

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

## **Tiefbleiben in der gesamten Form**

Autor: Michael de Lange

Eine der üblichen „Kleinigkeiten“, die man als Kursleiter dem Teilnehmer beispielsweise in der Taiji-Pekingform unbedingt zu beachten lehrt, ist das Einhalten der Sinktiefe, die in Bewegungsbild 1, das Qi wecken, eingenommen wird. Es hört sich relativ einfach an, aber in der Praxis wird eigentlich jeder Übende, insbesondere dann, wenn Müdigkeit oder Konzentrationslücken auftreten, dabei etwas nachlässig. Dieses Problem haben nicht nur Anfänger, sondern auch erfahrenere Taijipraktizierende.

Nun stellt sich die Frage: Warum wird man an dieser Eigenschaft nachlässig?

Die Antwort lautet, wie bei vielen anderen Fragen auch, weil es anstrengend ist.

Der kraftraubende und gleichzeitig muskelstärkende Auslöser ist das gleichzeitige Bewegen der Beine bei entspanntem Oberkörper. Während das eine Bein gestreckt wird, muss das andere Bein sauber einknicken. Meistens ist dabei noch zu beachten, dass das Knie achsial über die Fußspitze gehalten werden muss. Gleichzeitig darf die Hüfte dabei nicht einknicken bzw. in irgendeiner Richtung nachgeben. Eine mangelnde Grundgelenkigkeit in den Hüftgelenken erschwert diese Bewegung noch zusätzlich.

Lösung des Problems:

Deshalb sollte in den Basics zusätzlich zum Hüftgelenks- auch das Aufmerksamkeits-training aufgenommen werden. Weiterhin sind dabei gleichzeitig Oberkörper und Armbewegungen entspannt und natürlich auszuführen. Zusätzlich ist ggf. gezieltes Krafttraining der Beinmuskulatur einzubauen.

Typische Bewegungsbilder zu dieser Vor-Rückbewegung sind: Pferde Mähne teilen, Vogel am Schwanz fassen, Dame am Webstuhl, etc.

Eine Variante dieser Bewegung kommt im Bewegungsbild Wolkenhände vor: Hier haben wir eine tiefe Seitwärtsbewegung, bei der ebenfalls ein Bein gestreckt und das andere achsial korrekt eingeknickt wird.

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