

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

Basics ... die sind doch so anstrengend

Von Michael de Lange

Neulich habe ich wieder einen neuen Taiji-Kurs begonnen. Da es sich hier um eine hauptsächlich aus Anfängern bestehenden Teilnehmergruppe handelt und alle Teilnehmer Mitte nächsten Jahres die Pekingform eigentlich alleine praktizieren können möchten, habe ich mit einfachen Basisübungen das Training aufgenommen.

Und dann kam sie, die ultimative Bemerkung der ersten drei Trainingseinheiten, und diesmal von einem Wiederholer: Mmmmh, muss das sein, das ist soooo anstrengend. Formlaufen ist einfacher. Ergänzend möchte ich noch hinzufügen: Wir befanden uns gerade gegen Ende des Aufwärmens, so in Minute 15, und praktizierten noch keine 60 Sekunden die Grundhaltung. Und die Bemerkung kam von der Person, die muskulär am Besten konstituiert ist.

Meine Antwort: Ja!

Meine (kurze) Begründung: Als Kleinkind lernt man ja auch erst das Stehen, dann das Gehen und schließlich das Laufen. Oder anders formuliert: erst die Pflicht, dann das Üben und dann das Vergnügen.

Erweiterte Frage: Aber warum ist diese Reihenfolge so wichtig? Warum kann ich nicht erst die Formenbilder lernen und dann die Basics? Dann weiß ich ja, worauf ich achten muss?

Meine (ebenfalls kurze) Antwort: Die Basisübungen bilden die Grundlage dessen, was wir nachher beim Formentraining automatisiert praktizieren. Der Körper hält sich automatisch in die formspezifische Ausrichtung, die Beine bewegen sich automatisch. Die Konstitution des Körpers wird auf das Formentraining ausgerichtet. Dadurch können wir uns während des Übens auf die Vertiefung der Bewegungsabläufe, auf das Praktizieren nach den Taijiprinzipien, wie zum Beispiel Voll - Leer, Yin - Yang, Hüfte führt, etc. konzentrieren. Denn dabei hat unser Gehirn, unser ganzer Körper genug zu tun, zum Beispiel mit den Armen oder der Hüfte, und es stört dann nur, wenn wir uns um eine korrekte Grundhaltung oder einen korrekten Gongbu bemühen müssen.

Wenn ich als Kleinkind laufen gelernt habe, denke ich ja ab diesem Zeitpunkt auch nicht mehr darüber nach, wie ich die Füße zu setzen habe.

Fazit: Bei mir im Taiji heißt es also, und viele Schüler vor euch können es bestätigen: Basics, Bewegungsbilder, Form; egal auf welchem Trainingsniveau. Das ist der Weg zu Erfolg. Also trainieren wir auch weiterhin wichtige Basics.



Abbildung 1: [Yang Chengfu](#) in a posture from the [Yang-style t'ai chi ch'uan](#) solo form known as [Single Whip](#) c. 1931 (Quelle Wikipedia)

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