

Tai Chi Walking zum Abnehmen

*Der einfache und nachhaltige Weg, um eine bessere Bewegung
aufzubauen, ein gesundes Gewichtsmanagement zu unterstützen und
deine Energie zu erneuern*

Richard Bekking

Copyright © 2026 von [Richard Bekking]

Alle Rechte vorbehalten.

Kein Teil dieser Veröffentlichung darf in irgendeiner Form oder auf irgendeine Weise – einschließlich elektronischer, mechanischer, fotokopierter, Aufnahme- oder anderer Methoden – ohne vorherige schriftliche Erlaubnis des Rechteinhabers reproduziert, verbreiten, verbreiten, gespeichert oder übertragen werden, außer für kurze Zitate, die in Rezensionen oder andere durch das geltendes Urheberrecht erlaubte Verwendung verwendet werden.

Dieses Buch ist ein Originalwerk, das zu Bildungs- und Informationszwecken erstellt wurde. Der Autor hat angemessene Anstrengungen unternommen, das Material genau und klar darzustellen. Der Inhalt sollte nicht reproduziert, neu veröffentlicht oder als Werk einer fremden Person präsentiert werden.

Erstausgabe — 2026

Haftungsausschluss

Die Informationen in diesem Buch dienen ausschließlich allgemeinen Bildungs- und Informationszwecken. Sie sind nicht dazu gedacht, eine Krankheit, medizinische Erkrankung oder Verletzung zu diagnostizieren, zu behandeln, zu heilen oder zu verhindern, und ersetzen keine Beratung durch qualifizierte medizinische Fachkräfte.

Tai-Chi-Gehen und die anderen in diesem Buch beschriebenen Bewegungspraktiken sind möglicherweise nicht für jeden geeignet. Individuelle Fähigkeiten, Fitnessniveau, medizinische Zustände, Medikamente, frühere Verletzungen, Gleichgewicht und andere Umstände können beeinflussen, wie eine Person auf körperliche Aktivität reagiert.

Bevor Sie mit einer neuen Trainingsroutine beginnen, insbesondere wenn Sie eine medizinische Erkrankung, erhebliche Gleichgewichtsprobleme, eine Verletzung haben oder Ihnen geraten wurde, Ihre körperliche Aktivität einzuschränken, konsultieren Sie einen entsprechend qualifizierten Arzt.

Arbeiten Sie während der Praxis im Rahmen Ihrer eigenen Möglichkeiten. Nutzen Sie bei Bedarf eine stabile Umgebung und angemessene Unterstützung. Zwingen Sie keine Bewegung oder setzen Sie eine Aktivität fort, die erhebliche Schmerzen, Schwindel, Ohnmacht, ungewöhnliche Atemnot oder andere besorgniserregende Symptome verursacht. Beenden Sie die Aktivität und suchen Sie bei Bedarf geeignete medizinische Hilfe auf.

Die Informationen zum Gewichtsmanagement in diesem Buch sollen allgemeine Orientierung geben und nicht individuelle Ernährung oder medizinische Ratschläge. Ergebnisse durch körperliche Aktivität und Veränderungen der Essgewohnheiten variieren von Person zu Person. Es wird kein bestimmtes Maß an Gewichtsverlust, Fitnessverbesserung oder gesundheitlichen Ergebnissen versprochen oder garantiert.

Alle Beispiele, Zeitpläne, vorgeschlagene Routinen oder Ernährungsideen in diesem Buch werden als allgemeine Bildungsbeispiele bereitgestellt. Sie sollten individuell angepasst werden und nicht als personalisierte medizinische, ernährungsbezogene oder Bewegungsrezepte interpretiert werden.

Durch die Nutzung der Informationen in diesem Buch erkennen die Leser an, dass sie dafür verantwortlich sind, Entscheidungen zu treffen, die ihren eigenen Umständen entsprechen, und bei Bedarf professionelle Beratung einzuholen.

Bitte hören Sie auf Ihren Körper, machen Sie schrittweise Fortschritte und machen Sie Sicherheit zur Priorität.

