

Exotisch-bunte Herbstimpressionen...



...waren in der vergangenen Woche auf der Friedrichsallee zu bestaunen: Fürs CW-Foto gaben Firousa Aminova und ihr Ehemann Bachtior Aminov in der malerischen Kulisse der Südstädter Straße eine Kostprobe ihrer Tai Chi-Künste. Die Open air-Demonstration hatte einen Grund: Am Wochenende fliegt das Hahnerberger Ehepaar nach Taiwan, wo die Aminovs als einzige Deutsche am 1. Tai Chi-Worldcup teilnehmen werden. Dass Tai Chi kein Gericht auf der Speisekarte eines Asia-Restaurants, sondern eine Sportart ist, und wie das Cronenberger Ehepaar zu Tai Chi-Lehrern wurde, können Sie auf **Seite 5** nachlesen.

Tai Chi: Sport ohne Nebenwirkungen

„Dabei sein ist alles“: Bachtior und Firousa Aminov nehmen am Tai Chi-Weltcup teil, sehen sich aber als „Underdogs“.

Cronenberg. Als Sport und Philosophie beschreibt Bachtior Aminov (45) seine große Leidenschaft: das Tai Chi. Der gebürtige Tadschike und seine aus Russland stammende Ehefrau Firousa kamen vor 14 Jahren ins CW-Land, als der Physiker eine Gastprofessur an der Universität antrat.

Zum Tai Chi kam Bachtior Aminov auf ungewöhnlichem Wege: Seine Hausärztin riet ihm, er solle die Sportart einmal gegen seine Allergien probieren. Aminov folgte dem Rat und merkte bald, dass es ihm besser ging - seit dem ist er mit Begeisterung dabei. Ehefrau Firousa Aminova hatte da noch zuviel mit ihren drei Kindern zu tun. Seit sechs Jahren aber praktiziert auch die 46-Jährige mit Begeisterung die fernöstliche Sportart.

Tai Chi stammt aus China und wurde dort lange Zeit nur als

Kampfkunst praktiziert, weshalb sich auch heute noch in manchen Formen Waffen wiederfinden. Tai Chi gilt als sehr förderlich für Gesundheit und Wohlbefinden und basiert auf so genannten „Formen“. Diese setzen sich aus mehreren Bildern beziehungsweise Einzelbewegungen zusammen. Verschiedene Formen bilden bestimmte Stile, die wohl bekanntesten sind der Chen- und der Yang-Stil. Letzteren, den auch Bachtior und Firousa Aminov praktizieren, zeichnen vor allem entspannende und sanft, fließende Formen aus.

„Wir versuchen täglich mindestens eine halbe Stunde Tai Chi zu machen. Es macht Spaß und ist beruhigend“, berichtet Firousa Aminova: „Wenn ich ein paar Tage nicht trainiere, fühle ich mich unwohl.“ Bachtior Aminov stimmt seiner Frau zu: „Das ist der einzige



Wirkt auch entspannt - Firousa und Bachtior Aminov praktizieren den Yang-Stil des Tai Chi.

Sport, der keine Nebenwirkungen hat.“

Seit vier Jahren bieten die Aminovs Kurse an der Volkshochschule Wuppertal an. Zudem zählen die Hahnerberger zu den Mitgründern eines Wuppertaler Tai Chi-Vereins. Hier erleben sie, dass fast die Hälfte aller Teilnehmer schnell wieder aufgeben. Obwohl Tai Chi recht einfach aussieht, ist nämlich hohe Konzentration und Koordination gefragt. Dennoch: Da Tai Chi keine hohe körperliche Belastung bedeutet, ist es auch durchaus für Senioren geeignet.

Beim 1. Tai Chi-Weltpokal, an

dem unter anderem Teams aus Korea, Japan und den USA teilnehmen, sind die beiden Cronenberger auf Einladung des Künstlers und Tai Chi-Lehrers Luohe Chen, der eine zeitlang in Wuppertal lebte, dabei. Ob sie eine Chance gegen die Weltklasse-Konkurrenz haben, bezweifeln die Aminovs: „Gucken und abgucken“, lautet vielmehr ihre Devise für die Taiwan-Reise. Und schließlich gilt auch für sie das olympische Motto „Dabei sein ist alles!“

Meinhard Koke/

*Arndt-Helge Finkenrath,
Schüler der Rudolf-Steiner-Schule,
zzt. Praktikant bei der CW*

Infos, Kontakte, Termine

Die Kurse von Bachtior und Firousa Aminov finden jeweils montags und mittwochs in der Volkshochschule Wuppertal, Auer Schulstraße 20 statt. Infos gibt Familie Aminov unter

Telefon 40 84 81. Mehr über den neuen Verein „Tai Chi Chuan Federation Rhein-Wupper e.V.“ erfährt man ebenfalls bei Bachtior und Firousa Aminov.