

Innere Kräfte

Tai Chi entstammt der Kampfkunst und fördert die Geschmeidigkeit



Anmutige Bewegungsabläufe charakterisieren die Übungen der Tai Chi-Trainerin Yong Lo. Bilder: Labudda

Bei Tai Chi denken viele nur an Entspannen und Meditieren, aber der Ursprung ist die Kampfkunst. Wie um dies zu beweisen, gibt Yong Lo im Gespräch mit „Gesundheit!“ eine Kostprobe ihres Könnens. Neben ruhigen, entspannenden Bewegungen zeigt sie auch explosive, betonte Arm- und Beinbewegungen.

Dazwischen verblüfft sie mit unerwarteten Wechseln zwischen den langsamen und schnellen Abläufen, immer aber ist sie hoch konzentriert. Denn als Kampfkunst lebt Tai Chi vor allem vom Überraschungseffekt. „Tai Chi ist eine innere Art der Kampfkunst. Man nutzt die Kraft des Gegners, um ihn zu besiegen“, erklärt die 41-Jährige. Durch die ruhigen Phasen sieht Lo Tai Chi besonders gut für all diejenigen geeignet, die sich nicht bei Tae Bo oder beim Radfahren verausgaben wollen, aber doch etwas für ihre Gesundheit tun möchten.

GESCHMEIDIGKEIT Schon ihre kurze Vorführung reicht aus, um zu demonstrieren, worauf es bei Tai Chi ankommt. Yong Lo: „Tai Chi hat viel mit Geschmeidigkeit zu tun. Man trainiert die Kondition und die Koordination. Geist und Körper werden harmonisiert.“ Damit spricht die chinesische Kampfkunst insbesondere das zentrale Nervensystem an, die Gegensätze im Menschen werden in Einklang gebracht.

„Wenn das Yin und Yang miteinander harmonieren,

ist man gesund“, weiß die Chinesin und erklärt: „Menschen, die Tai Chi machen, haben bessere Abwehrkräfte.“ Zudem leiden sie seltener unter Rückenschmerzen, da die Grundstellung vom Tai Chi das Hohlkreuz aufhebt.

Als weiteren, positiven Effekt nennt die Tai-Chi-Trainerin, dass man lernt, lockerer zu sein, die Sachen des Alltags entspannter zu betrachten und das Herz zu beruhigen: „Man sieht nicht mehr alles so verbissen. Tai Chi soll Spaß machen. Und wenn man ruhiger arbeitet, ist man oft auch besser und schneller fertig.“

TALENT ENTDECKT Selbst begann Yong Lo schon im Alter von zehn Jahren mit der chinesischen Kampfkunst Wushu. Damals wurde sie in ihrer Schule in der chinesischen Provinz Kanton als Talent entdeckt und in einem Trainingslager gefördert. Drei Jahre später wechselte sie ins staatliche Jugendsportinstitut. Dort lernte sie die Varianten des Wushu wie Changchuan, Stock, Speer, Schwert und Doppelschwert und gewann in den 1980-er Jahren mehrere chinesische Meisterschaften.

Mit 17 spezialisierte sich Yong Lo auf Tai Chi unter dem Meister Gan Hai-Ming, dem damaligen Leiter des Tai Chi- und Wushu-Instituts Goungzhou (Kanton). Zum Repertoire der Chinesin gehören heute sämtliche Sparten des Tai Chi.

Seit 1996 leitet Yong Lo das Tai Chi-Zentrum in

Waldshut-Tiengen. Als ihre Aufgabe sieht sie es, Menschen jeden Alters für das chinesische Tai Chi zu begeistern. Mit Erfolg, denn in ihren Kursen gibt es sowohl Jugendliche als auch Teilnehmer im Alter von über 80 Jahren. Yong Lo: „Das Schöne am Tai Chi ist, dass man es praktisch in jedem Alter machen kann, weil es die Gelenke schont. Für viele ist Tai Chi ein Ausgleich zum Beruf, weil es einem hilft, in sich einzukehren und mit sich selber ins Reine zu kommen. Man darf keine Eile haben, sondern Tai Chi ist etwas für Genießer.“ /Lars Freudenthal

 **Chinesisches Kampfkunstzentrum
Bracht/Lo,
Frühmessweg 8 (beim Landratsamt)
Waldshut,
T 07742/858088 (15 bis 18 Uhr),
www.taiji.info**



Immer in Bewegung

Sich bei Rücken- oder Gelenkschmerzen körperlich zu schonen, ist meist keine gute Strategie. Denn viele Beschwerden bessern sich, wenn man in Bewegung bleibt, erläutert das Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG). Studien zeigten zum Beispiel, dass Menschen mit Rückenschmerzen von einem regelmäßigen Bewegungstraining profitieren. Wichtig sei, auf Dauer aktiv zu bleiben: Körperliche Bewegung sollte ein fester Bestandteil des Alltags werden, rät das IQWiG. Zügiges Gehen, das den Puls beschleunigt, auch Walking genannt, sei anstrengend genug, um als Ausgleichstraining mittlerer Intensität zu gelten.