

Taijichuan – „Das kostbarste Juwel der chinesischen Kultur“

Eine meditative Bewegungsform - Fitness für Körper und Seele

(vorgelegt von Frank-Michael Schütz im Rahmen der Taiji-Ausbildung 2014-16 bei Andrea Schöning, Kassel)

Allgemeine Einleitung

Nach tausenden Jahren der Entwicklung sind viele verschiedene Taijichuan-Stile in China entstanden. Es existieren fünf traditionelle Taijichuan-Stile. Sie heißen Chen, Yang, Wu, W'u und Sun. Von diesen ist der Yang-Stil am weitesten verbreitet.

Obwohl Taijichuan einst als Kampfkunst entwickelt wurde, stellt es seinen Wert vor allem unter Beweis, indem es dem Ausübenden sowohl körperliche als auch seelische Gesundheit bringt, wie Stressreduktion und Lösen von Verkrampfungen innerer Organe. Die Ausübung des traditionellen Taijichuan ist ein langer Prozess, der viel Zeit und Geduld erfordert.

Die theoretischen Säulen des Taijichuan

Einleitung

Taijichuan ist eine Heil- und Kampfkunst, die Bewegungen aus dem Bereich des Kampfsports mit Qi-Fluss/Qi-Energie, Atmung und Dehnungstechniken kombiniert. Bezüglich seines Ursprungs und hinsichtlich der Begründung der Grundlagen stützt es sich auf die alte Yin-Yang-Philosophie und die Theorie der Fünf Elemente.

Das Training beinhaltet die Vereinigung von Geist, Qi und Körper. Die Konzentration auf den Tai-Fluss diente anfangs dem Aufbau der inneren Stärke des Körpers für den Kampf. Dieselben Techniken, die die innere Kraft für den Kampf entwickeln konnten, erwiesen sich als geeignete lebensverlängernde, heilende und verjüngende Übungen.

Was ist es, das dem Taijichuan seine magischen Kräfte verleiht?

Durch regelmäßiges Ausüben ist es möglich, den Blut- und Energiekreislauf des gesamten Körpers im Fluss zu halten und Krankheiten vorzubeugen oder zu heilen. Physikalisch ergeben die harmonischen, langsamen und entspannten Bewegungen, sich zusammenziehende und ausdehnende Bewegungen, diese Wirkung.

Können sich Muskeln entspannen, kann der Blutkreislauf verbessert werden. Die langsamen Bewegungen gestatten es dem Körper, sich mit geringer Anspannung zu bewegen. Mentale und energetische Spannungen werden vom Kopf und anderen Bereichen, wo die Energie stagniert, freigesetzt.

Taiji zu üben, sorgt nicht nur für ein „Ganzkörpertraining“, sondern entwickelt auch die Energie innerhalb des Körpers, erhöht die geistige Regsamkeit und Zentrierung und fördert positive Gewohnheiten für eine richtige Körperhaltung.

Ein gutes Verständnis des kulturellen und geschichtlichen Hintergrund der Taiji-Kunst ist wesentlich. Die Chinesen betrachten das Universum als einen zusammenhängenden Organismus und nicht als separate Einheiten. Alles schwingt in allem anderen mit, um zu *Gleichgewicht* und Harmonie zu gelangen.

Diese Betrachtungsweise lässt sich auf kleinerer Ebene auch auf den menschlichen Körper (kleines Universum) übertragen. Die alten Chinesen glaubten, dass „Himmel und Menschen“ sich zu einem zusammenfügen, der menschliche Körper ist Himmel und Erde im Kleinen und das Universum ist ein großer menschlicher Körper.

Die Theorien von *Yin-Yang* und den *Fünf Elementen* sind Kernstück der antiken chinesischen Philosophie. Die Yin-Yang-Theorie basiert auf der Idee, das alles im Universum von Zusammenspiel von Yin-und Yang erschaffen und entwickelt wird und der ständigen Veränderung unterworfen ist.

Das Universum setzt sich aus den Fünf Elementen(Wuxing) zusammen. Diese Theorie klassifiziert alles in fünf Gruppen, die durch die fünf Elemente verkörpert werden: Metall, Wasser, Holz, Feuer und Erde.

