jährigen Erfahrung mit Taijiquan sowie dem Austausch mit einem erfahrenen Physiotherapeuten basiert. Die Form besteht aus dem folgenden Ablauf von Bewegungen der traditionellen Chen-Stil Form:

- Vorbereitungsstellung
- Den Mantel befestigen
- Faust unter dem Ellenbogen
- Rückwärtsschreiten und die Arme eindrehen (vier Rückwärtsschritte)
- Die Mähne des Wildpferdes teilen
- Wolkenhände (dreimal in jede Richtung)
- Schlussstellung

Die Form bietet nicht nur eine Reihe von funktionalen Bewegungen, die herausfordernd, aber ausführbar für SeniorInnen sind, sondern dient auch dem gleichen Zweck wie jedes Taiji-Formtraining: Es nährt und baut Energie auf, es übt und verbessert die Verbindung von Körper und Geist und hilft den Menschen, sich natürlich und effizient zu bewegen. Dr. Yang begann 2004 mit einer zufalls-gesteuerten, kontrollierten klinischen Untersuchung dieser modifizierten Trainingsform in drei Seniorenwohnanlagen in der Nähe von Champaign.

Alethea Taylor, eine pensionierte Gefängnis-aufseherin in Urbana, Illinois, die jetzt 68 Jahre

Links: Durch Messungen in einem Kinesiologielabor wurde geprüft, wie die einzelnen Personen ihre Sinne nutzen, um ihr Gleichgewicht zu halten.

Rechts: Die innere Ruhe, die durch sitzende oder stehende Meditation erreicht wird, ist in sich schon heilsam.

Weitere Informationen über mögliche neuromuskuläre Zusammenhänge, die den Wirkungen von Taijiquan und Qigong zugrunde liegen, und über die Arbeit von Dr. Yang finden sich in dem Buch von Yang Yang und Scott A. Grubisich: »Taijiquan: The Art of Nurturing, The Science of Power«, Zhenwu Publications 2005, ISBN-10: 0974099007, ISBN-13: 978-0974099002.



Beim Unterricht ist Kreativität gefragt, um die Bewegungen den Möglichkeiten der Teilnehmenden anzupassen. Dabei sollten natürlich die Grundprinzipien gewahrt bleiben.

alt ist, war eine von 49 Erwachsenen über 65, die an der Untersuchung teilnahmen, und sie war in der Gruppe, die tatsächlich die Form gelernt hat. Sie war gerade erst in den Ruhestand gegangen. »Ich hatte von Taiji gehört. Ich dachte mir, ›hey, das wird ein Abenteuer.« Sie wollte auch ihr Gleichgewicht verbessern. »Ich gehörte zu den Leuten, die alle Treppenstufen runterfallen, um sie dann wieder hochzufallen. Im Laufe meines Lebens hatte ich das Gefühl dafür verloren, wo die verschiedenen Teile meines Körpers waren.«

Verbessertes Gleichgewicht

An drei Morgenden pro Woche fuhr sie zu der Seniorenwohnanlage zum Unterricht, wo sie und andere unter der Anleitung von Dr. Yang oder einem erfahrenen Assistenten sitzende Meditation, Stehende-Säule-Meditation, bewegte Qigong-Übungen und die Seniorenform übten. Innerhalb von Wochen änderte sich vieles für sie: »Mein Gleichgewicht wurde besser. Meine Beweglichkeit wurde größer. Ich begann meinen Körper zu finden.«

Andere TeilnehmerInnen der Gruppe berichten von ähnlichen Effekten. Paul Shupp, ein Mathematikprofessor an der Universität von Illinois, der zur Zeit der Untersuchung 67 Jahre alt war, sagt: »Ich wurde mir viel bewusster, wie ich mich bewege. Es hat meine Haltung verbessert.« Alethea Taylor and Paul Shupp nahmen an einer zufallsgesteuerten, kontrollierten Untersuchung teil: Die Personen wurden zufällig entweder der Taiji-Gruppe oder der Kontrollgruppe, die weiter ihren normalen Aktivitäten nachging, zugeordnet. Frühere

Studien hatten gezeigt, dass Taiji-Formtraining das funktionale Gleichgewicht verbessert. Diese Untersuchung war darauf ausgerichtet herauszufinden, wie das geschieht. Die Möglichkeiten umfassten eine verbesserte Nutzung visueller Reize, ein verbessertes Körperbewusstsein, Veränderungen beim Stand und eine bessere Nutzung der Signale vom Vestibularapparat, dem Gleichgewichtssinn im Innenohr.

