

Fitnessstraining mit Taijiquan und Qigong

Das TaijiIncore®-Training

Von Markus Maria Wagner

Was ist Core-Training?

Die Bezeichnung Core-Training leitet sich vom englischen Begriff Core für Kern ab. Das Training zielt auf die Körpermitte und die tieferliegende Muskulatur, insbesondere des Rumpfes.

Bei Wikipedia heißt es: „Core-Training ist eine Trainingsform zur Verbesserung der Körperstabilität und der Koordination durch gezieltes Training der Muskulatur in der zentralen Körperpartie des Menschen zwischen Zwerchfell und Hüfte. Core-Training trägt zur Leistungssteigerung und zur Verletzungsprävention bei. Als Bestandteil des funktionellen Trainings werden beim Core-Training komplexe Übungen durchgeführt um ganze Muskelketten zu beanspruchen. Es steht damit im Gegensatz zum klassischen Krafttraining, das einzelne Muskeln isoliert trainiert. Im Rahmen des Core-Trainings wird vor allem die Muskulatur beansprucht, die als Verbindung zwischen Oberkörper und Unterkörper fungiert.“

Es lassen sich zwei Phasen in der Entwicklung des Core-Trainings unterscheiden:

1. Phase: Stabilisierung des Rumpfes

In dieser Phase wurde der Fokus mehr auf die Körperkernmuskulatur gelegt im Gegensatz zum isolierten Training von Gliedmaßen. Dabei wurden Prinzipien des Funktionellen Trainings und der Funktionsgymnastik aufgenommen, wie z.B. das Training von sogenannten Muskelketten. Es wurden neuartige Übungen entwickelt, aber auch Übungen aus dem klassischen Krafttraining verwendet.

Zu den typischen Übungen gehörten:

- Stützübungen (ausgehend vom Vierfüßlerstand) – für die langen Rückenstrecker
- verschiedene Varianten von „Push-ups“ (Liegestützen);
- (gerade) Bauchmuskelübungen wie Crunches – für die Stabilisatoren des Rumpfes

Alle Übungen verzichten auf zusätzliche asymmetrische Stabilisationsarbeit.

Gemeinsam ist den genannten Übungsformen, dass vorwiegend symmetrische und damit nicht maximal funktionskomplexe Bewegungsmuster trainiert wurden. Damit wurde das große gesund-



heitliche Potential des Trainings diagonalen Muskel- und Fasziennetzen – für die Rumpf- und Wirbelsäulenstabilisation – kaum genutzt!

2. Phase: Core-Training wurde asymmetrisch

Später konzentrierte man sich stärker auf Muskel- und Fasziennetzen, speziell auf diejenigen, die in natürlichen, meist asymmetrischen Bewegungen beansprucht werden: diagonale Muskelschlingen, die immer auch einen Anteil von Drehbewegung des Rumpfes beinhalten. Es wurden jetzt Bewegungsabläufe geübt, die mehrere Gelenke und Muskelgruppen gleichzeitig beanspruchen, also Bewegungsmuster anstelle isolierter Muskeln. Drehbewegungen wurden mit unterschiedlichen Belastungsarten kombiniert. Durch Erkenntnisse der Osteopathie und Fasziennetzforschung wurde man aufmerksamer auf die schraubenförmig durch den Rumpf verlaufenden Kraftlinien und Muskelketten. Besonders die „Spirallinie“ und „funktionellen Linien“ leisten einen wichtigen Beitrag zur Rumpfstabilisie-

rung (und Rumpfbeweglichkeit) und es wurde deutlich, dass eine verbesserte neuromuskuläre Kontrolle der Drehbewegungen die segmentale Stabilisation der Wirbelsäule verbessert.

Wie das TaijilnCore®-Training entstand

Nachdem ich mich als Trainer für Präventionssport mit den anatomischen Voraussetzungen eines solchen auf Rumpfrotationen basierenden Core-Trainings beschäftigt hatte, wurde mir zunehmend bewusst, welche verstärkende Wirkung das Üben von Taijiquan (und Qigong) auf die genannten Faktoren, insbesondere die Verbesserung der neuromuskulären Ansteuerung der rotatorischen Rumpfmuskulatur hat. Setzt man den Schwerpunkt auf ein besseres Zusammenspiel bewegungslogisch zusammengehörender Muskeln („intermuskuläre Koordination“), dann kann man mit typischen Taijiquan-Bewegungen hierbei sehr erfolgreich sein. Im TaijilnCore® werden deshalb zusätzlich Übungen aus dem Taijiquan integriert. Die Drehbewegungen des Rumpfes im Taijiquan und Qigong verbessern erfah-

rungsgemäß sowohl die Beweglichkeit als auch die Fähigkeit zur bewussten Kontrolle dieser sonst oft ziemlich unbefohlenen Muskelpartien.