INHALT

Inhaltsverzeichnis

Einleitung Fang an, wo du bist	5
Kapitel Eins Mit Absicht gehen.....	13
Kapitel Zwei Deine Füße lernen die erste Lektion	23
Kapitel Drei Dein Gleichgewicht finden, bevor du weit gehst.....	33
Kapitel Vier Setze den ganzen Körper in den Schritt.....	45
Kapitel Fünf Ihre ersten Tai-Chi-Wanderstunden	57
Kapitel Sechs Wenn sich die Bewegung nicht richtig anfühlt.....	71
Kapitel Sieben Das Spaziergehen zur Routine machen.....	85
Kapitel Acht Tai-Chi-Gehen und gesundes Gewichtsmanagement	99
Kapitel Neun Iss so, dass du dich wirklich ernähren kannst.....	113
Kapitel Zehn Die 28-tägige Wanderreise	121
Kapitel Elf Mach die Praxis passend zu deinem Leben	133
Kapitel Zwölf Von der Übung zum Fortschritt.....	141
Kapitel Dreizehn Ihre langfristige Gehpraxis	151
Kapitel Vierzehn Dein nächster Schritt.....	159

Fang an, wo du bist

Es gibt einen bestimmten Moment, der vor fast jedem Versuch kommt, aktiver zu werden. Man denkt darüber nach, was man verändern möchte, und dann denkt man über alles nach, was es schwierig machen könnte.

Vielleicht haben Sie lange Zeit nicht mehr regelmäßig Sport gemacht. Vielleicht bewegt sich Ihr Körper nicht mehr so leicht wie früher. Vielleicht haben Sie Routinen ausprobiert, die mit Begeisterung begannen und ein paar Wochen später endeten, weil sie zu anspruchsvoll, zu kompliziert oder einfach nicht zu Ihrem Leben passten.

Oder vielleicht ist das Problem gar keine Motivation. Vielleicht möchtest du dich mehr bewegen, aber du willst keine Stunde im Fitnessstudio verbringen, laufen, bis du erschöpft bist, oder einem starren Programm folgen, das keinen Platz für das normale Leben lässt.

Hier beginnt dieses Buch.

Nicht mit einem perfekten Körper. Nicht mit dem Versprechen einer schnellen Verwandlung. Nicht mit der Vorstellung, dass man erst ein anderer Mensch werden muss, bevor man anfangen kann.

Es beginnt mit dem Körper, den Sie heute haben, und der Bewegungsmenge, die Sie heute bequem bewältigen können.

Tai Chi ist eine alte chinesische Geist-und-Körper-Praxis, die auf kontrollierten Bewegungen, körperlichen Haltungen, Atmung und fokussierter Aufmerksamkeit basiert. Obwohl Tai Chi Wurzeln in den Kampfkünsten hat, wird die moderne Praxis oft als sanfte Form körperlicher Aktivität und Wohlbefinden genutzt. Seine Bewegungen können für Stehen, Sitzen und in manchen Ansätzen auch für das Gehen angepasst werden.

Tai-Chi-Gehen übernimmt einige dieser Prinzipien und wendet sie auf die einfache Handlung des Schrittes an. Anstatt von einem Ort zum anderen zu eilen, lernst du, darauf zu achten, wie du stehst, wie du dein Gewicht verlagerst, wo du deinen Fuß platzierst und wie sanft du dich von einer Position zur nächsten bewegst.

Das klingt einfach.

Es ist einfach.

Aber einfach bedeutet nicht bedeutungslos.

Gehen ist etwas, das die meisten von uns instinktiv verstehen, doch es fällt viel auf, wenn man es langsamer macht. Ein hastiger Schritt kann sich völlig anders anfühlen als ein bewusster. Den Fuß schwer aufzusetzen ist etwas anderes, als ihn mit Kontrolle zu setzen. Den ganzen Körper als eine koordinierte Einheit zu bewegen, fühlt sich anders an, als die Füße vorauszurasen, während der Rest folgt.

Tai Chi Walking gibt dir einen Grund, diese Unterschiede zu bemerken.

Das ist kein Versprechen für einfachen Gewichtsverlust

Da die Wörter Gewichtsverlust im Titel erscheinen, ist es wichtig festzulegen, was dieses Buch verspricht und was nicht.

Tai-Chi-Gehen sollte nicht als Abkürzung dargestellt werden, die Körperfett verschwinden lässt. Keine einzelne Bewegung kann einen bestimmten Gewichtsverlust garantieren, und die individuellen Ergebnisse variieren erheblich.

Gesundes Gewichtsmanagement wird von vielen Faktoren beeinflusst, darunter Essgewohnheiten, körperliche Aktivität, Schlaf, Stress, Medikamente, medizinische Bedingungen, Alter, Genetik und andere Umstände. Die Centers for Disease Control and Prevention stellen fest, dass ein schrittweises, nachhaltiges Gewichtsmanagement gesunde Ernährung, regelmäßige körperliche Aktivität, ausreichenden Schlaf und Stressbewältigung umfasst.

