

Mit Tai Chi zur inneren Balance

VON MICHAEL STELLNER

CHEMNITZ – Wer nach Entspannung sucht, muss sich zunächst einmal Zeit für sich selbst nehmen. Tai Chi (ausgesprochen: „Tai Tschi“) zwingt einen förmlich dazu. Um diese Sportart fundiert zu erlernen, braucht es mehrere Jahre – und selbst dann gibt es immer Neues zu entdecken. Kurzfristig mögen sich zwar schon erste Erfolge einstellen, aber erst durch Ausdauer und Geduld sind lang anhaltende Veränderungen möglich. Axel Engelhardt (38) ist ein sehr geduldiger Mensch. In der ihm eigenen Gelassenheit erklärt der selbstständige Fitness-Coach seine Übungen zum wiederholten Mal, korrigiert die falsche Körperhaltung seiner Schüler und führt den richtigen Bewegungsablauf selber vor. Ich fühle mich vom Zusammenspiel aus Schrittfolge, Armbewegung und Atmung ein wenig überfordert. Das ist der Punkt, an dem viele Teilnehmer verkrampten, anstatt sich zu entspannen. „Locker lassen“, ermahnt mich Engelhardt.

Der chinesische Volkssport Tai Chi ist auch bei uns auf dem Vormarsch. Wer die runden, fließenden Bewegungen schon einmal gesehen hat, mag kaum glauben, dass Tai Chi ursprünglich eine Kampfsportart gewesen sein soll. Personal-Trainer Axel Engelhardt betont, dass es nicht darum gehe, kämpfen zu lernen. Die Leute, die zu ihm kommen, wollen entspannen und sich nicht die Köpfe einschlagen.

Wurzel in östlicher Philosophie

Tai Chi kommt aus der chinesischen Philosophie und bedeutet so viel wie „das erhabene Äußerste“. Das „Chi“ entspricht in der Bedeutung einem „entfernten Gipfel“ und nicht etwa der „Lebensenergie“, wie das gleich klingende „Qi“ im Qigong. Die Übungen, die Axel Engelhardt lehrt, haben lustige Namen wie „die Mähne des Wildpferds teilen“, „den Vogel am Schwanz fassen“ oder „der goldene Fasan steht auf dem linken Bein“. Diese Bewegungsbilder gehen fließend ineinander über. Anfänger erlernen zunächst acht solcher Bilder. Und hier liegt der größte Unterschied zwischen Tai Chi und Qigong: Während die Teilnehmer bei Letzterem nach allen Übungen in die Grundstellung zurückkehren, reihen sich beim Tai Chi die verschiedenen Bewegungsbilder zu einer „Form“ aneinander.

In der ersten Kursstunde geht es aber gar nicht ums Bewegen. „Am Anfang lernen die Leute bei mir, wie sie richtig stehen“, erklärt Engelhardt. Locker mit gebeugten Knien, das Gewicht im richtigen Verhältnis auf den Fußsohlen verteilt. Dem Personal-Trainer ist wichtig, dass die

Ratgeber für Einsteiger

Richtig Tai Chi – Entspannung für den Alltag heißt der Leitfaden, der viele hilfreiche Tipps zum Einstieg in die meditative Bewegungsform bietet. Autor Siegbert Engel ist Tai-Chi-Lehrer und praktiziert seit 1978. Mit seinem Ratgeber gibt er Einsteigern praktische Orientierung. Neben konkreten und bildreichen Anleitungen zu den einzelnen Übungen versorgt der Autor seine Leser mit reichlich Hintergrundinformationen. 116 Farbfotos vermitteln anschaulich, wie verschiedene Bewegungen umgesetzt werden sollen. Auch Vorübungen wie Armschwingen, Schrittfolgen und Sitzübungen werden beschrieben, Grundprinzipien der Dehnung und richtigen Atmung erläutert. Ein Tipp des Autors: „So wie man an einem Getreidehalm nicht ziehen würde, damit er schneller wächst, so soll man sich auch bei den Übungen Zeit lassen und Schritt für Schritt in Achtsamkeit voranschreiten“. Das Buch ist für 12,95 Euro in den Geschäftsstellen der „Freien Presse“ erhältlich. (ISBN: 3835400759) (ael)



