

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

Ich stehe doch gerade ... mit Oberkörpervorlage, im Hohlkreuz und eingefallenen Knien

Autor: Michael de Lange

Neulich, ich glaube es war im Qigongkurs während des Einübens eines neuen Bewegungsbildes, war es mal wieder notwendig, die Kursteilnehmer daran zu erinnern, gerade, natürlich entspannt zu stehen.

Zugegeben: bei neuen Bewegungsbildern ist es nicht immer leicht, sich alles zu merken und dann noch korrekt zu stehen. Aber andererseits macht es Sinn, Bewegungen, insbesondere dann, wenn sie neu erlernt werden, in korrekter Körperhaltung zu erlernen.

Auf die Erinnerung hin, gerader bzw. korrekter zu stehen, kam die Rückmeldung: Ich stehe doch gerade. Hat er nun Recht, steht er korrekt, oder nicht?

Eine optische Überprüfung ergab die typischen Fehlhaltungen wie Oberkörpervorlage, Hohlkreuz, eingefallene Knie, schräge Hüfthaltung.

Da stellt man sich als Qigonglehrer doch die Frage: Habe ich etwas falsch erklärt oder präsentiert?

Die Antwort darauf lautet in über 90% der Fälle: Nein. Und warum?

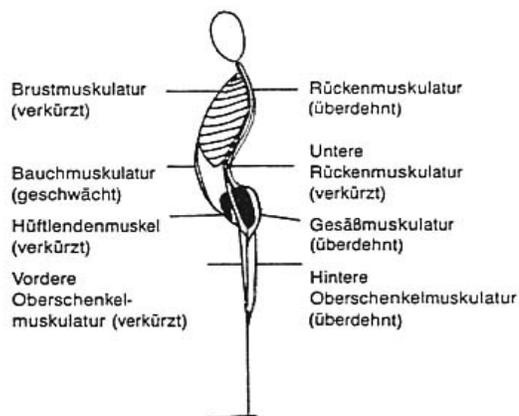
Während der Ausbildung haben wir Lehrer gelernt, den Körper bewußter wahrzunehmen in einer korrekten und entspannten Haltung.

Der Kursteilnehmer kommt aus dem Alltag. Im Normalfall hat er nicht oder nur wenig in der Woche geübt. Seine Muskeln sind angespannt bis verkrampft, sein Kopf ist voll mit den Ereignissen des Tages und eigentlich will er (heute) nur unterhalten werden, ohne sich viel bewegen zu müssen. Und dann noch die Konzentration auf korrekte Bewegung ... das ist oft nicht möglich.

Diese Voraussetzungen und die Tatsache, dass über die Jahre und Jahrzehnte eine anatomisch unsaubere Körperhaltung praktiziert wurde, sei es durch einseitige Belastung bedingt, oder durch andauernde sitzende Tätigkeiten, oder ..., sorgen dafür, dass der Teilnehmer den Instinkt und das Bewußtsein für eine entspannt und gute Haltung wieder neu trainieren muss.

Für den Qigonglehrer bedeutet dies: Hilfsmittel nutzen und dem Kursteilnehmer weitergeben, damit er aus dieser Fehlhaltungsfalle herauskommt. In einer gut ausgestatteten Trainingshalle oder zu Hause können dies Spiegel sein, die eine Kontrolle ermöglichen. Im Unterricht ist dies die individuelle Korrektur des Lehrers.

Und somit hat der Schüler Recht, wenn er sagt: Ich stehe doch gerade. Er empfindet dies in der Situation so, obwohl es objektiv falsch ist. Darum müssen wir Lehrer sehr auf unsere Schüler achten und ihnen in ihren Bewegungen helfen.



Und übrigens nicht vergessen: Qigong – Erlernen – Praktizieren – Gesundheit bewahren