Körperliche Aktivität ist wichtig, weil sie Energie verbraucht und die allgemeine Gesundheit unterstützt. Sie kann auch helfen, ein gesundes Gewicht zu halten. Aber die benötigte Aktivitätsmenge variiert von Person zu Person, und Gewichtsverlust hängt im Allgemeinen von der Beziehung zwischen verbrauchter Energie und Energieverbrauch ab.

Das klingt vielleicht weniger aufregend als ein Versprechen sofortiger Ergebnisse.

Es ist auch viel nützlicher.

Der Zweck dieses Buches ist nicht, Sie davon zu überzeugen, dass zehn Minuten Bewegung irgendwie alle anderen Teile Ihres Lebensstils aufheben werden. Der Zweck ist es, Ihnen zu helfen, eine Bewegungsform zu entwickeln, die Sie verstehen, üben und nach und nach Teil Ihrer Routine werden können.

Wenn Gewichtsverlust eines Ihrer Ziele ist, kann Tai-Chi-Gehen ein Teil dieses größeren Anstrengungs sein.

Und es gibt noch einen weiteren Grund, es zu praktizieren.

Du trainierst mehr als nur deine Beine

Tai Chi wird oft mit langsamer, kontrollierter Bewegung in Verbindung gebracht, und die Forschung legt besonderen Wert auf Gleichgewicht und körperliche Funktion. Das National Center for Complementary and Integrative Health stellt fest, dass Tai Chi das Gleichgewicht verbessern und Stürze bei älteren Erwachsenen verringern kann.

Jüngste systematische Übersichten haben auch Verbesserungen in mehreren Gleichgewichtsmaßen bei gesunden älteren Erwachsenen festgestellt, die Tai Chi praktizierten. Eine Metaanalyse umfasste 28 Studien mit etwa 2.000 Teilnehmern und berichtete über Verbesserungen bei Messgrößen wie dem Timed Up and Go-Test, der funktionellen Reichweite und der Berg-Balance-Skala.

Diese Ergebnisse bedeuten nicht, dass jeder Mensch das gleiche Ergebnis erlebt, noch bedeuten sie, dass Tai Chi-Gehen eine Behandlung für eine medizinische Erkrankung ist.

Sie helfen jedoch zu erklären, warum langsame, kontrollierte Bewegung sinnvoll sein kann.

Wenn du übst, dein Gewicht bewusst zu verlagern, achtest du auf die Stabilität. Wenn du einen Schritt mit deiner Haltung koordinierst, bittest du deinen Körper, als verbundenes System zu arbeiten. Wenn du genug langsamer wirst, um zu merken, wohin dein Fuß geht, übst du Bewusstsein, das bei hastigen Alltagsbewegungen leicht verschwinden kann.

Das ist eine der Ideen, zu denen Sie im Verlauf dieses Buches zurückkehren werden:

Bessere Bewegung beginnt damit, auf die Bewegung zu achten.

Du musst nicht groß anfangen

Einer der einfachsten Fehler beim Beginn einer neuen Gesundheitsroutine ist es, Begeisterung mit Nachhaltigkeit zu verwechseln.

Du hast einen freien Nachmittag. Du fühlst dich motiviert. Du entscheidest, dass sich ab morgen alles ändern wird. Du wirst jeden Tag Sport machen, deine Mahlzeiten komplett ändern, eine Stunde spazieren, mehr Wasser trinken, früher ins Bett gehen und keine Sitzung verpassen.

Das klingt wunderbar.

Dann passiert das gewöhnliche Leben.

Du hast einen arbeitsreichen Tag. Du schläfst schlecht. Das Wetter ändert sich. Du hast familiäre Verpflichtungen. Deine Energie ist geringer als erwartet. Du verpasst eine Sitzung, und plötzlich fühlt sich der ganze Plan kaputt an.

Eine nachhaltige Routine funktioniert anders.

Statt zu fragen: "Wie viel kann ich mich zwingen?", frage einfach: "Was kann ich vernünftigerweise wiederholen?"

Diese Frage wird dir viel besser dienen.

An manchen Tagen hast du genug Zeit für eine längere Sitzung. An anderen Tagen ist eine kürzere Übung die sinnvolle Wahl. Das Wichtigste ist, die Bewegungen richtig zu lernen und allmählich Konsistenz aufzubauen, anstatt jede Einheit als Test der Entschlossenheit zu behandeln.

Eine kleinere Routine, die man tatsächlich wiederholt, ist nützlicher als eine ehrgeizige Routine, die man aufgibt.

