

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

Warum sind „Peng Lü Ji An“ so schwer, harmonisch hinzubekommen?

Autor: Michael de Lange

Neulich, genauer gesagt so Anfang des Jahres war es wieder mal so weit: Im Taijikurs stand das Bewegungsbild „Den Vogel am Schwanz fassen“ auf dem Trainingsplan. Jeder, der die 24er Pekinform kennt, weiß, dass Peng, Lü, Ji, An etwas Besonderes sind. Und warum? Betrachten wir dies Bewegungsbild etwas genauer:

1. Die Position in der Form.
Dies Bewegungsbild ist genau in der Mitte der Pekingform positioniert, als Endpunkt der zweiten Bahn.
2. Es wird zweimal ausgeführt: Zuerst nach links öffnend, und dann nach rechts öffnend.
3. Es enthält alle wichtigen Prinzipien des Taji:
 - saubere Hüftführung der Bewegung
 - passives Folgen der Arme
 - saubere Verteilung von Voll und Leer in der Gewichtsverteilung und -verlagerung
 - runde, sanfte Bewegungen in maximaler Konzentration
 - aufrechte Körperhaltung
 - stabiler Stand
 - Koordination von Hüfte, Beine, Arme
 - Ruhe in der Bewegung
 - Harmonie zwischen Äußerem und Inneren

Was bedeutet dies für das Training?

Wir haben es hier mit einer körperlich etwas leichteren Bewegung zu tun, im Vergleich mit der Schlange. Jedoch fordert dieses Bewegungsbild uns geistig. Ich muss nicht nur eine gymnastische Vor- und Rückschiebewegung machen, sondern den Prinzipien folgen.

Dieser Prozess des Umsetzens von Geist in einer Bewegung, die nahezu alles enthält, was Taiji bedeutet, erfordert den maximalen Einsatz.

Dann erst entwickelt sich eine Harmonie in der Bewegung, die auch dem Zuschauer zur Erkenntnis gelangen lässt: Hier ist Bewegung in vollkommener Harmonie.



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