

## **Taiji und das Gehirn oder Trainieren wir auch die kleinen grauen Zellen?**

Autor: Michael de Lange

Viele Kursteilnehmer stellen nach einiger Zeit von alleine fest, dass man die Form nur dann ohne Probleme praktizieren kann, wenn man sich auch geistig darauf einlässt.

Dieser Zeitpunkt kommt so etwa meist nach einem Jahr oder spätestens dann, wenn man alle Bewegungsbilder, beispielsweise der Pekingform, erlernt und in einer Art von „good gymnastics“ laufen kann. Sie beginnen zu verstehen, was das chinesische Sprichwort bedeuten könnte: „Die tausend Gedanken durch den einen (Gedanken) ersetzen“. Sie erfahren nun immer mehr, dass Taiji viele Vorteile bringt.

Dazu gehören: verbesserte Lebenskompetenzen, das Gehirn jung halten, Ruhe und Entspannung bewirken, gesünderes Altern, für ein allgemeines Wohlbefinden sorgen, Reduktion stressbedingter Zustände.

Alle diese Erfahrungen wirken von außen auf das Gehirn ein, sowohl aktiv als auch passiv. Gleichzeitig ist die durch das Training beeinflusste Gehirnaktivität auch die Ursache für die vielen positiven Effekte des Taijitrainings. Dazu gehören beispielsweise:

- Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit
- Linderung der Reizbarkeit
- positiveres Denken
- Reduktion von Stress
- Stärkung der Konzentrationsfähigkeit
- Beruhigung des Geistes
- Linderung mentaler Schwankungen
- Verminderung von Depressionen
- Reduktion von Angstzuständen

- Stärkung von Vertrauen in sich selbst und andere
- Verbesserung der Gedächtnisleistung
- Verhinderung zyklischen negativen Denkens
- Aufbau der neuronalen Plastizität, die auf der Grundlage täglicher Erfahrungen neue Gehirnverbindungen aufbaut. Dies ist die Eigenart von Synapsen, Nervenzellen oder auch ganzen Hirnarealen, sich zwecks Optimierung laufender Prozesse nutzungsabhängig in ihrer Anatomie und Funktion zu verändern.
- Vergrößerung des Gesamtgehirnvolumens
- Beruhigt das sympathische Nervensystem, das die Kampf- oder Fluchtreaktion steuert
- verbessert die Lernfähigkeit
- lindert somatische Symptome, die durch psychische Belastung verursacht werden

Diese Liste könnte man beliebig verlängern, gemäß der immer größer werdenden Anzahl von Studien zu den Themen Gehirn, Demenz, Alzheimer, Parkinson, etc.

Zusammenfassend kann man die Erfahrungen der Teilnehmer vielleicht auch so formulieren:

Langsame Bewegungen haben kleine, aber konstant wirkende Effekte.

Entspannende meditative Bewegungen stärken Körper und Geist .

Alles ist immer für alle Fitnessstufen geeignet.

Also: Taiji, Training ein Leben lang.