Dieses Buch wird die Bewegungen daher schrittweise einführen. Sie werden lernen, wie Sie stehen, Ihr Gewicht verlagern, Ihre Füße platzieren, Ihren Körper koordinieren und mit größerer Aufmerksamkeit gehen, bevor Sie gebeten werden, die Anforderungen der Praxis zu erhöhen.

Du musst nicht alles am ersten Tag meistern.

Tatsächlich sollten Sie das nicht erwarten.

Was Sie von diesem Buch erwarten können

Die folgenden Kapitel sind darauf ausgelegt, praktische Fragen zu beantworten.

Wie solltest du stehen?

Wie verlagerst du dein Gewicht, ohne zu hetzen?

Wohin soll dein Fuß gehen?

Was sollten deine Arme tun?

Wie kannst du die Bewegungen erleichtern, wenn dein Gleichgewicht unsicher ist?

Welche Fehler machen Anfänger häufig?

Wie lange solltest du üben?

Wie kannst du die Routine in eine arbeitsreiche Woche integrieren?

Was sollten Sie tun, wenn Sie mehrere Tage ausfallen?

Und, was wichtig ist: Wie hängt das alles mit gesundem Gewichtsmanagement zusammen?

Sie werden keine Versprechen finden, dass das Befolgen des Programms eine bestimmte Zahl auf der Waage ergibt. Stattdessen lernen Sie, wie Sie eine Bewegungspraxis entwickeln und wie diese mit sinnvollen Essgewohnheiten und anderen Teilen eines gesunden Lebensstils zusammenhängen kann.

Die CDC empfiehlt, dass Erwachsene mindestens 150 Minuten moderate aerobe Aktivität pro Woche sowie Muskelstärken an mindestens zwei Tagen anstreben, wobei die individuellen Bedürfnisse unterschiedlich sind. Zügiges Gehen ist ein Beispiel für moderatintensive Aktivität.

Diese Empfehlung ist nützlicher Kontext, aber sie sollte kein Grund sein, sich in eine anspruchsvolle Routine zu stürzen.

Wenn du mit sehr wenig Aktivität anfängst, ist der sinnvollste Ausgangspunkt vielleicht unterhalb dieses Niveaus und baust langsam auf.

Dein Ausgangspunkt ist dein Ausgangspunkt.

Es gibt keinen Preis dafür, so zu tun, als wäre das anders.

Lerne, Fortschritt wahrzunehmen

Gewicht ist ein mögliches Maß für Fortschritt, aber es ist nicht das einzige.

Du wirst vielleicht feststellen, dass du dich wohler fühlst, wenn du stehst.

Vielleicht werden Sie selbstbewusster, wenn Sie die Richtung ändern.

Vielleicht fühlen sich Ihre Schritte weniger hastig an.

Vielleicht stellen Sie fest, dass Sie länger üben können, ohne sich überfordert zu fühlen.

Vielleicht wirst du einfach konsequenter.

Diese Veränderungen sind wichtig.

Eine gesündere Routine entsteht aus Verhaltensweisen, die wiederholt werden können, nicht aus einer einzigen perfekten Woche.

Deshalb bittet das Buch dich auch, darauf zu achten, wie sich Bewegung anfühlt, anstatt jede Sitzung nach verbrannten Kalorien oder der Zahl auf der Waage zu beurteilen.

Eine Waage kann Ihnen nicht sagen, ob Sie sich heute mit besserer Kontrolle bewegt haben.

Es kann dir nicht sagen, ob du dich selbstbewusster fühltest, wenn du durch einen Raum gegangen bist.

Es kann dir nicht sagen, dass du endlich verstanden hast, wie du dein Gewicht verlagerst, ohne dich zu lehnen.

Das sind auch echte Verbesserungen.

Wenn Gewichtsverlust dein Ziel ist, kannst du es verfolgen. Aber gib dir die Erlaubnis, die anderen Veränderungen unterwegs zu bemerken.

Ein vernünftiger Umgang mit Essen

Bewegung ist nur ein Teil des Gewichtsmanagements.

Dasselbe Prinzip der Nachhaltigkeit gilt auch für das Essen.

Ein sinnvolles Essverhalten muss nicht davon abhängen, ganze Lebensmittelgruppen zu eliminieren oder eine sehr restriktive Diät einzuhalten. Die aktuellen CDC-Richtlinien betonen ein abwechslungsreiches Ernährungsverhalten, das nährstoffreiche Lebensmittel wie Gemüse, Obst, Proteine, Vollkornprodukte und gesunde Fette umfasst, während gleichzeitig übermäßige zugesetzte Zucker, Natrium und gesättigte Fette begrenzt werden.

