

Auf der Suche nach dem Chi  
oder

Das Tao Te Tango

Meike Vogel

# TAOISMUS

Wer das Tao kennt,  
spricht nicht davon.

Laotse

Der Taoismus ist eine chinesische Philosophie, Religion, aber auch ein praktisch orientiertes System für die Entwicklung von Körper, Geist und Seele.

Das Wort Taoismus leitet sich ab von "Tao", Tao bedeutet ursprünglich Weg, aber auch Methode, Prinzip, der rechte Weg.

Bei Laotse nimmt dann der Begriff des Tao die Bedeutung eines der gesamten Welt zugrunde liegenden, alldurchdringenden Prinzips an. Es ist die höchste Wirklichkeit und das höchste Mysterium, die uranfängliche Einheit, das kosmische Gesetz und Absolute. Das Tao ist die einzigartige Kraft, die allen Dingen Leben, Form, Sinn, Energie verleiht.

Aus dem Tao entstehen die "zehntausend Dinge", das Universum. Auch die Ordnung der Dinge entsteht aus ihm, ähnlich einem Naturgesetz; doch ist das Tao selbst kein allmächtiges Wesen, sondern der Ursprung, der Urgrund der Welt vor aller Welt, die Ursache und die Vereinigung der Gegensätze.

Somit enthält das Tao alles, auch den Gegensatz von Sein und Nicht-Sein.

Die Lehre des Taoismus besagt, dass der Mensch als Mikrokosmos ein Abbild des Universums, des Makrokosmos darstellt.

Da der Mensch ein Teil der Natur ist, liegt der Schlüssel zum Verständnis unserer Selbst und der Welt darin, unser Naturverständnis zu vertiefen.

Da sich das Tao in der Natur offenbart, steht es für Natürlichkeit, Spontaneität und Wandlungsfähigkeit.

Im Universum gibt es nichts, was fest ist: alles ist dem Wandel unterworfen und der Mensch kann das Tao verwirklichen, indem er sich an den Wandel - das Werden und Wachsen - anpasst.

Je besser die Menschen die natürlichen Muster des Universums widerspiegeln, desto mehr leben sie in Harmonie mit dem Tao und desto einfacher ist es, offen und Eins zu werden mit der grenzenlosen Energie des Universums.

Das Tao scheint nicht etwas zu sein, was man erwerben müsste. Der Mensch ist bereits ein Teil von ihm. Allerdings kann der Mensch jedoch einen Großteil dazu beitragen, das Erscheinen des Taos zu blockieren. In erster Linie wird das Tao durch Furcht und Spannung blockiert.

Der Mensch kann die Harmonie mit dem Tao weniger durch Verstand, Willenskraft und bewusstes Handeln erreichen, sondern eher auf mystisch-intuitive Weise, indem er sich dem Lauf der Dinge anpasst. Wenn der Mensch die natürlichen Wandlungsphasen mitvollzieht, gelangt er zu einer inneren Leere - so kann er über die Wandlungsphasen von Yin und Yang, die leere Mitte der Gegensätze verwirklichen.

Aufgabe des Menschen ist es, sein Leben in Übereinstimmung mit der Natur zu leben und so zu lernen in allen Situationen ein zentrierter, ausgeglichener, harmonischer Mensch zu sein.

Er kann erkennen, dass alles im Leben in Wechselbeziehungen zueinander steht, da alles miteinander verbunden ist. Dabei entwickelt er sein Mitgefühl, die höchste aller Tugenden.

Er erlangt und bewahrt nicht nur eine gute Gesundheit, sondern kann sein tiefstes, spirituelles Potential entfalten, indem er Methoden wie T'ai Chi Ch'uan, Ch'i Kung, Meditation, Yoga ... praktiziert.

So lernt er sich jederzeit die universalen Energien, die Kräfte des Himmels und der Erde und die körpereigenen Kräfte zu erschließen und zu eigen zu machen.

## AUS DEM WUCHI ENTSTEHT YIN UND YANG

Tao erzeugt Eins.  
Eins erzeugt Zwei.  
Zwei erzeugt Drei.  
Drei erzeugt alle Dinge

*Laotse, Tao Te King; 42*

Am Anfang, noch bevor es Himmel und Erde gab, existierte nur das nicht manifeste, undifferenzierte Potential des Tao bzw. WuChi.