Dr. Yangs Team führte zuerst eine Pilotstudie durch, die zeigte, dass Taiji-Spieler einen breiteren Stand einnehmen, was sie möglicherweise stabilisiert und ihr Gleichgewicht verbessert. In dieser Untersuchung wurden gesunde Menschen mit einem Durchschnittsalter von 80 in eine Taiji- und Qigong-Gruppe mit 33 Teilnehmenden und eine Kontrollgruppe mit 16 Personen, die ihre normalen Aktivitäten beibehielten, aufgeteilt. Letztere konnten nach Abschluss der Untersuchung an einem Taiji- und Qigong-Kurs teilnehmen. Jede Person wurde vor der Untersuchung einer Reihe von Tests in einem Kinesiologielabor unterzogen, zwei Monate nach Beginn und am Ende der sechsmonatigen Untersuchungszeit. Die Tests wurden mit speziellen Geräten durchgeführt, um auszuwerten, wie die einzelnen Personen verschiedene Sinne benutzten, um ihr Gleichgewicht zu halten. In der Taiji- und Qigong-Gruppe verbesserte sich der Gleichgewichtssinn um 22 Prozent nach zwei Monaten und um 47 Prozent nach sechs Monaten im Vergleich zu der wartenden Kontrollgruppe. Sie standen auch in einem breiteren Stand. Diese Ergebnisse legen nahe, dass Taijiquan mit Qigong älteren Menschen hilft, ihr Gleichgewicht zu verbessern, dadurch dass sich ihr Gleichgewichtsempfinden verbessert und sie einen breiteren Stand einnehmen. Es bedarf weiterer Studien, um herauszufinden, ob sich auch andere gleichgewichtsrelevante Aspekte verändern.

»Um für alle Variablen, die wir untersucht haben, die Resultate zu erzielen, ist es sehr wesentlich, dass die Leute Stilles Qigong üben und dass sie es auf die richtige Weise üben«, sagt Dr. Yang. Wenn man Qigong übt, sollte man Körper und Geist entspannen, Leere und innere Ruhe suchen. Das Ziel jeglichen inneren Kampfkunsttrainings ist der Aufbau von Gong. Auf körperlicher Ebene drückt sich das in einer stetigen Verbesserung des Gleichgewichts, der Koordination, der Beweglichkeit und der Kraft aus durch die Zunahme von Qi oder vitaler Energie. Mental und spirituell bezieht es sich auf eine stetige Entwicklung hin

Übersetzung aus dem Amerikanischen: Almut Schmitz

zu innerer Ruhe. Wenn wir Gong aufbauen und üben, verbessert sich unsere Energie und wir werden gesünder, ob wir 20 oder 92 Jahre alt sind.

Nach Dr. Yangs Auffassung gibt es durchaus Spielraum für Unterrichtende, flexibel mit den Inhalten umzugehen, solange die Essenz der Kunst erhalten bleibt. »Wenn du unterrichtest, musst du kreativ sein. Du musst den Teilnehmenden die Freiheit lassen, Übungen entsprechend ihrer körperlichen und geistigen Möglichkeiten zu modifizieren.« Es ist auch wichtig, dass die Menschen das Gefühl haben, die Anforderungen erfüllen zu können. Der Schlüssel ist Balance. »Fordere die Leute gerade in richtigem Maß heraus, aber achte darauf, dass der Lernprozess Spaß macht.« In seinem Unterricht erinnert Dr. Yang zum Beispiel die SchülerInnen immer wieder daran, zu denken, dass sie die besten seien.