Diese Ideen wirst du später im Buch erforschen.

Für den Moment musst du dir nur eines merken: **Das Spaziergehen soll nicht eine ungesunde Beziehung zum Essen ausgleichen.**

Es ist ein Teil eines umfassenderen Lebensstils.

Du kannst gleichzeitig an Bewegung und Essgewohnheiten arbeiten, ohne alles über Nacht ändern zu müssen.

Vielleicht beginnen Sie damit, Ihre Spaziergangsroutine dreimal pro Woche zu üben.

Vielleicht nehmen Sie auch eine kleine Anpassung Ihrer Mahlzeiten vor.

Sobald sich diese Gewohnheiten vertraut anfühlen, kannst du darauf aufbauen.

Dieser Ansatz wirkt vielleicht nicht dramatisch.

Damit kann es viel einfacher sein, damit zu leben.

Höre auf deinen Körper, ohne Angst vor Bewegung zu haben

Sanfte Bewegung ist nicht dasselbe wie das Ignorieren von Unbehagen.

Tai Chi scheint ein allgemein gutes Sicherheitsprofil zu haben, aber Studien haben leichte Probleme wie Muskel- oder Gelenkschmerzen berichtet, und keine Form der Bewegung ist für jeden Menschen in jeder Situation geeignet.

Wenn Sie eine gesundheitliche Erkrankung, eine kürzliche Verletzung, starke Schmerzen, Gleichgewichtsprobleme oder Bedenken haben, ob eine bestimmte Aktivität für Sie geeignet ist, sprechen Sie vor Beginn oder Änderung Ihres Trainingsprogramms mit einem qualifizierten Arzt.

Vermeiden Sie es, während des Trainings Unbehagen in einen Wettkampf zu verwandeln.

Du musst nicht beweisen, dass du alles durchstehen kannst.

Langsam.

Nutze Unterstützung, wenn es angebracht ist.

Reduzieren Sie bei Bedarf den Umfang einer Bewegung.

Hör auf, wenn sich etwas falsch anfühlt.

Das Ziel ist es, eine Praxis zu entwickeln, zu der du zurückkehren kannst, nicht eine schwierige Sitzung um jeden Preis zu beenden.

Fang mit Neugier an

Vielleicht fühlt sich das Tai-Chi-Gehen anfangs ungewöhnlich an.

Das ist normal.

Sie könnten vergessen, wohin Ihre Füße sollen. Sie könnten sich zu schnell bewegen. Sie könnten sich steif fühlen, wenn Sie versuchen, sich zu entspannen. Sie konzentrieren sich so sehr auf Ihre Arme, dass Sie Ihre Füße vergessen.

Nichts davon bedeutet, dass du schlecht abschneidest.

Es bedeutet, dass du etwas lernst.

Gib dir selbst die Erlaubnis, Anfänger zu sein.

Du brauchst beim ersten Versuch keine anmutigen Bewegungen. Du brauchst Aufmerksamkeit, Geduld und genug Beständigkeit, damit die Bewegungen vertraut werden.

Während du dich durch das Buch arbeitest, widerstehe der Versuchung, vorzustürmen, denn eine spätere Übung wirkt interessanter.

Die Grundbewegungen sind keine Hindernisse, die du überwinden musst. Sie bilden die Grundlage für alles, was folgt.

Eine gute Praxis wird oft interessanter, wenn man sich kleiner Details bewusster wird.

Du beginnst zu bemerken, wie dein Fuß den Boden berührt.

Du bemerkst, wenn deine Schultern angespannt werden.

Du bemerkst, dass sich dein Atem ändert, wenn du dich beeilst.

Man merkt, dass das Gleichgewicht leichter wird, wenn man aufhört, es zu erzwingen.

Diese kleinen Beobachtungen sind Teil der Praxis.

Dein Ausgangspunkt reicht aus.

Sie müssen nicht warten, bis Sie fitter, leichter, stärker oder selbstbewusster sind.

Fang mit dem an, was du hast.

Wenn du nur kurz üben kannst, fang dort an.

Wenn du eine Unterstützung in der Nähe brauchst, nutze eine entsprechend.

Wenn du eine Bewegung mehrmals wiederholen musst, bevor sie sich natürlich anfühlt, wiederhole sie.

Wenn du einen Tag verpasst, geh am nächsten Tag zurück, anstatt zu entscheiden, dass der gesamte Plan gescheitert ist.