"Wu" bedeutet im Chinesischen das "Nichts", "Chi" das "Absolute"; das WuChi ist also das absolute Nichts, die große Leere, in der noch nicht einmal Yin und Yang existieren. Das WuChi hat keine Grenzen, es ist reine, unbegrenzte Weite und Offenheit, der unendliche Raum, das formlose und unsichtbare Gefäß, welches das ganze Universum in sich trägt.

Dann gab es im WuChi eine Bewegung. Es erreichte eine bestimmte kritische Masse, explodierte und manifestierte sich. Daraus entstanden Yin und Yang; sie stehen für gegensätzliche Prinzipien, allerdings stellen sie unterschiedliche Aspekte des Einen dar, schließen einander nicht aus, sind sogar abhängig voneinander!

Yang bedeutet "der besonnte Hügel", Yin "das schattige Tal".

Ausgehend von dieser Grundbedeutung wies man allen Gegensatzpaaren einen Yin- und einen Yang Pol zu.

Yin und Yang ergänzen und bedingen einander, sie lösen einander in rhythmischem Wechsel ab. Sie sind grundlegende, sich ergänzende Seinsweisen. Das eine kann ohne das andere nicht existieren!

## CH'i

Wenn das Universum tatsächlich aus einem solchen Netz besteht, kann es logischerweise keine Teile mehr geben. Wir sind also nicht die voneinander getrennten Teile eines Ganzen. Wir sind vielmehr ein Ganzes.

*Barbara Ann Brennan, Physikerin*

Yin und Yang wurden vom WuChi geboren.

Sie prallten mit unvorstellbarer Kraft aufeinander und verschmolzen zu einer dritten Kraft: dem Ch'i.

Diese Verschmelzung von Yin und Yang und das daraus entstandene Ch'i ist das Tai Chi bzw. die "Höchste Harmonie".

Ch'i wird übersetzt mit Energie, Luft, Atem, Wind, es ist die allgegenwärtige, vitale Energie, die Lebenskraft.

Es ist die bewegende Kraft des Universums einschließlich des menschlichen Lebens.

"Das Ch'i, das unseren Körper durchströmt, ist dasselbe Ch'i, das die Sterne des Himmels bewegt" (Cheng Man-ch'ing).

Ch'i ist die Grundlage des Lebens, jenes mysteriöse "ES", das allen chemischen und elektrischen Prozessen im Körper vorausgeht (ebenso dem Energie-Kreislauf).

Bezogen auf den Makrokosmos kann man feststellen, das, was früher in der Physik als fester Körper betrachtet wurde, wird nun bestehend aus Wellen und Partikeln gesehen. Die Welt besteht aus wellenartigen Mustern, die alles miteinander verbinden. Das Universum ist ein dynamisches Netz aus miteinander verwobenen Energiemustern, dem eine nicht manifeste Ordnung zugrunde liegt. Das ganze Universum ist ein einziges, untrennbar verbundenes Ganzes.

Bezogen auf den Mikrokosmos Mensch soll der T'ai Chi Ch'uan - Übende lernen das Ch'i wahrzunehmen, zu erzeugen, harmonisch in Fluss zu bringen und schließlich bewusst (unbewusst) einzusetzen.

Ch'i ist ein Energiefluss, den man im Körper zirkulieren lassen kann (Als Basisübungen dazu dienen die "Meditation des Inneren Lächelns", "die sechs heilenden Laute", und darauf aufbauend "der kleine Energiekreislauf").

Ein optimaler Gesundheitszustand herrscht, wenn die Lebensenergie Ch'i ungehindert fließen kann.

Cheng Man-ch'ing benennt drei Schätze, die es zu bewahren, zu pflegen gilt.

Erstens den Scheitelpunkt, Bai Hui oder auch Niwan genannt (20. Akupunkturpunkt des Lenkergefäßes).

Zweitens den "Punkt der Sprudelnden Quelle" Yong-chuan, zwischen Großzehen- und Kleinzehenballen (1. Punkt des Nierenmeridians).