Eine Anmerkung zur Oberkörperrotation in verschiedenen Taijiquan-Stilen: Ich habe das TaijilnCore®-Training auf der Grundlage des Wu(-JianQuan) und Yang(-SauChung)-Stil Taijiquan entwickelt, wo die Drehungen aus dem Yao als im Bereich der Taille (zwischen Becken und unteren Rippen) liegend interpretiert werden. Im Wu-Stil ist die Taillearbeit vielleicht am stärksten ausgeprägt. Wer die Taiji-Klassiker so interpretiert, dass „Harmonie von Schultern und Hüfte“ bedeutet, im Rumpf dürfe keine Rotation stattfinden, der wird mit dem TaijilnCore®-Konzept möglicherweise nicht viel anfangen können. Wenn man sich aber zumindest die diagonalen Kraft- und Bewegungskomponenten im Taijiquan vor Augen führt, kann man die entstehenden Möglichkeiten für die Integration des im Taijiquan Erlernten in westlich-sportmedizinisch fundierte Körperarbeit nutzen.





wenn im Taijiquan Rückbeugungen nicht vorkommen, so entsprechen doch veränderte Armpositionen wie beispielsweise bei den Wolkenhänden solchen feinen Verschiebungen der jeweils vorherrschenden Muskulatur. Die grundsätzlich asymmetrische Beinposition im Taijiquan tut hier ein Übriges. So gibt es im Taijiquan und Qigong für Core-Training-Liebhaber eine Menge zu entdecken und im Core-Training ein fruchtbares Betätigungsfeld für alle, die ihr Körperbewusstsein mit Taijiquan bzw. Qigong geschult haben und ihre Erkenntnisse auch im Fitnessbereich anwenden wollen.

Taijiquan ist, wissenschaftlich erwiesen, eine wirkungsvolle Sturzprophylaxe. Die Verlagerung des Körpergewichts auf nur ein Bein hat, neben diesem Effekt, auch die bessere Aktivierung der diagonalen Kraftlinien zur Folge. Die für die Gleichgewichtsfähigkeit wichtige Funktionseinheit von Latissimus, Po-Muskulatur und der verbindenden Fasziplatte im Lendenwirbelbereich lässt sich westlich-medizinisch beschreiben, aber auch das Wissen aus den Taiji-Traditionen, z.B. über den Mingmen, kann unsere Kenntnisse über Körperwahrnehmung und neuronale Ansteuerung enorm erweitern.

Fitnessstraining fast ohne Geräte

Von der Kombination des Core-Trainings mit Taijiquan und Qigong können alle profitieren: Taijiquan- und Qigong-Bewegungen können anhand der Anatomie der Muskel- und Faszi Ketten besser verstanden werden. Besonders aber können klassische Methoden des Core-Trainings durch die Einbeziehung von Taijiquan-Prinzipien in ihrem Wirkungsspektrum erweitert werden: subtile Änderungen des Grundablaufs bewirken wesentliche Erweiterungen der trainierten Bewegungsmuster und der neuromuskulären Effekte.

Beispielsweise kann durch die Einbeziehung der im Taijiquan und Qigong weithin bekannten Komponente „Öffnen und Schließen“ bei gleichzeitiger Rumpfrotation gegen einen eigenkörperlichen

(Beweglichkeitsgrenze) oder externen Widerstand (Gewicht, Theraband) die Hauptarbeit auf die schräge Bauchmuskulatur oder mehr auf die interspinale Muskulatur verlagert werden. Entsprechende Verschiebungen finden statt, wenn Rotationen mit Beugungen bzw. Streckungen kombiniert werden. Auch

Der Autor

Markus Maria Wagner M. A., Studium der Philosophie und Religionswissenschaft in Mainz und Marburg. Aufsätze zu Daoismus, interreligiöser Mystik und Taijiquan. Taiji(Wu-Stil)-Schüler von Dr. Gerald Hofer, Hamburg seit 1997 und Prof. Lau Wai Shing, Hong Kong seit 2011

Anzeige

Sportbücher von Stefan Wahle

Taijiquan, Qigong, Ju-Jitsu, Kubotan...








Alle Bücher von Stefan Wahle sind über www.amazon.de erhältlich.

Infos unter:

www.sw-sportbuch.de