

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

Es ist so anstrengend, sich so langsam zu bewegen.

Autor: Michael de Lange

Neulich im Unterricht, man kann sagen, ich hatte diesen Spruch schon richtig vermisst, da kam er wieder: Es ist so anstrengend, sich so langsam zu bewegen.

Mein Kommentar hätte an dieser Stelle eigentlich lauten können: Ach, da hat wer wohl nicht geübt.

Aber nein, ich bin ein höflicher und freundlicher Kursleiter und habe eine kleine Gegenfrage gestellt:

Genau, und warum könnte dies so sein?

Darauf folgten die unterschiedlichsten Antworten:

Ich muss mich so stark konzentrieren. Ich muss so lange auf einem Bein stehen, ich muss so lange still stehen, ich muss so lange die Positionen halten, ich muss noch viel genauer die Arme und Beine koordinieren, usw. usw.

Alle Antworten sind korrekt. Denn die langsame Bewegung verlangt vom Körper einen bewußteren Bewegungsablauf in hoher Konzentration und intensiver Aufmerksamkeit. Dies dadurch längere Belasten der Muskeln führt somit auch zu einer Kräftigung der gesamten Muskulatur, zur Entschleunigung von Körper und Geist und schließlich einer tiefen angenehmen Entspannung und großer inneren und äußeren Freude.

Nur der Weg dorthin ist eben ein wenig anstrengend.



"I must warn you, I know tai chi. We can step outside and settle it like men, but it will have to be in slow motion."

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