

Aus der Rubrik „Neulich aus dem Unterricht ... Fragen an den Kursleiter“

Warum soll man beim Xiebu nachsinken?

Autor: Michael de Lange

Wenn man als Trainer die Teilnehmer/innen beobachtet stellt man fest, dass einige Schrittkombinationen sehr schnell eingeübt sind und andere nicht. Dies hängt nicht unbedingt damit zusammen, dass ein Bewegungsbild schwieriger ist als das andere. Dies stellen auch die Teilnehmer fest und es kommt die übliche Frage: "Warum geht das nicht?"

Nehmen wir als Beispiel mal den Xiebu. Jeder von uns kennt und liebt diesen Grundschrift. Er ist optisch für den Außenstehenden etwas Besonderes und zudem für den Praktizierenden gesundheitlich sehr wirksam.

Wir finden ihn u. a. in der Gesundheitsform 2, Bewegungsbild „Die rote Perle an die Menschen verschenken“, in der Fächerform 1 direkt zu Beginn im Bild 4 „Die Schwalbe landet auf dem flachen Sandstrand“, oder in der Sehnen-Knochenform 1 im Bild „Der Phönix kreist in seinem Nest“, etc., etc. wieder.



Alle diese Bilder haben eines gemeinsam: der Xiebu, sei es hinterkreuzt oder vorderkreuzt, muss korrekt ausgeführt werden, damit die Bewegung funktioniert. D. h.: Korrekte, anatomisch angepaßte Schrittbreite und -tiefe, Oberkörper natürlich aufrecht, Schultern entspannt, Arme folgen passiv. Das Gewicht ist nahezu komplett auf das vordere Bein verlagert, das kreuzende Bein somit nahezu gewichtslos. Dadurch ist eine volle Bewegungskontrolle möglich, was wiederum bedeutet: nicht nur das Sinken in den Xiebu wird gut, sondern auch das Nachsinken, wenn wir „schon unten sind“. Das Nachsinken und das Oberkörper aufrechte Hineindreihen vollenden erst diesen Grundschrift zum perfekten Xiebu.

Fazit:

Wiederum führt ein kleines Detail dazu, dass ein Basisschritt verbessert wird und schließlich unsere Qigong- und Taijiformen sich auf ein höheres Niveau heben. Für den Praktizierenden heißt dies: Überlegen und Nachschauen, in welchen Formenbildern der Xiebu auftritt und dementsprechend das Training darauf abstimmen. Also wie immer: kleine Ursache, große Wirkung, und noch größere Freude beim Training.

Und übrigens nicht vergessen: Taiji – Training – Ein – Leben – Lang