Die Yin-Yang-Theorie

Der Grundgedanke ist, dass zwei Naturkräfte sich abwechseln, sich ergänzen und gegenseitig hervorbringen, um im Wechsel alle Lebensprozesse aufrecht zu erhalten. In Ostasien wird dieser Zusammenhang auf dynamische Weise im daoistischen Yin-Yang-Symbol zum Ausdruck gebracht. Es drückt ständige Veränderung aus und entspringt unter anderem der Beobachtung, dass die Annäherung an ein Extrem bereits den Keim für das Gegenteil in sich enthält.

„*Ein Yin und ein Yang, das ist das Dao*“, heißt es im I Ging, dem Buch der Wandlungen. Nur wenn Yin und Yan zusammenwirken, ergibt sich ein Ganzes. So stehen diese polaren Kräfte sich ergänzend gegenüber. Durch den steten Wechsel und die gegenseitige Hervorbringung wird verhindert, dass ein Aspekt übernatürlich wächst.

Die Theorie der Fünf Elemente – Die Fünf Wandlungsphasen

Die Fünf Elemente wird auch mit Fünf Phasen, Fünf Prozesse, Fünf Formen oder Zustände übersetzt. Das System der Fünf Elemente bildet eine der wichtigsten Grundlagen chinesischer ganzheitlicher Weltanschauung.

Neben dem Modell von Yin-Yang ist es das zweite große Welterklärungsmodell, welches uns die Gelehrten des antiken Chinas hinterlassen haben. Besondere Anwendungsgebiete finden sich in der Ernährung, der Medizin und der Typ-Charakterisierung.

Der chinesische Begriff bedeutet so viel wie „fünf gehen“ oder „fünf bewegen“ und weist deutlich auf ein dynamisches System hin. Jede Phase hat eine ihr innewohnende Urenergie inne. Die Kräfte von Ausdehnung und Konzentration, von Erzeugung und Vollendung werden durch die Wandlungsphasen bestimmt und reguliert.

Im System der Fünft Wandlungsphasen werden Jahreszeiten, Himmelsrichtungen, Lebensabschnitte, innere Organe, Emotionen, Krankheit erzeugende Faktoren den einzelnen Wandlungsphasen zugeordnet. Kreative Eigenschaften und zerstörerische Elemente finden sich in diesem System und sind einander zugeordnet. Die Zuordnungen haben den Zweck, die wirkenden Grundkräfte deutlich zu machen und bei Fragen und Problemen eine gezielte Beeinflussung zu ermöglichen.

Die Lehre von der Energie (Qi) – Der Fluss des Qi

Das vorrangige Ziel der Theorien von Yin-Yang und den Fünf Wandlungsphasen besteht darin, die Ausgeglichenheit oder Unausgeglichenheit des Qi zu erklären. Die Lebensenergie Qi steht im Mittelpunkt des ganzheitlichen chinesischen Weltbilds, die sich auf sämtliche Formen der Energie bezieht. So werden z.B. die Wetterbedingungen als „Energie des Himmels“, die Energie im menschlichen Körper als „Menschliche Energie“, die Luft zum Atmen als „Luftenergie“ bezeichnet.

Qi ist die wahre Substanz oder die „lebendige Kraft“ hinter allen Dingen des Universums. Dann ist es so, dass Körper, Seele und Geist als eine Einheit zu verstehen. Dementsprechend wird durch Tai Chi die Körperhaltung, die Atmung, die Vorstellung, der Fluss der Lebensenergie und der Geist reguliert. Ein optimaler Gesundheitszustand herrscht nur dann, wenn die Lebensenergie Qi ungehindert durch den Körper entlang der Meridiane fließen kann und die inneren Organe in ausgewogener Weise mit dieser Energie versorgt werden. Beim Taiji versuchen wir loszulassen, um uns dem Fluss des Qi zu öffnen. Qi ist allgegenwärtige vitale Energie, die Lebenskraft.

Das Qi, das unseren Körper durchströmt, ist dasselbe Qi, dass die Sterne des Himmels bewegt. Qi wird nicht nur mit der Blutzirkulation in Verbindung gebracht, sondern ebenso mit der Energie unserer geistigen, gedanklichen und bewußtseinsmässigen Aktivitäten.

In der Realität sieht es so aus, dass wir als Menschen tief im Herzen verspüren, dass das Leben nur eine bloße Imitation der wirklichen Möglichkeiten ist.

