

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

Über die Notwendigkeit des eigenen Übens ... z. B. beim Taiji

Autor: Michael de Lange

Alljährlich ist es so, dass der eine Kurs endet und meistens nach einer durchschnittlich dreimonatigen Pause der nächste Kurs beginnt.... zumindest ist dies bei vielen öffentlichen Kursen so organisiert. Oft sind sie noch über zwei oder mehr Abschnitte aufgeteilt, ein Kursabschnitt baut somit auf den nächsten auf. Soweit das Organisatorische.

Und was bedeutet dies für die Teilnehmer, die alle Kursabschnitte besuchen: Sie müssen üben, möglichst sogar regelmäßig. Und warum?

Auf diese Frage bzw. Tatsache kann mit vielen Argumenten geantwortet werden.

Das Üben ist:

1. Gut für das Gehirn:

Bei vielen Sportarten, also auch beim Taiji, müssen wir uns viele Bewegungselemente, Abläufe, Regeln, Positionen, Übergänge, etc. merken. Für den Übenden bedeutet dies: das Gehirn bildet neue Synapsen. Diese müssen gepflegt und trainiert werden, damit die Informationen aus dem Kurzzeitgedächtnis in das Langzeitgedächtnis übernommen werden. Es wird also bestenfalls nichts mehr vergessen.

2. Gut für die Muskeln und Knochen:

Die Bewegungsabläufe verändern auch unsere Knochen, Muskeln, Sehnen, Gelenke. Alles wird trainiert und gestärkt. Die Knochenmasse wird dichter. Die Muskulatur wird erhalten und im Optimalfall verbessert. Die Sehnen und Gelenke bleiben geschmeidig und beweglich. All dies führt zu einer starken strukturellen Gesamtkonstitution. Wir wissen ja: Wer Tai Chi übt, wird stark wie ein Holzfäller, geschmeidig wie ein kleines Kind und gelassen wie ein Weiser.

3. Gut für die Inneren Organe:

Durch ein regelmäßiges Üben werden körperliche Funktionen wie z. B. Herz-Kreislaufsystem, Stoffwechsel, Atmung, etc. trainiert. Die Herzfunktion wird gestärkt, der Kreislauf stabilisiert und der Blutdruck auf ein gesundes Maß gesenkt. Außerdem: das Herz ist ein Muskel und braucht wie jeder andere Muskel auch ein gewisses Training. Wenn unser Herzmuskel nicht ausreichend belastet wird, kann der Körper nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt werden. Für die anderen Organe gilt: sie werden auf unterschiedliche Weise massiert, geknetet, be- und entlastet, so dass sie in ihrer Funktion gestärkt werden.

4. Gut für die Seele:

Bewegung macht Spaß. Bewegung entspannt. Der Geist wird ruhig und konzentriert. Durch den einen Gedanken, der uns durch die Bewegung führt erlangen wir ein Wohlbefinden durch Entspannung. Körperliches Training erzeugt nachweislich ein natürliches Antidepressivum, das "VGF nerve growth factor inducible protein".

5. Gut für das Alter, gut gegen das Altern:

VGF schützt vor Alzheimer und anderen Formen des mentalen Abbaus. So gibt es zahlreiche Studien die belegen, dass im Frühstadium einer Demenz die Patienten von einer Kombination aus Verhaltenstherapie und den fernöstlichen Entspannungstechniken Tai-Chi und Qigong profitieren, berichtet die "Apotheken Umschau"(Apotheken Umschau" 3/2009 A): Dort heißt es auch: *“ Forscher der Universität von Illinois untersuchten dies mit 24 Patienten in einem Intensivprogramm über 40 Wochen. Die körperliche Verfassung der Teilnehmer verbesserte sich und auch in geistiger und psychischer Hinsicht machten sie Fortschritte: Das Selbstbewusstsein nahm zu und depressive Tendenzen wurden aufgehalten. Die Verbesserungen entwickelten sich in den ersten 20 Wochen, danach gab es zwar keine Fortschritte mehr, aber*

das Erreichte stabilisierte sich.“

6. Gut für das Weiterkommen im Kurs:

Wenn ich regelmäßige das Erlernte praktiziere, bewahre ich das Wissen: zunächst für mich und meine Kursteilnahme. Später, beim Üben und Lehren über viele Jahre bzw. Jahrzehnte folgt dann die Weitergabe des Wissens für die nächsten Generationen.

Man kennt das ja beispielsweise aus der Schule vom Lernen der Vokabeln. Hat man sie in den Ferien wiederholt, war der erste Vokabeltest danach gut ausgefallen. Und viele Jahre später im Auslandsurlaub kann man sich gut verständigen.

So ist dies auch mit dem Taiji bzw. Qigong. Übe ich fleißig in den Kurspausen, so bin ich wieder fit und bereit für das Neue.

Fazit:

Die Frage: „Die Schüler müssen üben ... warum?“ kann also auf vielfältige Weise beantwortet werden: Zunächst übe ich, damit ich den Anschluss im Kursverlauf nicht verliere. Dann übe ich, weil ich vielleicht Freude an diese Bewegungsabläufe gefunden habe und merke, dass es mir dabei gut geht.

Dann übe ich, um mich weiterzuentwickeln, das Erlernte vertiefen und gegebenenfalls weiter vermitteln möchte. Schließlich merke ich – vielleicht mehr oder weniger schnell: mir geht es wesentlich besser als vorher. Allerspätestens jetzt muss ich nicht mehr üben, ich trainiere und praktiziere freiwillig und mit großer innerer und äußerer Freude.

Also:

Der Schüler muss -Taichi - üben, um später sagen zu können: Ich durfte – Taiji - üben.



Abbildung 1: Quelle: Googlesuche nach "tai chi cartoons"

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