

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

Falsch herum bzw. spiegelverkehrt die Formenbilder üben

Autor: Michael de Lange

Letztens haben wir in den Kursen einige Einzelsequenzen der Pekingform geübt, u. a. die Bahn 3 mit Peitsche links, Wolkenhände, Peitsche links.

Spontan sagte eine meiner Schülerinnen – es war die vom Alter zweitälteste, aber von der Kursteilnahme die jüngste Schülerin – ganz spontan: Und jetzt das ganze zurück in die andere Richtung, nach rechts. Zur Erklärung: wir hatten gerade die Bahn nach links geübt.

So einen spontanen Vorschlag kann selbst ich, und wahrscheinlich jeder andere Kursleiter selbstverständlich auch nicht widerstehen. Mit großer Begeisterung haben wir somit wunschgemäß praktiziert.

Aber nun stellt sich die Frage, warum dieser Praxisabschnitt so wertvoll ist:

Einfach formuliert: Praktizieren wir nur in die eine Richtung, bzw. nur die eine Körperseite, so wird das Gehirn auch nur einseitig gefordert. Trainieren wir jedoch auch die andere Körperseite oder wie in dieser Unterrichtssequenz in die eigentlich falsche Richtung, so wird auch die andere Gehirnhälfte gefordert und gefördert.

Die Erfahrung zeigt, dass beim Training in die „falsche“ Richtung die Übenden oft intuitiv und ohne nachzudenken sich bewegen, mit dem Effekt: die Bewegung wird harmonischer und flüssiger.

Viele Taijifreunde kennen diesen Effekt vom Waffentraining: Alle Einhandformen führen mit der rechten Hand Fächer, Säbel oder Schwert. Werden die zugehörigen Basics auch mit links geübt, funktioniert es später in der



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

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

Form mit der rechten Hand um so besser.

Und warum? Das Gehirn hat auch hier in der anderen Hälfte die Bewegung gespeichert. In der Praxis arbeitet das gesamte Gehirn nun effektiv. Die Bewegung kann somit korrekter umgesetzt werden, der Übende lernt die Bewegungsbilder leichter und auch schneller.

Somit ist das gesamte Training von größerem Erfolg, mehr Trainingsfreude und das Formenlaufen von leichter Harmonie geprägt.

Und die beschriebene Übungsstunde: Dieser eingebaute Trainingswunsch führte zu einer wunderbaren, lockeren aber höchst effektiven Trainingseinheit, so wie es im Vorhinein nicht abzusehen war. Die „Wiederholungsgefahr“ ist somit sehr hoch.

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