Ausübung des Taijichuan

Einleitung

Es ist wichtig, dass man einige Prinzipien begreift, um Taiji erfolgreich zu erlernen. Die sind im Laufe der Jahrhunderte von Meistern dieser alten Kunst angesammelt worden. Diese Prinzipien bilden den Grundstein.

Taiji ist eine im Ursprung innere Form von „Meditation in Bewegung“

Fließend und geschmeidig. Es hat seine Wurzeln im Daoismus, dem jede Form des Wettkampfes widerstrebt. Der Grundsatz gilt „Biete keinen Widerstand, verliere auch nicht den Kontakt“. Wichtig ist dabei, dass zwischen Muskelkraft (Li) und der inneren Energie(Jing) unterschieden wird. Keine starke Muskelkraft soll angewendet werden, sondern ein Loslassen steht im Fokus.

Das 1.Prinzip von Taiji heißt, gehe mit allem sanft um, führe es in Ruhe aus, mit geringstem Einsatz von Muskelkraft (Li). Dazu gibt es den Ausspruch:
„Du kannst einen 1000 kg schweren Ochsen mit der Kraft von vier Unzen führen, wenn du die Methode kennst“.

Es ist wichtig, beim Erlernen zu einer Einsicht zu gelangen und zu verstehen, worum es im Leben geht. Der Aspekt der Selbstverteidigung und die gesundheitsfördernden Wirkung ist im Fokus nicht an erster Stelle, sondern es ist das Verständnis als ein Dao, als Lebensweg. Insofern ist *Taiji auch eine spirituelle Disziplin.*

Mit Schicksalsschlägen umgehen lernen, zu lernen, was der Schlüssel zu einem ausgeglichenen Leben ist. Wir allein tragen die Verantwortung für unser Leben. Wir sind verantwortlich für unsere Erwidern und Reaktionen auf den Fluss der Ereignisse. Das Wesen der Weiterentwicklung im Leben ist, loslassen lernen, um so angstfreier zu werden. Je angstfreier man wird, desto mehr kann man loslassen und an den Herausforderungen des Lebens Freude finden.

Das wichtigste Prinzip des Taiji ist „Loslassen“. Ohne Entspannung und Loslassen gibt es kein Taiji. Der ganze Körper muss entspannt, locker und offen sein, so dass das Qi, die vitale Energie, ihn ohne Behinderung durchdringen kann. Entspannung bedeutet dabei nicht, einfach schlaff zu werden. Entspannung soll eine gewisse lebendige Qualität haben.

Das 2. Prinzip von Taiji ist das Substantielle in der Entspannung, was man mit dem Begriffspaar „Leere und Gewichtung“ oder „voll und leer“ wiedergeben kann. Dieses Gegensatzpaar ist als Ausdrucksform des Ying-Yang-Prinzips zu verstehen.

Indem man in den Bewegungsformen allen Widerstand und harte Muskelkraft aufgibt, wird man sanft und für das Qi empfänglich. Das kann man mit einem Bild beschreiben wie bei einem Ballen Baumwolle, weich, sanft, aber umso fester, je mehr man ihn zusammendrückt. Lockere und durchlässige Arme und Schultern können von einem Gegner nicht durch Blockieren der Gelenke bewegungsunfähig gemacht werden. Das lässt sich dann auch auf den Geist übertragen. Solange noch eine fest vorgefasste Meinung besteht, ist der Geist nicht frei.

Was mit den Prinzipien des Loslassens und Lockerwerdens korrespondiert ist die Geduld. Es soll das Ziel sein, beständig die Taiji-Prinzipien zu üben, damit es irgendwann zur Vollendung kommt. Man kann nichts erzwingen, nichts aktiv dazu beitragen, dass es geschieht. Sich nicht in den Ehrgeiz zu verlieren, den Erfolg zu erzwingen und doch in der Geduld zu bleiben, ausdauerndes Bemühen zu haben. Geduldig sein und Warten. So machen wir uns empfänglich für das Fließen des Qi in unserem Körper und den Strom des Dao in unserem Leben.