Stärkung des Immunsystems

Eine separate Studie zeigte, dass Taiji- und Qigong-Training auch die Immunreaktion bei älteren Erwachsenen verbessert. 36.000 US-AmerikanerInnen sterben jährlich an Grippe und 150.000 werden deswegen in Krankenhäuser eingewiesen. Dabei tragen Menschen über 65 Jahre ein besonders hohes Risiko. Daher empfehlen amerikanische Gesundheitsbehörden für diese Altersgruppe eine Grippeimpfung. Viele der Geimpften entwickeln jedoch keine starke schützende Reaktion darauf. Dr. Yang und seine Kollegen testeten die Immunreaktion auf die Grippeimpfung bei 27 Personen, die an einem Taiji-Training teilgenommen hatten, und bei 14, die das nicht hatten. Nach 20 Wochen hatte sich die Zahl derjenigen, die eine ausreichend starke Immunreaktion entwickelt hatten, um sie vor einer gewöhnlichen Grippeansteckung zu schützen, in der Taiji- und Qigong-Gruppe fast verdoppelt. Dieses Ergebnis, das im August im *American Journal of Chinese Medicine* veröffentlicht wurde, legt nahe, dass traditionelles Taiji-Training Immunreaktionen verbessern kann, wobei weitere Untersuchungen nötig sind, um sicherzustellen, dass das Training die Antikörperproduktion ausreichend anregen kann, um die Krankheit abzuwehren. Wenn es das tut, würde es traditionelle Behauptungen bestätigen, dass Qigong die Übenden vor Krankheiten schützt.

Für Dr. Yang gibt es noch weitere wissenschaftliche Fragen zu klären. Welche physiologischen Zusammenhänge zum Beispiel den

vielen positiven Wirkungen von Taijiquan und Qigong zugrunde liegen. Traditionelle Meister sagen, dass sitzende Qigong-Meditation Bewusstsein und Feinfühligkeit verbessert, aber wie? Das Üben einer Taiji-Form trainiert die Fähigkeit, bestimmte Bewegungen auf eine besser koordinierte Weise auszuführen, aber welche nervlichen und muskulären Veränderungen liegen dem zugrunde? Wie können die Unterrichtsinhalte optimiert werden, um in möglichst kurzer Zeit maximale Wirkungen zu erzielen?

Taiji- und Qigong-Training bietet sowohl auf geistiger, emotionaler und spiritueller als auch auf körperlicher Ebene positive Wirkungen, wie schon viele Übende feststellen konnten. Dr. Yang glaubt, dass es auch wichtig sei, diese Wirkungen zu verstehen. Er und seine Kollegen führten qualitative Interviews mit TeilnehmerInnen der Gleichgewichtsstudie durch, um herauszufinden, wie das Training ihnen geholfen hatte. Jede Person hatte Vorteile in drei von fünf Bereichen erfahren: körperlich, mental, emotional, sozial oder spirituell. Ein Teilnehmer sagte: »Ich habe das Gefühl, dass es mit mir lange nicht so schnell bergab geht, wie es hätte gehen können. Das ist ein sehr angenehmes Gefühl.«

Alethea Taylor bemerkte sehr schnell Veränderungen durch ihr Taiji- und Qigong-Training. Sie stellte fest, dass sie mit familiären Beziehungen, die ihr vorher Sorgen oder Ärger eingebracht hätten, »Sachen, die mich einfach umgehauen hätten«, anders umgehen konnte. Jetzt sagt sie sich: »Das muss einfach warten. Ich kann daran nichts ändern.« Drei Jahre nachdem die Untersuchung beendet war, übt sie immer noch fünfmal pro Woche. Sie sagt: »Ich werde damit weitermachen für den Rest meines Lebens.«

Dr. Yang plant seine wissenschaftlichen Forschungen sowohl über Taijiquan als auch Qigong fortzuführen, Forschungen, die der Wissenschaft das über Jahrhunderte gesammelte traditionelle Wissen über Taijiquan und Qigong zugänglich machen. Und eines Tages könnte authentisches Taiji-Training im Westen genauso akzeptiert sein wie in China, meint er. »Unser letztes Ziel ist es, diese wissenschaftlich erprobte, essentielle und grundlegende Übungsform der allgemeinen Öffentlichkeit zugänglich zu machen, unabhängig von sozialem und ökonomischem Status, über die Kulturen hinweg. Die allgemeine Öffentlichkeit zu erreichen – das ist unser Ziel.«

Das »Evidence Based Traditional Taiji ProgramSM« als eine einfache Version von traditionellem Training wird auch als Fortbildung für Lehrkräfte angeboten. Nähere Informationen dazu unter www.chentaiji.com/certification



Dan Ferber
ist Autor im Wissenschafts- und Gesundheitsbereich und lebt in Indianapolis, Indiana, wo er auch Taijiquan und Qigong unterrichtet. Seit 1998 ist er Schüler von Dr. Yang.