Zwischen diesen zwei Punkten ist der Mensch "zwischen Himmel und Erde aufgespannt".

Drittens die dazwischenliegenden drei Tan T'ien, die Elexierfelder.

Das obere Tan T'ien, "Niwan-Palast" wird im Kopf, im Gehirn lokalisiert. Als äußere Energiequelle kann sich der Mensch die Kraft des Universums, das himmlische Ch'i zu eigen machen. Dabei tritt das himmlische Ch'i über den Scheitelpunkt ein und wird in "Shen", Geist transformiert.

Das mittlere Tan T'ien, "Purpurpalast" wird in der Nähe des Herzens angesiedelt. Es kann die äußere Energiequelle, die Kraft des höheren Selbst angezapft werden, die das kosmische Ch'i hervorbringt. Dieses kosmische Ch'i wird über das "Dritte Auge" aufgenommen und im mittleren Tan T'ien als Ch'i, die Lebenskraft gesammelt.

Das untere Tan T'ien, der "gelbe Hof" liegt im Unterbauch, 3 - 5 cm unterhalb des Nabels, etwas körpereinwärts.

Von diesem unteren Tan T'ien ist (in den klassischen Schriften) meist die Rede. Der Mensch kann lernen, sich die Kraft der Erde zu "leihen", dieses irdische Ch'i, tritt über die Fußsohlen, die Yong-chuan Punkte in den Körper ein, wenn der Mensch das "Wurzeln" beherrscht. Diese Energie wird als "Ching", Körperessenz und Sexualenergie im unteren Tan T'ien gespeichert (Der darüber auf der Körperoberfläche liegende Akupunkturpunkt ist der 6. Punkt des Diener-Gefäßes "Ch'i Hai", das Meer des Ch'i).

Dieses Tan T'ien nimmt direkt auf die Entwicklung des Ch'i Einfluss. Es ist der Ort an dem Ch'i gesammelt und genährt wird bis es schließlich "überläuft" und den Körper erfüllt; ein mit geistigem Ch'i angefüllter Körper ist widerstandsfähig gegen Krankheiten, die Knochen werden "hart wie Stahl" und wenn das Ch'i bis zum Gehirn aufsteigt wird dies als Erleuchtungserfahrung wahrgenommen.

Dazu muss man das Ch'i und den HerzVerstand im Tan T'ien bewahren. (Im chinesischen unterscheidet man zwischen Verstand und HerzVerstand. Der

HerzVerstand ist intuitiv, bezieht sich auf *Gefühle* und *Ahnungen* und gilt als zuverlässiger als der Verstand.)

Drei Arten des Ch'i, das Ch'i des Himmels, das über den feinen, langen, ruhigen, langsamen Atem transportiert wird, das Ch'i des Blutes, das von den Eltern ererbte Ch'i und das Ch'i der inneren Organe werden im unteren Tan T'ien angesammelt und werden über dem Feuer des HersVerstandes erhitzt. Der dabei entstehende Dampf ist die vierte Erscheinungsform des Ch'i, das geistige Ch'i.

Voraussetzung dafür ist:

Jìn, die innere Ruhe, die entspannte Kraft.

Ziel ist es, den Geist zu beruhigen, die Aufmerksamkeit nach innen zu lenken und so eine intensive Wahrnehmung des Körpers zu ermöglichen.

Dadurch entsteht Dìng, die Stille. Dies ist sowohl bezogen auf den Körper, es gibt kein Wanken, als auch auf den Geist, die Gedanken schweifen nicht ab.

Dann entsteht Song, die Entspannung. Allerdings wird dabei die Struktur des Körpers aufrechterhalten und alle Teile des Körpers sind untereinander verbunden.

Nun kann Chèn das Sinken entstehen. Dies ist nicht nur ein körperlicher, sondern vielmehr ein mentaler Prozess, bei dem man das Ch'i des Himmels hinunterschluckt und sich mit der Energie der Erde verbindet. So strömt das Gefühl der Entspannung vom Scheitelpunkt durch den Körper, die Beine hinunter in die Füße durch den Yong-chuan in die Erde. Das Chèn, das Sinken, ist wiederum, das was Jìn, die entspannte Kraft erzeugt.

