



Einleitung

Ob am Arbeitsplatz, im Auto oder nach Feierabend vor dem Fernseher: Bewegungsmangel und einseitige Belastung wirken sich langfristig auf unseren Körper aus und verursachen muskuläre Disbalancen. Rückenschmerzen, Migräne oder Gelenkschmerzen sind nicht selten die Folgen dieser Bewegungsknappheit.

Beim Umgang mit der inneren Methode der Kampfkunst entscheiden Sie selbst, wie gut es Ihnen geht. Die Lehre von Bewegung, Atmung und Achtsamkeit befreit den Geist und stärkt den Körper, damit das Wichtigste im Leben erhalten bleibt: Ihre Gesundheit.



Hintergrund

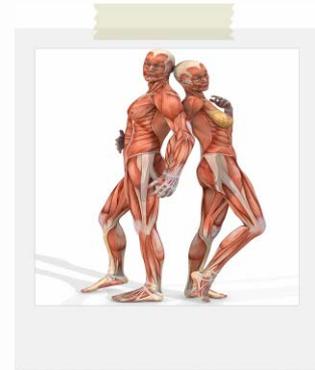


Das Training der Vorstellung und des Geistes – Qi-Gong – stammt ursprünglich aus dem 5. Jahrhundert und bedeutet "innere Methode der Kampfkunst". Heute werden mit dieser Bezeichnung in den verschiedensten Schreibweisen, unterschiedlichste buddhistische und taoistische Methoden zusammengefasst. Qi bedeutet alles, was mit Lebensenergie zu tun hat und Gong bedeutet die Fähigkeit, durch feste Übungsregeln Qi aufzunehmen.

Klassische Kampfkunst sollte immer auch den Gesundheitsaspekt mit berücksichtigen. Denn in früheren Zeiten musste ein „Krieger“ nicht nur über gute Technik und kämpferische Fähigkeiten verfügen, vielmehr brauchte er auch einen klaren Verstand und einen gesunden Körper mit der dementsprechenden Konstitution. Zwar reiten wir heute in der Regel nicht hoch zu Ross in Kriege, jedoch haben wir ebenfalls unsere Aufgaben und manchmal auch Kämpfe zu bewältigen.

Ohne Muskeln keine Bewegung

Die Aufgaben der Skelettmuskulatur hängen mit ihrer Fähigkeit zur Kontraktion und Erschlaffung zusammen. Die Skelettmuskeln bilden den aktiven Teil des Bewegungsapparates. Durch Muskelkontraktion können wir uns fortbewegen oder auch Bewegungen am Ort durchführen. Wir können die Bewegung auch "dosieren" und z.B. langsam gehen oder schnell rennen. Die Muskeln ermöglichen es uns außerdem, unseren Körper aufrecht zu halten ohne dass wir uns merklich anstrengen. Das hängt damit zusammen, dass unsere Skelettmuskeln durch das Nervensystem andauernd unter einer leichten Anspannung gehalten werden.



Nur wenn wir schlafen, sind unsere Muskeln entspannt. Bei wachen Menschen sind immer einige Muskelfasern in einem Muskel angespannt. Die Kontraktion ist aber so gering, dass sie keine Bewegung hervorruft. Diese Anspannung, die man als Grundspannung in der Muskulatur bezeichnen könnte, wird Muskeltonus genannt. Dieser Muskeltonus erlaubt es uns z.B., ohne bewusste Anstrengung zu Sitzen oder zu Stehen. Sie bewirkt, dass wir unseren Kopf aufrecht halten können, ohne dass er immer wieder der Schwerkraft folgt und vornüber fällt.



Bewegung



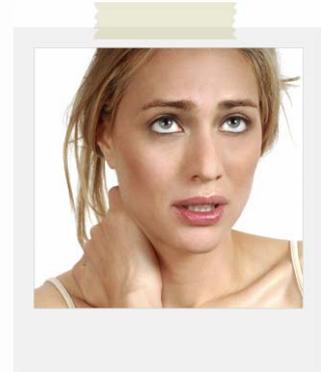
Um eine Bewegung ausführen zu können, ist immer das Zusammenspiel gegensätzlich wirkender Muskeln notwendig. Ein Muskel arbeitet bei einer Bewegung niemals allein. Der Agonist (Spieler) führt eine Bewegung aus, während der Antagonist (Gegenspieler) dafür sorgt, dass die Bewegung in Gegenrichtung erfolgen kann. Beugt z.B. der Bizeps den Unterarm im Ellbogen, so muss gleichzeitig der Gegenspieler Trizeps gedehnt werden. Soll der Unterarm wieder in eine gerade Position gebracht werden, geht es umgekehrt. Jetzt ist der Trizeps der Agonist, er streckt den Unterarm, während der Bizeps als Antagonist gedehnt wird.

Häufig sind an der Ausführung einer Bewegung mehrere Muskeln beteiligt, die in die gleiche Richtung arbeiten. Diese Muskeln werden dann als Synergisten bezeichnet. Sie können ganze Muskelgruppen bilden, z.B. die Gruppe der Bauchmuskeln. Die Gruppe der Rückenmuskeln können als Gegenspieler zur Gruppe der Bauchmuskeln angesehen werden. Solche gegensätzlichen Muskelgruppen sollten immer ungefähr gleich stark ausgebildet sein. Ungleichgewichte, die sich auch Disbalancen nennen, führen zu Fehlhaltungen. Dauerhafte Fehlhaltungen können heftige Schmerzen hervorrufen und sogar Schädigungen herbeiführen. Deshalb werden bei einem ausgewogenen Training immer Agonisten und Antagonisten gleichermaßen trainiert.