Die drei Arten der Furchlosigkeit

1.) Hat jemand Angst oder Scheu davor, sich Mühe zu geben, so gibt es keine Hoffnung auf Fortschritt. In den klassischen Schriften des Taiji heißt es: *Die Wurzel ist in den Füßen*. Für einen Anfänger im Taiji besteht einer der grundlegenden Übungen, auf dem einen und auf dem anderen Bein zu stehen. Die Aufmerksamkeit sollte im Dantian ruhen und die Fußsohle am Boden haften. Dabei darf man nicht die geringste Kraft anwenden.

Das Wurzeln lernen, ist das Entscheidende. Dazu passen die Taiji-Stellungen „Hände heben“ und „Die Laute spielen“ als Steh- und Wurzelübung, die Ausgangsstellung der „Der Anfang“. Will man das Wurzeln erlernen, ist „Der Anfang“ die Grundübung. Damit kann man die vollkommene Fähigkeit (Gongfu) in Bezug auf die Einheit mit der Erde erreichen.

2.) Die zweite Art der Furchlosigkeit heißt: sich nicht zu fürchten, einen Verlust zu erleiden. Eines der wichtigsten Prinzipien des Taiji besagt: *Vergiss dich selbst und folge dem anderen*.

Ein weiser Mensch wird danach trachten, Gesundheit und eine anwendbare Selbstverteidigungsmethode zu erlangen. Dazu muss man Laozis Worte verstehen:

„Konzentriere dein Qi und entwickle Sanftheit. Kannst du dann wie neugeborenes Kind sein?“

Das ist der leitende Gedanke des Taiji. Qi sammeln, um so geschmeidig und beweglich wie ein Kind zu werden. Im Lied von Tuishon heißt es:
„Ich lasse den Gegner mit fürchterlicher Kraft angreifen, während ich vier Unzen anwende, um die Wucht von tausend Pfund abzulenken.“

3.) Die dritte Art der Furchtlosigkeit ist: *Fürchte keine Wildheit*. Fürchtet man sich, so sind Körper, Geist und Seele zwangsläufig angespannt. Wenn man aber angespannt ist, kann man nicht loslassen und entspannen. Laotsi sagt ebenfalls: *„Nichts in der Welt ist weicher und schwächer als Wasser, und doch gibt es nichts, das wie Wasser Starres und Hartes bezwingt“ (Daodejing, Kap.78)*. Wegen seiner Sanftheit kann Wasser durch nichts überwunden werden kann.

Fürchtet man sich, so sind Körper, Geist und Seele angespannt. Fehlt es an Geschmeidigkeit, so ist man hart und starr.
„Selbst wenn der Berg Tai direkt vor meinen Augen einstürzt, wird sich mein Gesichtsausdruck nicht verändern. Ich weiß wohl, das gewaltig strömende Qi in mir zu nähren“. Genau das meint Laozi, wenn er von Qi ansammeln und Sanftheit entwickeln spricht.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass es nicht um Stärke und Muskelkraft, sondern um Feinfühligkeit und Sanftheit geht. Es geht darum, dem Dao zu folgen, das Dao suchen. Wenn es gelingt, das Ego und den Willen zu kontrollieren, um auf eine Ebene zu kommen, in der die Aufmerksamkeit auf das Wesentliche gelenkt wird. Es geht darum, innere Energie zu erwecken, zu der man nur gelangen kann, wenn man starre Muskelkraft aufgegeben hat.

Wichtige Grundsätze für Körperbewegungen

Entspannen und Loslassen ist das allerwichtigste der Taiji-Prinzipien. Diesem stehen die drei Aspekte in ihrer Bedeutung kaum nach.

Der erste Aspekt ist der „höchste Punkt des Kopfes“, der dem Akupunkturpunkt Baihu entspricht. Eine sehr wichtige Verbindungsstelle. Denn der auf dem Dumai (Meridian) liegende Baihui (wörtlich: einhundert Begegnungen) steht mit allen Yang-bezogenen Energiebahnen in Verbindung

Die Wichtigkeit dieses ersten Aspekts steht in engem Zusammenhang mit der Wirbelsäule. Ist der Kopf vollkommen aufgerichtet, als sei er „am Himmel aufgehängt“, so wird auch die Wirbelsäule vollkommen gerade sein. In der traditionellen chinesischen Medizin wird die Wirbelsäule als „die Säule des Himmels“ bezeichnet, mit der die Nerven und die inneren Organe verbunden sind. Eine von der lotrechten Linie abweichende Ausrichtung und Zusammenstauchung der Wirbelsäule ist für eine Vielzahl von Beschwerden verantwortlich.