Um das Fließen des Ch'i zu erreichen, muss zuerst Shén, der Geist, innerlich gesammelt werden.

Der Geist hat dabei 3 Funktionen:

Es muss zunächst Yì, die Absicht vorliegen, die eine Bewegung motiviert. Dem Yì folgt Ting, ein bewusstes Gewahrsein der tatsächlichen Ausführung der Bewegung.

Wenn es gelingt, das Ego, Stolz und Eifersucht und mehr noch das Bedürfnis, andere zu beherrschen, zu überwinden, dann wird Xin, das Bewusstsein klar und das Ch'i kann harmonisch fließen.

So ist es möglich, in Harmonie zu leben mit sich selbst, mit anderen, mit dem Universum. So kann man nicht nur das Zentrum des Gleichgewichts im Körper entdecken, sondern auch das Zentrum des Gleichgewichts innerhalb des Geistes.

So geschieht das "Einswerden" von Körper und Geist und es wird ein Handeln ohne Handeln (Wuwei) möglich. Wenn es gelingt dem Xin (HerzBewusstsein) und dem Yi (Geist) zu folgen, und die T'ai Chi Ch'uan Prinzipien in Fleisch und Blut übergehen und im Alltag gelebt werden, so wird die Form formlos!

„Vergiss dich selbst und folge dem anderen.“ Wong Ts'ung-Yueh

## YIN + YANG SIND EINS IM TANGO

Tango es una forma de ser  
Der Tango ist eine Daseinsform

Horacio Ferrer

Der Tango ist die getanzte Geschichte der Liebe.

Die Prinzipien, auf denen der Tango beruht, sind zeitlos und universell.

Beim Tango finden sich Yin und Yang, Frau und Mann, in einer innigen Umarmung. In unüberschaubarer Weise sind die Schritte von Mann und Frau ineinander verschlungen.

Das Gehen, *carminar*, bildet dabei die Grundlage für alle Schrittkombinationen, die vollkommen frei improvisiert werden.

Dabei sind beide, Frau und Mann, in sich aufgerichtet, von der Fußsohle bis zum Scheitelpunkt.

Die Füße sind verwurzelt, die Fuß-, Knie- und Hüftgelenke sind weich und durchlässig; sie gewährleisten so eine optimale Beweglichkeit und Geschmeidigkeit.

Das Steißbein sinkt zur Erde, so dass sich die Wirbelsäule aufrichten kann. Der Scheitelpunkt strebt zum Himmel, was den Tanzenden trotz der Erdung eine Leichtigkeit verleiht.

Jeder für sich hat eine bestimmte Grundspannung, um sich aufzurichten und sich zu stabilisieren; ist darin aber völlig entspannt.

Im Tango nennt man diese äußere Tanzhaltung eines Tänzers / einer Tänzerin schlicht "Achse".

Yang Cheng-Fu hat für das T'ai Chi Ch'uan zehn Grundregeln aufgestellt:

- 1) Halte den Kopf aufrecht, um deinen Geist zu entfalten
- 2) Lockere die Ellenbogen, damit die Schultern sinken
- 3) Brust und Rücken sollten entspannt sein
- 4) Lockere deine Taille
- 5) Verteile das Gewicht richtig (Fülle/Leere)
- 6) Bringe Ober- und Unterkörper in Einklang

- 7) Deine Bewegungen sollen fließen
- 8) Verbinde den Geist mit dem Körper
- 9) Gebrauche Yi (= Intention/Absicht) nicht rohe Muskelkraft
- 10) Suche die Ruhe in der Bewegung und die Bewegung in der Ruhe

Natürlich müssen wie beim T'ai Chi Ch'uan, Tänzer und Tänzerin erst eine äußere Struktur schaffen, um die Tiefe des Tango erleben zu können.

Es wird die äußere Haltung aufgebaut, Schritte und Schrittkombinationen gelernt. Dies ist die Voraussetzung für die inneren Prozesse.