Das Ziel ist nicht Perfektion.

Das Ziel ist es, eine Beziehung zur Bewegung zu schaffen, die das alltägliche Leben überleben kann.

Tai Chi Walking bietet eine stille Möglichkeit, diese Idee zu üben. Es fordert dich auf, genug zu verlangsamen, um zu bemerken, was du tust, und dann allmählich von diesem Bewusstsein aufzubauen.

Dein Gewicht kann sich ändern.

Dein Gleichgewicht könnte sich verbessern.

Dein Selbstvertrauen könnte wachsen.

Ihre tägliche Routine kann aktiver werden.

Aber keines dieser Ergebnisse muss über Nacht geschehen.

Im Moment gibt es nur eine Aufgabe.

Mach den ersten Schritt vorsichtig.

Dann nimm noch einen.

Hier beginnt dieses Buch.

Mit Absicht gehen

Gehen ist etwas, das die meisten Menschen lernen, ohne jemals beigebracht zu bekommen, wie man es macht. Als Kinder stehen wir auf, finden unser Gleichgewicht, machen ein paar unsichere Schritte und hören schließlich ganz auf, an die Mechanik zu denken. Jahre später wird das Gehen automatisch. Wir bewegen uns von der Küche ins Wohnzimmer, vom Auto in einen Laden oder von einer Seite eines Raumes zur anderen, ohne groß darüber nachzudenken, was unsere Füße, Beine, Hüften und Oberkörper tun.

Tai Chi, der geht, bittet dich, diese gewöhnlichen Bewegungen wieder zu bemerken.

Das Ziel ist nicht, das Gehen kompliziert zu machen. Es geht darum, es bewusster zu machen.

Anstatt einfach vorwärts zu gehen, wirst du dir bewusst, wo dein Gewicht ist, wie dein Fuß den Boden berührt, wie dein Körper auf jede Verschiebung reagiert und ob du dich mit unnötiger Spannung bewegst. Dieses Bewusstsein ist eine der Grundlagen der Tai-Chi-Praxis.

Tai Chi selbst ist eine traditionelle chinesische Geist-und-Körper-Praxis, die langsame, kontrollierte Bewegungen, Haltungen, Atmung und fokussierte Aufmerksamkeit umfasst. Es wurde im Hinblick auf verschiedene Aspekte der körperlichen Funktion untersucht, insbesondere auf Gleichgewicht und Mobilität.

Tai-Chi-Gehen wendet ähnliche Prinzipien für Schritte und Gewichtsverlagerung an. Du versuchst nicht, so schnell wie möglich zu gehen. Du lernst, jeden Schritt so kontrolliert zu gestalten, dass du merkst, was davor, während und danach passiert.

Dieser Unterschied ist anfangs gering.

Mit Übung kann es sinnvoll werden.

Fang mit deiner Haltung an

Bevor du einen Schritt machst, stell dich bequem hin.

Du musst dich nicht in eine starre militärische Haltung zwingen. Tatsächlich wirkt Steifheit der entspannten Qualität, die wir entwickeln wollen, entgegen.

Lassen Sie Ihre Füße in einer bequemen Position ruhen. Halten Sie Ihre Knie weich statt verschlossen. Lassen Sie Ihre Schultern natürlich sinken. Halten Sie Ihren Kopf aufrecht, ohne das Kinn nach vorne zu drücken oder zu stark anzuheben.

Stellen Sie sich Ihre Wirbelsäule als bequem verlängert und nicht künstlich gestreckt vor.

Dein Körper sollte sich gestützt anfühlen, nicht eingefroren.

Atme leise durch und achte darauf, wo du die Spannung anhältst.

Ziehen sich deine Schultern nach oben?

Sind deine Hände geballt?

Spannst du deinen Kiefer an?

Blockierst du deine Knie?

Wenn dir eines dieser Dinge auffällt, weiche es auf.

Vielleicht fällt dir das schwerer, als es klingt. Viele Menschen tragen Spannungen, ohne es zu merken, weil sie sich daran gewöhnt haben.

Deshalb geht es bei der Haltung nicht nur darum, den Körper in eine bestimmte Form zu bringen. Es geht auch darum, zu lernen, unnötige Anstrengungen zu bemerken.

Eine nützliche Frage ist:

Kann ich aufrecht stehen, ohne steif zu werden?

Das ist das Gefühl, nach dem man suchen sollte.

Lass dein Gewicht bewegen

Eine der wichtigsten Ideen beim Tai-Chi-Gehen ist die Gewichtsverlagerung.

