



**TAI CHI
CHUAN**



ITCCA Schule Guido Ernst
Oberwilen 10
9042 Speicher
Tel. 076 581 42 90
g.ernst@itcca.ch

Tai Chi: Kämpfen in Zeitlupe

Bequeme Kleidung und ein wenig Platz – mehr braucht es nicht für Tai Chi. Kein Schwimmbecken, keine Mitspieler, nur zu Anfang einen Lehrer oder eine Lehrerin, die in die chinesische Traditionssportart einführen. Bei der Kampfkunst wechseln sich Tritte und Schläge fließend ab, aneinandergereiht in einer Choreografie, die sich Tai Chi-Form nennt.

Trotzdem ist Tai Chi mehr Meditation als Kampf. Alle Bewegungen finden in Zeitlupe statt, gehen ineinander über, begleitet von ruhigen, tiefen Atemzügen in den Bauch. Das macht die Sportart auch für ältere Menschen so attraktiv.

“Bei vielen Übungen stehen die Kämpfer auf einem Bein, während sie das andere Bein und die Arme im Raum bewegen”, sagt Martin Halle, der das Zentrum für Prävention und Sportmedizin an der TU München leitet. “Dadurch verändert sich ständig der Schwerpunkt, die Muskulatur ist gefordert, um den Körper im Gleichgewicht zu halten.”

Verbunden mit den fließenden Bewegungen trainieren die Sportler so etwas, das mit dem Alter zunehmend verloren geht: die Koordination. “Viele Menschen können mit 60 Jahren nicht mehr auf einem Bein stehen”, sagt Halle. Ursache ist neben einer schwindenden Kraft vor allem eine immer schlechter werdende Kommunikation zwischen Nerven und Muskeln.

Jeder Muskel funktioniert nur im Team mit einer Reihe an Nervenfasern, die an ihn andocken. Geben sie einen elektrischen Impuls, zieht sich der Muskel zusammen und wir bewegen uns. Ab einem Alter von 20 Jahren, verstärkt ab einem Alter von 40, verlieren Nerven und Muskeln jedoch zunehmend den Kontakt zueinander. Das Risiko für Fehlhaltungen, damit verbundene Rückenschmerzen und später auch Stürze steigt.

Diesem Prozess können die Zeitlupenkämpfe des Tai Chis entgegenwirken.

Für die langsamen, fließenden Bewegungen der oberen und unteren Extremitäten müssen die Nerven einen Muskel nach dem andern ansteuern, gleichzeitig die Gegenspielermuskeln entspannen, und sich optimal koordinieren. “Das verbessert die Ansprechbarkeit”, sagt Halle. “Bei einer einfachen Bewegung, etwa dem alleinigen Anheben des Beins, braucht es hingegen nur wenige Impulse und der komplette Muskel zieht sich zusammen.”

Aus Sicht des Präventivmediziners profitiert der 70-jährige, dem schon seit zehn Jahren der Rücken schmerzt und der ab und an stolpert, am stärksten von der Sportart. “Es geht auch schon mit 50 los, dass die Koordination dramatisch nachlässt”, sagt Halle. “Dann ist Tai Chi eine gute Wahl.”

Dennoch können auch jüngere Menschen von der Sportart profitieren, vorallem von ihrer meditativen Seite. Die fließenden Bewegungen verbunden mit der tiefen Atmung helfen den Sportlern dabei, sich auf sich selbst zu konzentrieren. “Diese zehn Minuten sind in unserer Stress- und Hugelgesellschaft ein ganz “wichtiger Aspekt”, sagt Halle