

Was soll ich trainieren, Qigong oder Taiji?

Autor: Michael de Lange

Oft stehen Neulinge und interessierte Kursteilnehmer vor einer, für sie wichtigen, Frage: Was ist besser für mich, was soll ich denn nun trainieren, Qigong oder Taiji? Meist kommt noch die Zusatzfrage, ob dies nicht das Gleiche sei.

Und nun steht man da als Kursleiter: Da möchte einer eine Antwort haben, die ihn in seinem zukünftigen Trainingsalltag prägt und eine Richtung vorgibt. Nur diese Person kennt man oft nur aufgrund von maximal ein bis zwei Probeeinheiten. Wie lautet nun die Antwort?

Nun zunächst muss man mit dem Teilnehmer erörtern, wohin seine Tendenz geht; ist er eher ruhig, vielleicht sogar medizinisch therapeutisch orientiert oder bevorzugt er eher das aktivere, auch für den Kopf anspruchsvollere Training.

Für die erste Variante würde dann für ihn sprechen, Qigong zu erlernen und zu trainieren, da Qigong:

1. leichter zu erlernen ist. Wir haben ja in den Formen fast immer nur 8 Bewegungsbilder, die wir uns merken müssen
2. sehr gesundheitsorientierte Übungen enthält und somit gezielt Formen und Bewegungsbilder trainiert werden können, wie z. B. die Organformen 1 und 2
3. wenig Trainingsfläche voraussetzt, für jeweils 1 Schritt in jede Richtung
4. den energetischen und körperlichen Aufbau und Regenerationsprozess schneller aktiviert. Wir praktizieren ja kurze Bewegungsbilder und stimulieren Leitbahnen und Akupunkturpunkte.

Für die zweite Variante, Taiji zu trainieren, spricht, dass

1. Taiji in seinen Wurzeln aus dem Kampfsport bzw. der Selbstverteidigung stammt. Taiji ist eine Kampfkunst und somit in seiner Bewegung aktiver und komplexer.

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

2. Taiji ist anspruchsvoller zu lernen, wobei beim Training eine deutliche Lernkurve und damit eine Erfolgskurve zu erkennen ist.
3. Taiji benötigt mehr Trainingsfläche, meist so um die 10 bis 15 Quadratmeter.
4. Taiji benötigt mehr Zeit um zu wirken. Es ist aufgrund seiner Bewegungsbilder und Prinzipien komplexer und es benötigt daher mehr Zeit für einen energetischen und körperlichen Aufbau und Regenerationsprozess.

Beide Trainingsformen haben jedoch gemeinsam:

1. Taiji und Qigong sind beides Sportarten bzw. Trainingsformen für jedes Alter und jede Lebenssituation.
2. Taiji und Qigong fördern beide die allgemeine Gesundheit von Körper, Geist und Seele, beispielsweise in Form von Verbesserung der Gelenkigkeit, der Entspannungsfähigkeit und des seelischen Wohlbefindens.
3. Taiji und Qigong verbessern und beugen vor, nachweislich auch die modernen Zivilisationskrankheiten, beispielsweise Stress, Bluthochdruck, sonstige Herz-Kreislaufkrankungen.

Zurück zu unserer Ausgangsfrage des Neulings: Was soll ich trainieren?

Nach Abwägung dieser oben genannten Fakten, die mit Sicherheit im Beratungsgespräch durch andere Argumente unterstützt werden, ist dem Neuling zu raten: Trainiere das was du in deinen Alltag einbauen kannst. Egal ob Qigong oder Taiji. Am besten sich die Mühe machen und jeweils eine Form lernen, zum Beispiel Gesundheitsform und Pekingform.

Nun kann man je nach Möglichkeit oder Befinden die Variante einmal täglich 30 Minuten konzentriert trainieren, die gerade räumlich oder körperlich möglich ist. Die Entscheidung dazu muss ich allerdings jeden Tag neu treffen. Und dann wird aus anfänglichem, durch Begeisterung für den Sport, ausgelöstem Interesse eine Alltagsgewohnheit und letztendlich vielleicht sogar eine Lebensphilosophie.