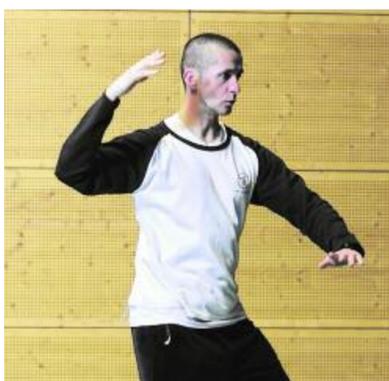
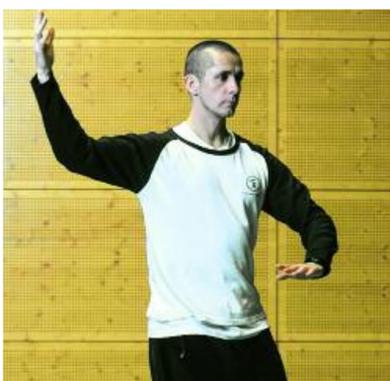
DAS THEMA: GANZ ENTSPANNT

Jeder sechste Erwachsene fühlt sich häufig oder sogar ständig gestresst. Dies ergab die Umfrage einer Krankenkasse. Entspannung ist der Schlüssel. Doch wie gelingt sie? Die „Freie Presse“ stellt einige Methoden vor: Heute Tai Chi. Früher etwas verächtlich als „Schattenboxen“ bezeichnet, ist Tai Chi auf dem Weg zum Volkssport.



Kursleiter Axel Engelhardt (vorne rechts) verlangt den Teilnehmern mit der Übung „das Knie streifen“ volle Konzentration ab.

FOTOS: WOLFGANG SCHMIDT



Die gymnastische Bewegungslehre als Sport für Jedermann soll Menschen bis ins hohe Alter geistig und körperlich fit halten

Herkunft: Tai Chi ist eine Form des Qigong und folgt den selben Prinzipien. Vor etwa 400 Jahren als Kampfkunst entwickelt, steht heute die Bewegungslehre im Vordergrund.

Wirkungsweise: Durch den ganzheitlichen Ansatz sollen so viele Körperteile wie möglich angeregt werden.

Die Übungen sollen innere Kraft und Harmonie fördern, die eigene Körperwahrnehmung verbessern.

Für wen geeignet: Grundsätzlich bestehen keine Einschränkungen.

Voraussetzungen: Da beim Tai Chi keine extremen Körperpositionen ein-

genommen werden, können auch Menschen mit eingeschränkter Bewegungsfähigkeit teilnehmen. Sie sollten aber fähig sein, sich etwa 30 Minuten im Stehen bewegen zu können.

Ausstattung: Bequeme Sportbekleidung und Schuhe mit flachen Sohlen sind ausreichend.

Übernahme durch Kassen: Gesetzliche Kassen erstatten ca. 80 Prozent für Präventionskurse, sofern der Lehrer zertifiziert ist. Häufig werden zwei Kurse pro Jahr gefördert.

Anbieter: Die Bandbreite geht von privaten Anbietern über Krankenkassen zu Volkshochschulen. (ael)

Kursteilnehmer ihre Selbstwahrnehmung hinterfragen. „Beim Tai Chi kommt es darauf an, ein Bewusstsein für den eigenen Körper zu entwickeln, gezielt Geschwindigkeit rauszunehmen, zu entschleunigen“, sagt Engelhardt.

Dann geht es auch schon richtig los. Heute zeigt Engelhardt den Kursteilnehmern das dritte Bild der Anfängerserie, „das Knie streifen“. Im Gegensatz zu den ersten beiden Bewegungsbildern, die noch aus

dem Stand ausgeführt werden, spielen hier die Beine und Schrittfolgen eine wichtige Rolle. Ich muss auf die genauen Schritte achten, den Oberkörper mitdrehen und eine abwehrende Bewegung mit den Armen ausführen – körperlich nicht anstrengend, aber alles zeitgleich zu koordinieren, fällt mir schwer. Immer wieder werfe ich einen Blick auf meine Nebenleute, wie sie zurecht kommen. Seitenblicke sind natürlich nicht verboten, aber Engelhardt

stellt klar: „Tai Chi ist kein Wettbewerb.“ Niemand solle anfangs den Anspruch haben, dass alles äußerlich perfekt aussieht. „Am besten, jeder achtet nur auf sich selbst und passt auf, dass er in den Gelenken locker bleibt.“