Wenn du einen gewöhnlichen Schritt machst, verlagert sich dein Gewicht von einem Bein zum anderen. Normalerweise machst du das so automatisch, dass du es kaum bemerkst.

Beim Tai-Chi-Gehen wird der Transfer Teil der Übung.

Stellen Sie sich vor, Sie stehen mit beiden Füßen bequem auf dem Boden. Anstatt sofort einen Fuß anzuheben, lassen Sie langsam mehr Gewicht auf ein Bein ruhen.

Lehnen Sie Ihren ganzen Körper nicht seitlich an.

Lassen Sie das Gewicht stattdessen sanft durch Ihren Körper fließen.

Sobald ein Bein den Großteil deines Gewichts trägt, wird der andere Fuß leichter.

Das ist ein wichtiger Moment.

Du versuchst nicht, den freien Fuß vom Boden zu ziehen.

Du erlaubst es, dass sie für die Bewegung verfügbar wird.

Diese Unterscheidung ist wichtig.

Wenn du dich zu schnell bewegst, kannst du merken, dass du deine Schultern verschiebst oder deinen Oberkörper beugst, um das auszugleichen. Wenn du dich langsam bewegst, hast du eine bessere Gelegenheit, dein Gleichgewicht zu erkennen.

Anfangs wirkt das vielleicht seltsam absichtlich.

Das ist in Ordnung.

Du übst etwas, das normales Gehen normalerweise verbirgt.

Das unterstützende Bein ist wichtig

Wenn sich ein Fuß bewegt, hat der andere eine Aufgabe.

Es unterstützt dich.

Das klingt offensichtlich, aber Anfänger konzentrieren sich manchmal so sehr auf den beweglichen Fuß, dass sie das Bein vergessen, das ihr Gewicht trägt.

Probieren Sie diese einfache Übung aus.

Stellen Sie sich in der Nähe einer stabilen Stütze, wenn Sie sich über Ihr Gleichgewicht unsicher sind. Eine stabile Arbeitsplatte oder ein schweres Möbelstück, das sich nicht unerwartet bewegt, kann bei Bedarf etwas bieten, das Sie leicht halten können.

Verlagern Sie Ihr Gewicht auf Ihr rechtes Bein.

Achte darauf, wie sich dein rechter Fuß auf dem Boden anfühlt.

Lass jetzt deinen linken Fuß leichter werden.

Pause.

Mach noch keinen Schritt.

Beachten Sie einfach den Unterschied zwischen dem unterstützenden Fuß und dem leichteren Fuß.

Dann verlagern Sie langsam Ihr Gewicht zur Mitte.

Wiederhole das auf der anderen Seite.

Es ist nicht nötig, so schnell zu handeln.

Ziel ist es, sich mit dem Gefühl vertraut zu machen, sein Gewicht bewusst zu bewegen.

Wenn du merkst, dass du die Unterstützung fest umklammerst, verlangsame und verringere die Bewegung. Die Unterstützung dient dem Selbstvertrauen und der Stabilität, nicht um deinen Körper durch die Übung zu ziehen.

Der erste Schritt machen

Sobald du dich wohl fühlst, dein Gewicht zu verlagern, kannst du einen kleinen Schritt einführen.

Beginnen Sie mit beiden Füßen bequem platziert.

Verlagern Sie den Großteil Ihres Gewichts auf ein Bein.

Lass den gegenüberliegenden Fuß leicht werden.

Bewege den Fuß nach vorne und stelle ihn vorsichtig auf den Boden.

Werfen Sie Ihr Gewicht nicht sofort auf den neuen Fuß.

Pause.

Beachte die Position.

Dann verlagern Sie Ihr Gewicht allmählich nach vorne, bis der neue Fuß zum unterstützenden Fuß wird.

Erst danach solltest du den anderen Fuß darauf vorbereiten, dich zu bewegen.

Dies erzeugt einen Rhythmus:

Verschieben. Schritt. Beruhigen. Transfer.

Die Bewegungen sind klein.

Sie sollten sich auch kontrolliert fühlen.

Vielleicht fällt dir auf, dass dies sich stark von deiner normalen Gehgeschwindigkeit unterscheidet. Das ist beabsichtigt. Das langsamere Tempo gibt dir Zeit, den Übergang von einem stützenden Bein zum anderen zu erkennen.

Du lernst, den Schritt zu fühlen, anstatt ihn einfach zu vollenden.

Halte die Schritte bequem

Es gibt keinen Grund, große Schritte beim Lernen des Tai-Chi-Gehens zu machen.