Ursachen von Muskelverspannungen

Von Muskelverspannungen oder Muskelhartspann spricht man, wenn der Muskeltonus anhaltend verstärkt ist. Solche Muskelverspannungen können starke Schmerzen und Bewegungseinschränkungen mit sich bringen. Grund für Verspannungen können sowohl Fehlbelastungen, muskuläres Ungleichgewicht als auch psychische Belastungen sein.

Besonders seelische Anspannungen führen immer wieder zu Verspannungen, insbesondere in der Nacken- und Schultermuskulatur. Diese Muskeln werden bei psychischen Belastungen häufig dauernd angespannt und als Folge davon verspannt. Muskelverspannungen im Bereich der Wirbelsäule sind fast immer auf Fehlbelastungen oder Fehlhaltungen zurückzuführen. Das führt zu einer Dauerbelastung der beanspruchten Muskeln. Als Folge dieser Dauerbelastung kommt es zu einem örtlich umschriebenen Sauerstoffmangel in den betroffenen Muskeln. Der Sauerstoffmangel wiederum führt zu einer Stoffwechselstörung im Muskelgewebe, was dazu führt, dass sich der betroffene Bereich schmerzhaft verhärtet. Nicht selten kann ein kalter Luftzug die Beschwerden auslösen.



Aber auch psychische Belastungen können zu einer unbewussten Muskelverspannung führen. Das ist sogar recht häufig der Fall. In den meisten Fällen ist dann die Nacken- und Schultermuskulatur betroffen. Stress, psychische Anspannung, Angst lassen uns "den Kopf einziehen" bzw. es werden die Schultern hochgezogen. Diese dauernde Muskelanspannung führt zu einer Überbelastung des Muskels und mündet in dem unten beschriebenen Teufelskreis der Muskelverspannung.



Schmerz - Der tückische Feind



Bei Fehlhaltungen, z.B. durch eine ständige, unnatürliche Sitzhaltung am Schreibtisch, können sich einige Muskeln schmerzhaft verkrampfen. Zur Vermeidung weiterer Schmerzen wird der Körper immer mehr in eine Schonhaltung gedrängt, die dann zu weiteren Muskelverspannungen und damit zu neuen Schmerzen führt. Ein Teufelskreis entsteht.

Die Empfindung von Schmerz entsteht durch viele Informationen, die über die Nervenbahnen bis in das Gehirn weitergeleitet werden. Diese Nervenbahnen erhalten Schmerzinformationen von so genannten Rezeptoren - das sind die Eingangspforten und "Filterstellen" für Schmerzimpulse. Sie befinden sich an fast allen Strukturen des Körpers: an Organen, Haut, Muskeln, Gelenken. Eine interessante Ausnahme ist das Gehirn, das selbst keine Schmerzrezeptoren besitzt.

Bewegung ist das halbe Leben

In der Vergangenheit war der Mensch gezwungen, viel zu gehen, zu laufen, oder auch zu klettern. Unser modernes Leben mit den diversen Fortbewegungsmitteln hat jedoch dazu geführt, dass regelmäßige Bewegung und Sport in vielen Fällen zu kurz kommt. Dabei ist gerade die körperliche Aktivität für eine gute Gesundheit und zur Vorbeugung vieler Zivilisationskrankheiten besonders wichtig.



Was bewirkt Bewegung im Körper?

Die Versorgung der Zellen mit Sauerstoff und Traubenzucker muss zu jedem Zeitpunkt sichergestellt werden. Der Körper verbrennt bei körperlicher Anstrengung zusätzlich zum Grundbedarf Energie. Deshalb wird der Kreislauf angekurbelt, das Herz pumpt mehr Blut pro Zeiteinheit durch das Blutsystem. Der Stoffwechsel "läuft" auch nach Stunden noch auf einem höheren Niveau. Außerdem wird die Muskulatur gestärkt und die Anfälligkeit für Infektionen sinkt.

Wer sich regelmäßig körperlich betätigt ist belastbarer, fühlt sich besser, sieht besser aus und hat eine bessere Fitness.

Der Unterricht



Der Unterricht findet in einer entspannten und ruhigen Atmosphäre statt. Generell dauert der Unterricht 90 Minuten. In dieser Zeit werden neue Bewegungen im Frontunterricht erarbeitet und bereits bekannte Bewegungen vertieft. Der Gruppenunterricht wechselt sich mit Partnerübungen ab. Zudem werden auch Einzelaufgaben gestellt, die jeder für sich zu machen hat. Wichtig dabei ist, dass jeder nach seinem Maß lernt und übt, welches am Anfang erst einmal kennen gelernt werden muss.

In den Übungen, die dieser Bewegungskunst innewohnen, liegt das Augenmerk auf speziellen Körperhaltungen, Bewegungen und Atemtechniken. Doch mit dem bloßen Abspulen von Bewegungsabläufen ist es nicht getan. Es geht dann darum, auf die Details zu achten, in sich hinein zu hören und versuchen zu fühlen, wo die Energie fließt.





Während dieser Zeit erfährt jeder Einzelne Tipps und Korrekturen, die sein Körpergefühl sensibilisieren und das Wohlbefinden steigern. Von der ersten Stunde an geht es um die Schärfung der eigenen Wahrnehmung.



Wie im Tai Chi beginnt es auch mit dem richtigen Stehen, recht unspektakulär, was für die meisten Europäer eine Geduldsprobe und als solches durchaus Bestandteil der Ausbildung ist. Ähnliche Bedeutung haben das richtige Verlagern des Gewichts bei Bewegungen, korrekte Körperdrehung oder richtige Stellung der Arme. Bis man also „Den Vogel am Schwanz fassen“ darf, kann es schon ein Weilchen dauern. Aber genau das ist die Hauptlektion, im Sinne östlicher Philosophie: „Der Weg als Ziel.“

