

## **Ist Taiji und Qigong nicht auch Functional Training?**

Autor: Michael de Lange

Neulich unterhielt ich mich mit einigen Trainerkollegen über die diversen Trainingsmöglichkeiten, gesundes Training im Allgemeinen und u. a. auch über das Functional Training.

Functional Training ist ja ein Trainingsstil, den folgende Aspekte charakterisieren:

- Praxis komplexer Bewegungsabläufe, die mehrere Muskelgruppen beanspruchen
- Praxis von sportübergreifenden Bewegungsmustern
- Übertragbarkeit der Übungen auf Bewegungen des Alltags
- Die Basis aller Übungen ist das Training mit dem eigenen Körper bzw. mit dem eigenen Körpergewicht.

Hierbei wird jedes Gelenk nach seinen Erfordernissen gefördert, entweder durch Mobilisation, wie bei Sprunggelenk, Hüfte, Brustwirbelsäule, Atlas, Schultergelenk, Handgelenk oder durch Stabilisation wie bei Zehen, Knie, Lendenwirbelsäule, Halswirbelsäule, Schulterblatt, Ellbogen, Fingergelenke.

Was sagt uns dies als Taijiler bzw. Qigongler?

Wir machen nichts anderes. Wir arbeiten mit unserem eigenen Körper. Ein tiefer Mabu erlaubt es uns im Alltag in gesunder Haltung eine Kiste anzuheben. Außerdem sind in den Formen, meist im Taiji, die Bewegungsabläufe doch komplexer als einfaches Kreuzheben mit Gewicht.

Fazit: Die Ganzkörpersportarten Qigong und Taiji sind als Sportart genauso effektiv wie das klassische Training. Allerdings bieten sie für denjenigen, der tiefer in diese Materie einsteigt, einen wesentlich größeren Hintergrund und dadurch auch eine Bereicherung für den „Spirit“.