

DR. CLAUDIA FRIEDEL

## Taijiquan und Tiefenökologie

Bilder von Krieg, Hunger, Umweltkatastrophen auf der einen Seite, von Taijiquan-Übenden im Park auf der anderen – größer könnte der Kontrast nicht sein. Taijiquan als Flucht vor den Schrecken der Realität? Oder als Übungsweg, der uns befähigt, uns darauf einzulassen?

Eine tiefenökologische Perspektive kann die Wahrnehmung im Taijiquan-Üben erweitern, denn Grund-Haltung und Grund-Bewegung in beiden Ansätzen entsprechen sich: durchlässig und weich zu werden, anstatt sich abzukapseln und zu verhärten. Und daraus eine andere, innere Kraft entstehen zu lassen.

So finden sich viele Grundprinzipien, die wir aus dem Taijiquan kennen, in tiefenökologischen Gedankengängen wieder: den Kontakt zur Erde wahrnehmen, den aufrechten Gang üben, im Kontakt mit anderen und bei mir sein, zentriert bleiben und durchlässig werden, wache und entspannte Aufmerksamkeit entwickeln, sich dem Rhythmus und dem Fluss des Lebens anvertrauen ... Beide Ansätze können sich gegenseitig befruchten und ergänzen, die körperliche, psychische und philosophisch-spirituelle Ebene verbinden sich zu einer ganzheitlichen Gesundheitsarbeit.

Zum Ablauf: Nach einem kurzen Überblick über Entstehung und Hintergrund der Tiefenökologie wird die Darstellung ihrer Grundgedanken verbunden mit Übungen aus beiden Bereichen - tiefenökologische Übungen, die die Perspektive im Taiji-Üben weiten oder die weite Perspektive bewusst machen, ebenso wie Übungen aus dem Taijiquan, die tiefenökologische Prozesse leiblich erfahrbar machen und unterstützen können.

---

Dr. Claudia Friedel, Lehrerin und Ausbilderin für Taijiquan (Tai Chi)  
Stierstr. 1, 12159 Berlin  
Tel. 030 – 81 00 68 66  
email [c.friedel@taiji-in-berlin.de](mailto:c.friedel@taiji-in-berlin.de)  
Internet [www.taiji-in-berlin.de](http://www.taiji-in-berlin.de)