Auch bei T'ai Chi Ch'uan meinen viele Praktizierende, dass das Lernen beendet sei, wenn sie die Form "können". Huang Sheng-Shyan sagt dazu: "Wenn du die Bewegung der gesamten Form erlernt hast, hast du den Pfad gefunden, der zum Tor des TaiChi führt. Als erstes gehe diesen Pfad, indem du die äußeren Bewegungen übst. Dann betrete die Eingangshalle des TaiChi, indem du die inneren Prozesse trainierst.

Die T'ai Chi Ch'uan Form vermittelt die wesentlichen Inhalte und dient zur Strukturierung des Körpers.

Das ist Voraussetzung für die Anwendung des T'ai Chi Ch'uan, das Tui Shou, die fühlend-schiebenden Hände.

Wenn die T'ai Chi Ch'uan Form in Verbindung mit dem einsamen Weisen auf dem Berg, der sein Chi nährt, gesehen wird, dann spiegelt das Tui Shou die Beziehung zwischen den Menschen in der Welt wider. Tui Shou entwickelt das Verständnis für Energie und Ausgeglichenheit, für Ausgewogenheit und Gerechtigkeit.

Ziel des Tui Shou ist nicht das Gewinnen.

Vielmehr geht es darum, die Ausgewogenheit in der Beziehung zum anderen aufrecht zu erhalten. T'ai Chi Ch'uan und Tui Shou lehrt nicht den Gegner zu überwinden, sondern sich selbst und das eigene Ego!

Tuishou heißt NICHT "stoßen" (to push) und NICHT gestoßen werden, sondern den anderen vollkommen seinen Weg gehen lassen!

Wir erlauben der Kraft des Gegners sich ungehindert fortzusetzen.

Es geht darum, sich in Harmonie mit dem Gegner zu bewegen.

Beim Tango verschmelzen Tänzer und Tänzerin zu den Klängen der Musik miteinander. Die beiden Oberkörper bilden eine stabile Einheit, so dass die nonverbale Kommunikation des Paares frei von Herz zu Herz fließen kann.

Der Impuls für jegliche Bewegung des Mannes ebenso wie die der Frau entsteht im Zentrum, im Herzen des Tänzers.

Diesen Impuls nimmt die Tänzerin auf, lässt ihn durch ihren Körper fließen und lenkt ihn in die Streckung ihres Schrittes.

So entstehen die vielfältigen Schritte erst sekundär; Impulsgeber ist immer das Herz bzw. das mittlere Tan T'ien!

Eine sehr wichtige Technik beim Tui Shou ist das "Horchen". Beim "Horchen" erspürt der eine bei dem anderen, den Stand und die Standfestigkeit, die Fähigkeiten und Möglichkeiten und eben die Absicht für den nächsten Schritt, für das nächste Vorhaben!

Um "Horchen" zu können, muss man sanft und entspannt sein. "Horchen" entspringt dem "WuWei". Es bedeutet einfach "da zu sein" und einfach "geschehen lassen", die Impulse aufzunehmen und weiterzuleiten ohne Vorherbestimmtheit.

„Horchen“ entwickelt die Fähigkeit des "Anhaftens". "Anhaften" bedeutet in Verbindung zu sein ohne Kraft auszuüben, ohne Widerstand zu provozieren und ohne Widerstand in sich selbst aufkommen zu lassen.

Das "Anhaften" ist der Schlüssel, der das Tor zum Tui Shou öffnet, der Schlüssel, der zum Wunder des T'ai Chi Ch'uan nicht nur als Kampfkunst sondern auch als spirituellen Weg führt.

Mit der Kraft der Wurzel und der empfindsamen Entspannung wird der Fluss des Tao/Ch'i/TaiChi ... angezapft und die Angst losgelassen. So braucht kein Widerstand mehr geleistet werden, keine überflüssige Kraft mehr eingesetzt werden.

So kann man allmählich, egal was einem begegnet, seine schöpferischen, liebenden Aspekte entwickeln; im sanft werden, kann man loslassen - auch von jeglicher Furcht - und sich im Einklang mit dem Fluss des Ch'i in Harmonie mit sich selbst, seinem Gegenüber und dem Universum bewegen.

