

einfühlsame Zusammenarbeit und die großartige Chance, durch die Veröffentlichung dieses Buches Inhalte und Erkenntnisse meiner Arbeit einem breiten Publikum zugänglich zu machen.

Ich danke euch allen von Herzen für eure Geduld, eure Zeit und eure verlässliche Unterstützung.

Marie Hock-Westhoff

Vorwort

Mit diesem Buch möchte ich Ihnen die Essenz meiner nun fast 20-jährigen täglichen Tai Chi Chuan- und Qi Gong-Praxis vorstellen. Mein Wunsch ist, diese Essenz einem weiteren Kreis als nur denen, die diese Disziplinen bereits ausüben, zugänglich zu machen, denn sie beinhalten eine alltagstaugliche Hilfestellung auf dem Weg zu einer gesünderen Haltung – körperlich wie auch seelisch-emotional.

Das Tai Chi Chuan als Jahrhunderte alte Bewegungskunst stellt ein umfassendes Gesamtkonzept zur Gesunderhaltung des Menschen dar, das sowohl körperlich wie mental und emotional tiefgreifende positive

Wirkung auf den Praktizierenden hat. Die verschiedenen Bereiche sind untrennbar miteinander verbunden, und der Körper ist ein guter und wirksamer Zugang für sanften wie nachhaltigen Wandel. Das macht Körpertherapien oder Bewegungskünste wie insbesondere Tai Chi Chuan über den physischen Effekt hinaus zu einer idealen Ergänzung auch für die Behandlung psychologischer Themen. Der Körper „macht“ sozusagen von allein, und die angeregten Selbstheilungskräfte des Systems wirken sich förderlich auf das Gesamtbefinden aus. In China wird Tai Chi Chuan und Qi Gong traditionell nicht psychologisch verstanden, die Patienten bekommen aber von ihren TCM-Ärzten ihrer Konstitution entsprechende Übungen begleitend zur Medizin verordnet: Das Wissen um die ganzheitlichen Heilweisen ist implizit.

Ein wesentlicher Aspekt des Tai Chi Chuan, der leider häufig viel zu wenig Beachtung findet, ist die Körperstatik. Dabei hat sie wesentliche Auswirkungen auf die gesamte Lebenshaltung! Ohne die richtige Haltung nützen uns die ausgeführten Bewegungen nicht viel. So wundern sich viele Tai Chi Chuan-Praktizierende nach Jahren, dass sich ihre gesundheitlichen Probleme gleich welcher Art nicht deutlich verbessern, obwohl sie sich doch gerade das von Tai Chi Chuan erhofft hatten.

Der Schlüssel dazu ist die fein justierte, individuelle Haltungskorrektur.

Die Erkenntnisse meiner jahrelangen intensiven Studien möchte ich nun gerne mit Ihnen teilen. Sie werden erfahren, wie unsere Körperhaltung unsere Emotionen beeinflusst, wie unsere Körпераusrichtung unser Denken verändert, was die Haltung mit den Organen zu tun hat und auch, wie Sie dauerhaft

schmerzhafte Rückenprobleme sowie Muskelverspannungen lindern und vielleicht sogar beseitigen können.

Um die positive Wirkung der hier vorgestellten Haltungskorrekturen zu erreichen, müssen Sie aber nicht erst Tai Chi Chuan erlernen. Mit einfachen Übungen, die in Bild und Wort Schritt für Schritt erklärt werden, möchte ich Ihnen ein Werkzeug an die Hand geben, mit dem Sie selbst etwas für sich tun können. Lernen Sie wieder Ihren Körper zu spüren, Ihre Haltung im Gehen, Stehen und Sitzen zu verändern, und die Wirkung wird sich sehr schnell einstellen. Gerne möchte ich Ihnen dabei mit meinem Buch behilflich sein und Ihnen Mut machen, es einfach einmal zu probieren.

Es gibt ein überliefertes Sprichwort aus der Tai Chi Chuan-Tradition: „Was du nicht im eigenen Körper findest, das findest du