Die acht Bilder können Anfänger problemlos in zehn Kursstunden erlernen. Wer die Bewegungsserie am Stück absputzt, benötigt dafür etwa vier Minuten. Fortgeschrittene, wie der 38-jährige Kursleiter selbst, ver-

suchen sich an Formen, die bis zu 100 Bewegungsabläufe und mehr umfassen. Um diese zu verinnerlichen, braucht es Jahre. Kein Wunder. Ich habe schon Schwierigkeiten, mir zu merken, ob ich den Fuß über den Ballen oder die Ferse drehen soll. Und trotzdem: Die weichen, gleitenden Bewegungen machen Spaß, an den langsamen Takt der Bewegung gewöhne ich mich schnell. Es scheint alles nicht so kompliziert zu sein. Kann Tai Chi ei-

gentlich auch problemlos zu Hause ausgeführt werden? „Grundsätzlich ja“, meint Engelhardt. „Allerdings haben die eigenen vier Wände den Nachteil, dass dort viel Ablenkung lauert: Die Wäsche sollte noch gemacht, der Müll hinunter gebracht werden und das Bücherregal wartet schon lange auf den Staubwedel. Groß sei die Gefahr, Übungen zugunsten der Hausarbeit abzubrechen oder sich ablenken zu lassen.“

Auf geeignete Umgebung achten

Für Tai Chi ist eine geeignete Umgebung sehr wichtig. Nicht umsonst praktizieren Chinesen ihr „Schattenboxen“ am liebsten bei frischer Luft im Stadtpark. „Nichts sollte ablenken. Am besten, man nimmt sich etwa eine Stunde Zeit und wechselt dafür extra an einen anderen Ort. Das hilft, um im Kopf frei zu werden“, sagt Axel Engelhardt.

Erstaunlich, wie schnell die 60 Minuten vergehen. Ich fühle mich wie nach einer Sportstunde, musste mich dafür aber nicht im Geringssten anstrengen. „Viele Leute müssen erst lernen, sich zu bewegen, ohne viel Kraft aufzuwenden“, erklärt Engelhardt. Beruflich arbeitet er mit Krankenkassen zusammen. Tai Chi ist ein anerkannter Reha- und Präventionssport. Kassen übernehmen zwischen 80 und 100 Prozent der Kurskosten. Die Voraussetzung ist, dass der Leiter eine entsprechende Ausbildung vorweisen kann. Laut Engelhardt gibt es kaum einen Tai-Chi-Lehrer, der nicht regelmäßig freiwillig Fortbildungskurse belegt. „Für niemanden von uns Lehrern ist Tai Chi bloß ein Job. Wir finden stattdessen darin Erfüllung. Meine eigene Ausbildung hat vier Jahre gedauert. Ich musste erst verinnerlichen, was ich lerne und lehre.“

Entspannung findet im Kopf statt

Ich fühle mich nach dem einstündigen Training mental fit und körperlich frischer. Auf längere Dauer sollen die Übungen besonders die Arm-, Bein- und Rückenmuskulatur stärken. Selbst die grauen Zellen haben Arbeit, indem Teilnehmer komplexe Bewegungsabläufe in kurzer Zeit erlernen und immer wieder abrufen müssen. Gerade ältere Menschen bestätigen, dass sich ihr Gefühl für Gleichgewicht und ihre Konzentration verbessert haben. Entspannung spielt sich hauptsächlich im Kopf ab. Dieses Lockerlassen kann jedoch niemand einfach so anordnen. Es stellt sich von selbst ein. Die Voraussetzung ist allerdings, sich Zeit zu nehmen. Es müssen nicht gleich vier Jahre sein, aber schon eine Stunde in der Woche ist ein guter Anfang.

DIE NÄCHSTE FOLGE erscheint Montag zum Thema **Progressive Muskelentspannung**.

