

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

### Hüfttraining ... macht mein Formentraining besser

Von Michael de Lange

Neulich hatten wir im Workshop zur Pekingform und einige Zeit zuvor bei Workshop zur Fächerform 1 das Thema der Basisschritte in Abhängigkeit der Hüftbewegung.

Ursache dafür waren zwei Auslöser: erstens wurden die großen Kreisbewegungen und Schwünge mit dem Fächer eher elliptisch eckig als rund praktiziert und zweitens gab es Probleme in der Pekingform mit der Armhaltung bei den Bildern „Weberschiffchen (Dame am Webstuhl)“ und „Peitsche links“, etc.

Bei beiden Kursen kam die Frage auf: Wie muss ich meine Arme halten?

Meine spontane Antwort: Gar nicht. Wenn ihr die Schritte korrekt setzt und die Arme entspannt locker, aber nicht schlaff, Ellbogen dabei nach unten zeigend, Schultern entspannt, Achsel leicht luftig haltet, und NUR die Hüfte aktiv bewegt, dann machen die Arme von alleine die Bewegung. Und um das zu erreichen üben wir ein paar Standardbasisschritte.

Wir haben also Bingbu, Xubu, Dingbu, vor, zurück, nach links und nach rechts, ohne und mit Seitenschritt, ohne und mit Gewichtsverlagerung geübt. (Weiterführende Literatur siehe:

<https://tredition.de/autoren/michael-de-lange-23729/daoyin-yangsheng-gong-paperback-107638/>)

Das klappte alles wunderbar. .... bis zum Zeitpunkt wo die Drehungen, 45° nach links bzw. rechts, dazukamen.

Die Sequenz dazu lautet ja: Drehen, sinken, sitzen Fuß Xubu vor, Gewicht Standbein, Knie axial senkrecht, Gewichtsverlagerung voll – leer. Und schon war es schwierig. Warum? Weil die Hüfte nicht mitgedreht bzw. nicht weit genug herumgedreht wurde. Also haben wir erst einmal Hüfte drehen geübt und anschließend aufbauend die Schritte dazugenommen. Und Hurra, es klappte viel besser.

Das ähnliche Problem der Hüfte hatten wir beim Fächern. Die Hüften waren steif und unbeweglich, trotz eines entsprechenden Aufwärmprogramms. Die Hüfte kam nicht in die Drehung herein, der Schritt wurde somit nicht weit genug herum gestellt und dadurch misslangen die Xubus, und Xiebus. Die Problemstellen waren hier die Bilder: „Schnell bewegen wie die Sternschnuppe den Mond verfolgt“ , „Alleine im kalten Herbst stehen“, „Der Drache rollt den Schwanz ein“ und „Der Mond hängt in der Ecke des Himmels“.

Auch hier gab es nur eine Möglichkeit: erst mal konzentriertes Hüfttraining und dann zurück zur Form. Auch hier stellte sich somit ein Erfolg ein und die Arme folgten passiv der Hüfte in die jeweilige Position. Fazit dieser beiden Hüftexkursionen: Selbst die Basisschritte führen nicht zum Erfolg, wenn ich nicht auf meine Hüfte achte. Das Prinzip, Hüfte führt, der restliche Körper folgt, ist unabdingbar mit den Basisschritten verbunden. Nur so wird aus mehr oder weniger guter Gymnastik gutes und ansehnliches Taiji.



Abbildung: Prof. Zhang Guangde: Der Mond hängt in der Ecke des Himmels

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