Durch die vollkommene Aufrichtung der Wirbelsäule kann das Qi die Wirbelsäule entlang nach oben zum Scheitelpunkt des Kopfes gelangen. Diese Bewegung des Qi ist Teil der letzten Entwicklungsphase, die als „Erleuchtung“ beschrieben wird.

Der zweite wichtige Aspekt ist der „Sprudelnde Quell“, genannt Yongquan, ein Punkt auf der Mittellinie der Fußsohle, der erste Punkt des Nierenmeridians. Als Taiji-Übender soll man sich vorstellen, dass das Körpergewicht durch diesen Punkt in den Boden eindringt.

Dieser Punkt wird auch deshalb „Sprudelnder Quell“ genannt, weil man nach einer Weile beharrlichen Übens zu spüren bekommt, wie die innere Energie aus dem Boden durch diesen Punkt am Fuß hervorsprudelt.

Versteht man die Bedeutung dieses Zusammenhangs richtig, so führt das zu dem, was man mit dem „*Eins-Sein mit der Erde*“ bezeichnen kann. Die innere Kraft und die Fähigkeiten im Taiji sind Ausdruck der gesamten Energie des Körpers, die mit der Erde eins ist und aus dieser hervor strömt.

Obwohl diese Energie sanft ist, hat sie eine ungeheure Macht, die ähnlich ist wie die Flutwelle, die ihre Kraft aus der Gesamtheit der einzelnen Wassertropfen bezieht. Der mit dem Boden verbundene Fuß wird Wurzeln schlagen können. Die Wurzel ist Teil des funktionellen Aspekts des Taiji. So kann der Oberkörper „leer“ und biegsam werden, während die Füße fest in der Erde verwurzelt sind. Das „Wurzel-Schlagen des Fußes“ ist keineswegs nur als bildhafte Beschreibung zu verstehen, sondern wörtlich.

Die Meister sagen, „*nach einer gewissen Zeit wird deine Wurzel drei bis fünf Zentimeter in den Boden eindringen. Bei weiterer Festigung deines Gongfu, wird deine Wurzel bis zu einer Tiefe von einem Meter in den Boden reichen*“.

Das Wurzeln versetzt dem Taiji-Übenden in die Lage, der Kraft eines Gegners nachzugeben, ohne dass er selbst umgestoßen wird. Der Prozess, bei dem der Fuß Wurzeln schlägt, gewährleistet die Entwicklung großer Stärke in den Beinen. In der westlichen Medizin werden die Beine „das zweite Herz“ genannt.

Aber es ist nicht nur die Kraft des Herzens und der Beine, die zum vitalen Allgemeinzustand beiträgt. Die besondere Wirkung, wie durch ein Wunder, wird durch das Nähren und Entwickeln des Qi hervorgebracht.

Der dritte und wichtigste Aspekt ist derjenige, der direkt auf die Entwicklung des Qi Einfluss nimmt.

Dieser allerwichtigste Punkt ist das Dantian, „das Feld des Elixiers“ (*dreieinhalb Zentimeter unterhalb des Bauchnabels, auf einer Linie zwischen Nabel und Wirbelsäule*) etwas körpereinwärts. Da ist jener Ort, an dem das Qi gesammelt und genährt wird, bis es schließlich überläuft und den Körper und die Knochen erfüllt. Dem mit diesem „geistigen Qi“ erfüllten Körper können Schläge und viele Krankheiten nichts mehr anhaben. Die Knochen werden hart wie Stahl und weisen nicht die normalerweise mit zunehmendem Alter einsetzende Brüchigkeit auf. Schließlich steigt das Qi entlang der Wirbelsäule noch oben zum Gehirn, wo es sich als „der goldene Regen“, als Erleuchtungserfahrung niederschlägt.

Wichtige Aspekte und philosophische Hintergründe

Der entscheidende Punkt des Vertrauens

Die Schwierigkeit der Anwendbarkeit von Sanftheit liegt darin, dass Sanftheit eine Eigenschaft unseres wahren Selbst ist, das hinter unseren unzähligen Abwehrmechanismen verborgen liegt. Widerstand hat seine Wurzeln im Mangel an Vertrauen in das wahre Selbst. Wir schaffen uns einen Panzer, um dieses Selbst vor der Welt zu schützen mit verhärteten Vorstellungen.