Spiel, Satz und Sieg beim Tai Chi Bailong Ball

Die Tennisvariante der fernöstlichen Bewegungslehre verbindet fließende, geschmeidige Bewegungen mit dem Wettkampf beim Ballspiel

ZWICKAU – Spätestens seit Marcus Baghdatis bei den Australian Open aus Wut gleich vier Schläger am Stück zertrümmerte, dürfte klar sein, dass Tennis und Entspannung nicht zusammengehen. Anders sieht es mit der Tennisvariante des Tai Chi aus, dem sogenannten Bailong Ball. Schon die Bespannung des Rackets, wie der Schläger bei der chinesischen Trendsportart genannt wird, zeigt deutlich, dass kraftvolles Zurückschlagen des Balles nicht erwünscht ist: Die hauchdünne Plastikhaut würde beim Versuch, ein Ass zu schlagen, sofort durchreißen.

Seit 15 Jahren habe ich keinen Tennisschläger mehr angefasst, trotzdem liegt das Racket gleich vertraut in der Hand. Vertraut, aber falsch. Übungsleiter Peter Oettler korrigiert mich sofort. Die Schlagfläche muss offen sein, sonst kann ich den Ball nicht richtig annehmen, erklärt er. Sachsens einziger Bailong-Ball-Trainer spielt mir dann einige Bälle zu, die ich mit einer fließenden Bewegung aufnehmen und mit dem



Bailong-Ball-Trainer Peter Oettler übt den Ballwechsel.

FOTO: MARCUS RICHTER

natürlichen Schwung meines Körpers zurückleiten soll. Leichter gesagt als getan. Bis ich überlegt habe, wie ich den Ball annehme und auf dem Racket balanciere, kullert er schon über den grünen Sporthallenboden. Die Zentrifugalkraft hat fürs Erste gewonnen.

Im Bailong Ball spielen die Teilnehmer eher mit- als gegeneinander.

Beim Solospiel muss der Spieler versuchen, den Ball mit möglichst gleichförmigen, um den eigenen Körper kreisenden Bewegungen auf dem Racket zu halten. Beim Paarspiel leiten beide Teilnehmer den Ball so fließend und geschmeidig wie möglich einander zu. Im Wettkampf können für bestimmte Bewegungsabläufe Punkte vergeben wer-

den. Vorteile hat, wer die grundlegenden Bewegungen des Qigong oder Tai Chi beherrscht. Der fließende und harmonische Bewegungsablauf muss ansonsten erst entdeckt werden. Andersrum ist nach Oettlers Erfahrung für viele, die sich noch nie mit fernöstlichen Techniken beschäftigt haben, der Einstieg über das Ballspiel leichter: „Bailong Ball ist viel freier als richtiges Tai Chi. Grundsätzlich kann man sagen: Alles, was rund aussieht, ist erlaubt.“

Das Gespür für die richtige Geschwindigkeit stellt sich nach einer Weile tatsächlich ein. Allerdings: Beim Versuch, möglichst fließende Bewegungen zu machen, verspannt sich mein Nacken, meine Oberarme schmerzen. Trainer Peter Oettler findet das normal. „Es braucht Zeit, bis Spieler die Bewegungen so verinnerlicht haben, dass sie locker werden. Aber je lockerer, desto besser wird das Zusammenspiel.“

Der Trick findet – wie so oft – im Kopf statt. Bailong Ball verlangt hohe Konzentration. Oder wie Peter

Oettlers Frau Gabi erklärt: „Die wichtigste Voraussetzung ist, vollkommen frei im Kopf zu sein. Ist jemand abgelenkt, fällt sofort der Ball auf den Boden.“

Das Ehepaar versucht, den exotischen Sport populärer zu machen: auf Gesundheitsmessen, im Ganztagesangebot von Schulen oder in Altenheimen. Gerade Schüler, die sich immer weniger bewegen und viel sitzen, brauchen einen gelenkschonenden und gesunden Ausgleich.

Gabi Oettler hat beobachtet, dass gerade Männer einen schnelleren Zugang zu Bailong Ball finden als Frauen. Obwohl sie eigentlich in Sachen Tai Chi oder Qigong sonst zu rückhaltend sind, kommen Vertreter des starken Geschlechts schneller mit Racket und Ball klar. Als die kurze Trainingseinheit endet, fühle ich mich seltsam beschwingt. „Auch Menschen, die sonst eher unспортlich sind, können richtig gute Bailong-Ball-Spieler sein“, sagt Peter Oettler. Ich entscheide mich, das als Kompliment aufzufassen. (ael)