

Der Mann hat die Ruhe weg

Christian Wiese aus Rheine gründet Taiji-Dao-Verein / „Weiche“ Bewegungen und Meditation

-dm- **Rheine.** Die wilden Zeiten sind vorbei. Zwar zielt noch kein graues Haar das kantige Haupt, doch im „zarten“ Alter von 49 Jahren hat Christian Wiese endgültig einen ruhigeren Weg in seinem Leben eingeschlagen. Das schwere Motorrad steht noch in der Garage. Aber mittlerweile kommt Wiese selten dazu, sich auf den „Bock“ zu setzen.

Der Grund für die neue Einstellung zum Leben datiert auf den 1. Oktober diesen Jahres zurück. An diesem Tag gründete Wiese den neuen Sportverein Taiji Dao Rheine. Als Vorsitzender bietet Christian Wiese ab sofort Kindern und Erwachsenen die Möglichkeit, die Feinheiten dieser sehr alten chinesischen Kampf-, Bewegungs- und Heilkunst zu erlernen. Bislang üben sich 24 Mitglieder regelmäßig in der Mischung aus fließenden Bewegungsabläufen und Meditation, doch Wiese würde gerne weitere Sport- und Gesundheitsinteressierte zum wöchentlichen Training begrüßen.

„Die Übungen sind vorwiegend in einem ruhigen und gelassenen Tempo, enthalten aber auch kräftigende Bewegungsabläufe. Hinzu kommen spezielle Atemübungen. Der Sport ist für alle Altersgruppen geeignet“, ist Wiese vom gesundheitlichen Ansatz überzeugt. Der Rheinenser ließ sich vom Taiji-Lehrer Tobias Punkte aus Münster ausbilden und erwarb den Lehrgang des 2. Duans. Genügend Grundlagen brachte Wiese als ehemaliger Kampfsportler (Karate, Ju-Jutsu, Aikido und Kickboxen) mit.

Doch im Gegensatz zum stark körperbetonten Aspekt



Christian Wiese hat seine Einstellung zum Leben überdacht und wirbt für die traditionelle chinesische Kampfkunst des Taiji Dao.

dieser Kampfsportrichtungen stehen für ihn jetzt Entspannung und Stressbewältigung im Vordergrund. Vorteile sind die Vorbeugung von Gelenk-, Wirbelsäulen-, Muskel- und Organbeschwerden sowie die Stabilisierung von Psyche und Emotionen. Für jüngere Menschen bietet der Unterricht einen guten Ausgleich zu den Belastungen im Schul-Alltag. Nach einiger Zeit fließen auch Übungen zur Selbstverteidigung in den Unterricht mit ein.

► Am 17. und 24. November (jeweils dienstags) bietet Christian Wiese eine Einführungsstunde an, die um 18.15 Uhr in der Johannesschule in Eschendorf beginnt.

► Kinder und Jugendliche zwischen 9 und 15 Jahren können am 16. und 23. November (jeweils montags) ab 16.30 Uhr in der Edith-Stein-Schule kostenlos üben.

Des Weiteren gibt es ständige Treffen der einzelnen Übungsgruppen, um gemeinsam zu trainieren und sich über

die Auswirkungen des Sports gemeinsam auszutauschen. Gleichzeitig gehören Einblicke in die traditionelle chinesische Medizin zum Programm.

Noch im August hielt sich der Bundes-Lizenztrainer Fitness für drei Wochen in China auf, um sein Wissen im fernöstlichen Taiji Dao zu vervollständigen.

► Kontakt zu Christian Wiese über ☎ 0 173 / 511 06 01 oder über die Vereinshomepage (www.rheines-taiji.de).

Zum Thema

Was ist Taiji?

Taiji-Dao ist eine Kampfkunst, die aus China kommt. Sie wurde vom Meister Shen Xijing entwickelt und gehört zu den inneren Kampfkünsten, die Körper und Geist in eine Linie bringen.

Taiji-Dao setzt sich aus mehreren Kampfkünsten zusammen. Zum Taiji-Dao gehört die Philosophie des Daoismus und auch die traditionelle chinesische Medizin, die auf dem Daoismus beruht. Zum Taiji-Dao gehört auch das Qi Gong, was den Menschen in die Lage versetzt, innere Ruhe zu finden. Mit Taiji-Dao ist es möglich, sehr ruhig zu werden und die Übung als Meditation zu sehen; dann kann Taiji-Dao auch als Kampfkunst gesehen werden, wo es sehr dynamisch zugehen kann.

Ebenfalls kann der Sport als Gesundheitsübung angesehen werden, wenn der Übende gesundheitliche Probleme hat, die nicht unbedingt mit der westlichen Medizin behandelt werden sollen.

Taiji-Dao kann sehr langsam trainiert werden, wenn es um Meditation geht. Der Mensch ist in dieser Zeit immer auf sein Inneres konzentriert und kann seine eigene innere Energie freisetzen, die zum Training verwendet werden kann.

Taiji-Dao kann aber auch sehr schnell und dynamisch, dabei gleichzeitig kraftvoll trainiert werden, wobei der innere Aspekt dieser Kampfkunst nie außer Acht gelassen wird.