Genauso fordert der Tango einen geduldigen und liebevollen Umgang miteinander.

Der Tango verlangt einerseits Form, Grenze und Gleichgewicht; andererseits aber auch die Bereitschaft einander zuzuwenden und anzuvertrauen, allerdings ohne die Grenze aufzugeben bzw. aus der Form zu geraten und im Kontakt völlig zu zerfließen.

So sind Tänzer und Tänzerin räumlich, zeitlich und mental miteinander in Verbindung und in beständiger Wechselwirkung miteinander.

In diesem getanzten Dialog von Geben und Nehmen im gegenwärtigen Fluss der Augenblicke ist die Autonomie der Tanzpartner Voraussetzung für die Verbindung und die dadurch entstehende Einheit. Der Tango fordert, ganz bei sich zu bleiben, aber auch in den anderen hineinzugehen.

Ein alter Milonguero, ein Tangotänzer, formulierte das einmal so: "Sie haftet an ihm wie der Duft seines Rasierwassers."

So kann der Tango eine Möglichkeit sein - ebenso wie T'ai Chi Ch'uan und Tui Shou - innerlich "ganz" und "heil" zu werden.

Yin und Yang wurden vom WuChi geboren.

Wenn diese beiden polaren Aspekte der Wirklichkeit wieder verschmelzen, erwächst daraus das Ch'i, das TaiChi, die "Höchste Harmonie".

Beim Laufen der T'ai Chi Ch'uan Form wechseln sich fließend die Yin - und die Yang - Bewegungen ab; das Bein, was gerade noch voll war, ist nun schon wieder leer; der Arm der Yin war, floss gerade ins Yang; der andere Arm bewegt sich in ausgleichender Dynamik; der Geist, der gerade noch aufstieg, ist bereits gesunken.

Im Tuishou verbinden sich zwei Partner; sie erfüllen ihre eigenen Yin und Yang Phasen innerhalb ihres Körpers und erfüllen zusätzlich die ihres Partners; wo sind die Körper weich, wo hart; wo sind sie nachgiebig, wo sind sie stark, wo zieht sich etwas zusammen, wo dehnt sich etwas aus?

Beim Tango verschmelzen Yin und Yang, Frau und Mann ganz offensichtlich.

Auf der Tanzpaarebene ist der Mann vordergründig sehr männlich; er gibt sich aktiv, führend. Die Frau ist vordergründig sehr weiblich, sie gibt sich passiv, hingebend.

Der Tango fordert im Sinne der Anziehung zwischen Yin und Yang die maximale Polarisierung des Männlichen und Weiblichen auf zwei Menschen.

Auf der Paarebene strebt der Tango die Einheit von Mann und Frau an, auf der Grundlage größtmöglicher Verschiedenheit.

Auf der Grundlage der Verschiedenheit sind Mann und Frau allerdings völlig gleichwertig und voneinander abhängig. Der eine Pol definiert sich aus dem Vorhandensein des anderen.

Es ergibt sich ein fließendes Wechselspiel der Gegensätze in den Tanzbewegungen. In diesem permanenten Wandel im dynamischen Dialog seiner Pole geht es um: Spannung und Auflösung, Verzögern und Beschleunigen, Beugen und Strecken, Ausdehnen und Zusammenziehen, Verbinden und Beherrschen entgegengesetzter Kräfte.

Auf den zweiten Blick fordert der Tango auf der inneren Ebene vom Mann außer den archetypisch männlichen Qualitäten wie Entscheidungs- und Führungsbereitschaft, ein Maximum an Sanfttheit, Empfindsamkeit, Einfühlungsvermögen und Hingabe.

Der Mann stellt sich auf seine Tänzerin ein, er muss sich anpassen.

Die Frau vertraut sich nicht nur dem Mann an, öffnet und gibt sich ihm hin, sondern sie integriert auch die männliche Fähigkeit der Strukturgebung in Haltung und Bewegung.

Der Tango fordert maximale Polarisierung und gleichzeitig maximale Integration.