Ein kleinerer Schritt ist oft leichter zu kontrollieren.

Wenn du deinen Fuß zu weit nach vorne streckst, musst du vielleicht nach dem Boden greifen oder deinen Körper abrupt bewegen, um das Gleichgewicht zu halten. Ein kürzerer Schritt gibt dir mehr Kontrolle über den Übergang.

Denk daran, deinen Fuß zu setzen, anstatt danach zu greifen.

Der Fuß sollte dort ankommen, wo du ihn beabsichtigt hast.

Wenn sich dein Schritt unbeholfen anfühlt, mach ihn kleiner.

Wenn du dich instabil fühlst, verkürze die Distanz erneut.

Es ist nichts Beeindruckendes daran, eine große Bewegung zu erzwingen, bevor man die Kontrolle über eine kleine hat.

Gute Praxis wird nicht daran gemessen, wie weit man gehen kann.

Es wird daran gemessen, wie gut du kontrollieren kannst, was du tust.

Entspannt bedeutet nicht locker

Es gibt eine nützliche Unterscheidung zwischen Relaxation und Kollaps.

Wenn Menschen hören, dass Tai-Chi-Bewegungen entspannt sein sollten, lassen sie manchmal ihre Haltung auseinanderfallen. Die Schultern sinken, der Oberkörper beugt sich, und die Knie werden zu weich.

Das ist nicht unser Ziel.

Entspannung bedeutet, unnötige Spannungen abzubauen und gleichzeitig genug Struktur zu bewahren, um sich bequem zu bewegen.

Stellen Sie sich vor, Sie tragen einen vollen Becher Wasser.

Du würdest nicht deinen ganzen Körper versteifen, um es zu tragen, aber du würdest dich auch nicht darum herum zusammenbrechen lassen. Du würdest vorsichtig genug sein, um die Tasse ruhig zu halten.

Verwenden Sie eine ähnliche Idee beim Gehen.

Dein Oberkörper sollte angenehm organisiert bleiben, während dein Unterkörper die Position ändert.

Deine Schultern müssen nicht dramatisch schwingen.

Deine Arme müssen nicht steif sein.

Deine Hände können entspannt bleiben.

Die Bewegung sollte ruhig wirken und sich anfühlen, statt theatralisch.

Wo solltest du suchen?

Zur Grundübung: Halte deinen Blick bequem nach vorne gerichtet.

Vermeiden Sie es, während der gesamten Übung auf Ihre Füße zu starren.

Ständiges Hinunterschauen kann deine Haltung verändern und es erschweren, eine natürliche Orientierung zu entwickeln.

Das bedeutet nicht, dass du niemals nach unten schauen solltest. Wenn du deine Fußposition überprüfen oder sicherstellen musst, dass der Boden frei ist, dann tu das.

Sicherheit steht an erster Stelle.

Aber wenn du dich mit der Bewegung vertraut machst, lass deine Aufmerksamkeit sich erweitern.

Achte auf den Raum vor dir.

Achte auf das Gefühl, wie deine Füße den Boden berühren.

Achte darauf, ob deine Schultern entspannt bleiben.

Beachte die Richtung deiner Bewegung.

Du entwickelst Bewusstsein, anstatt zu versuchen, jeden einzelnen Körperteil zu beobachten.

Das Atmen sollte angenehm bleiben

Es ist in dieser Phase nicht nötig, ein spezielles Atemmuster zu erzwingen.

Atme natürlich und bequem.

Wenn Sie sich mit dem Gehmuster vertrauter machen, werden Sie vielleicht feststellen, dass Ihre Atmung ruhiger wird, weil Sie nicht mehr eilig sind. Das reicht.

Wenn du merkst, dass du beim Konzentrieren die Luft anhältst, stoppe und setze dich zurück.

Atme normal durch.

Entspann deine Schultern.

Fang von vorne an.

Der Zweck dieser Praxis ist es nicht, noch etwas zu erschaffen, das man "perfekt" machen muss.

Es geht darum, Bewegung und Aufmerksamkeit zu koordinieren.

Eine einfache Bewusstseinspraxis

Bevor Sie zu einer längeren Routine übergehen, probieren Sie diese kurze Übung aus.

Stehen Sie einen Moment bequem.

Beachte beide Füße.

Verlagern Sie dann Ihr Gewicht sanft auf den rechten Fuß.

Pause.

Beachten Sie, dass der linke Fuß leichter wird.

Kehren Sie zur Mitte zurück.