So lernen beide, Mann und Frau männliche und weibliche Aspekte zu differenzieren. Die Entwicklung der männlichen Qualitäten zieht die Vertiefung der weiblichen Fähigkeiten im Sinne einer ganzheitlichen Entwicklung nach sich und umgekehrt.

Diese unterschiedlichen Qualitäten verbindet jeder in sich selbst zu einer Einheit. Beide Seiten sind notwendig, um einen Menschen die "Ganzheit" zu eröffnen!

Durch die Einheit innerlich und äußerlich entsteht ein Körper mit zwei Herzen und vier Beinen.

Der Tanz ist flüssige Bewegung im Raum - still, sanft wogend, aufschäumend.

Alles wird bewegt durch innere Energie - das Ch'i!

Frei geworden durch tiefe Entspannung erzeugt jeder Energieimpuls Wellen, Kreise, Spiralen in Körper, Raum und Zeit und wird zur Meditation in Bewegung.

**todo cambia    Alles verändert sich**

cambia lo superficial    Es ändert sich das Oberflächliche  
 cambia también lo profundo    Es ändert sich auch das Tiefsinnige  
 cambia el modo de pensar    Es ändert sich die Denkweise  
 cambia todo en este mundo    Es ändert sich alles auf dieser Welt  
 cambia el clima con los años    Es ändert sich das Klima mit den Jahren  
 cambia el pastor su rebaño    Es ändert der Schäfer seine Herde  
 y así como todo cambia    Und so wie sich alles verändert  
 que y cómo no es extraño    Ist es nicht seltsam, dass auch ich mich verändere

cambia el más fino brillante    Es ändert der feinste Brillant  
 de mano en mano su brillo    Von Hand zu Hand seinen Glanz  
 cambia el nido el pajarillo    Es ändert der Vogel sein Nest  
 cambia el sentir un amante    Es ändert ein Liebender sein Fühlen  
 cambia el rumbo el caminante    Es ändert der Wanderer den Kurs  
 aunque esto él cause daño    Wenn es ihm auch Schaden bringt  
 y así como todo cambia    Und so wie sich alles verändert  
 que yo cambio no es extraño    Ist es nicht seltsam, dass auch ich mich verändere

cambia    Es ändert sich,  
 todo cambia    alles ändert sich  
 cambia    Es ändert sich,  
 todo cambia    alles ändert sich

cambia el sol en su carrera    Es ändert sich die Sonne in ihrer Bahn  
 cuando la noche subsiste    Wenn die Nacht fortbesteht  
 cambia la planta y se viste    Es ändert sich die Pflanze und kleidet sich  
 de verde en la primavera    Mit Grün im Frühling  
 cambia el pelaje la fiera    Es ändert das Raubtier den Pelz  
 cambia el cabello el anciano    Es ändert der Greise das Haar  
 y así como todo cambia    Und so wie sich alles verändert  
 que yo cambio no es extraño    Ist es nicht seltsam, dass auch ich mich verändere

pero no cambia mi amor    Aber meine Liebe ändert sich nicht  
 por más lejos que me encuentre    Wie weit weg ich mich auch befinde  
 ni el recuerdo ni el dolor    Genausowenig ändert sich die Erinnerung, noch der Schmerz  
 de mi pueblo y de mi gente    Meines Landes, meines Volkes  
 y lo que cambió ayer    Und was sich gestern verändert hat  
 tendrá que cambiar mañana    Wird sich morgen ändern müssen  
 así como cambio yo    So wie ich mich verändere  
 en esta tierra lejana    In diesem fernen Land

cambia    Es ändert sich,  
 todo cambia    alles ändert sich  
 cambia    Es ändert sich,  
 todo cambia    alles ändert sich

(Anna Saeki)    (Übersetzung: Julio Numhauser)

## LITERATURLISTE

Es gibt keine Geheimnisse

Professor Cheng Man-ch'ing und sein Taijiquan

Wolfe Lowenthal

Gesundheit, Vitalität und ein langes Leben

Mantak Chia

Tàijíquán Wúwéi - ein natürlicher Prozess

Wee Kee-Jin

Wege zur Harmonie

Howard Reid

Tango

Die einende Kraft des tanzenden Eros

Ralf Sartori/Petra Steidl