Allein die Aufrechterhaltung dieser Vorstellungen verbraucht einen Großteil unserer Energie.

Aufgrund dieser psychischen Verpanzerungen sind die schöpferischen und liebenden Anteile unseres Wesens blockiert. Es geht darum, das Gongfu (vollkommene Fähigkeit) des Sanft-Werdens zu erlangen, den Panzer fallen zu lassen und uns so weit zu entspannen, bis das sanfte Selbst, das im Verborgenen existiert, wieder zum Vorschein kommt.

Die Funktion des Taiji entwickelt sich in einem äußerst subtilen Prozess, bei dem die Taiji-Prinzipien, Aspekte und Grundsätze durch sorgfältiges Üben bis ins Innerste des Übenden eindringen. Sich die Technik anzueignen ist das eine. Um so mehr geht es um eine Umstrukturierung von Körper und Geist, jedes einzelnen Atoms des Körpers, um so „*geschmeidig wie ein Kind zu werden*“.

In den klassischen Schriften des Taiji ist von zwei verschiedenen Energien die Rede. Es gibt die äußerliche, harte Energie (Li) und die innere, sanfte Energie (Jing).

Harte Energie blockiert den Fluß des Qi. Wer harte Energie zum Einsatz bringt, benutzt die Kraft seiner Arme, während ein großer Teil seines Potentials im Körper stecken bleibt.

Die sanfte Energie steht im Einklang mit dem Fluß des Qi. Die Energie fließt vom Boden über die Beine durch den ganzen Körper. Sie repräsentiert die Kraft und das Vermögen des Körpers in seiner Gesamtheit.

Um im Taiji einen guten Stoß auszuführen, muss ein grundlegendes Gesetz der inneren Energie (Jing) verstanden werden. Greifen wir mit innerer Energie an, wird der Angriff nicht einfach mit der Hand aufgeführt. Vielmehr entspringt diese Energie dem Fuß, verläuft über Beine, Hüften und den Rücken bis zu den Händen.

Die Bedeutung des Dao

Es gibt eine wichtige Verbindung zwischen dem Taiji und den klassischen Werken der chinesischen Kultur. Taiji wird im allgemeinen als daoistische Kunst angesehen. Sein legendärer Begründer, **Zhang Sanfeng**, war ein Daoist (ca.14.Jh.). Es gibt Meister, die sagen, es handelte sich bei Zhang Sanfeng zu dreißig Prozent um **Laozi**, den daoistischen Weisen, und zu siebenzig Prozent um **Kongzi**.

Ob Laozi (604- 479 v.Chr.) tatsächlich gelebt hat, wird von vielen Forschern bezweifelt. Forscher sagen, dass in der Geschichte des Daoismus solche in der Zurückgezogenheit lebende Weisen sich weigerten, am öffentlichen Leben Anteil zu nehmen.

Bei Laozis Daodejing (Klassische Schrift) heißt es:

„Darum gewinnt der Weise Herrschaft über sich, indem er den Verstand zur Ruhe bringt, den Bauch kräftigt, den Willen besänftigt, die Knochen stärkt.“

„Den Verstand zur Ruhe bringen“ ist der Grundsatz des Nicht-Handelns. Wörtlich gemeint, das Herz leer machen. Das Herz gilt im Chinesischen als Sitz des Verstandes, der Willenskraft und der Begierden. Das Wesentliche des Taiji ist darin begründet, das Qi und den Herz-Verstand im Dantian zu bewahren. Der große Nutzen liegt in dem Prozess, in dem sich das Qi allmählich im unteren Bauchraum ansammelt, bis es schließlich

„überläuft“, den ganzen Körper erfüllt und zu Gesundheit, Kraft und Vitalität führt und den Alterungsprozess umkehrt.

Um was es geht, ist das Erforschen des Dao.

Taiji wird im allgemeinen mit „das Höchste Letzte“ übersetzt. Eine bessere Übersetzung ist „Große Polarität“, wie sie in den Begriffspaaren Yin und Yan, weiblich-männlich, negativ-positiv zum Ausdruck kommt. „Quan“ bedeutet wörtlich „Faust“ oder das Selbstverteidigungssystem, das auf dem Prinzip der Großen Polarität beruht.

Der Begriff Dao ist undefinierbar. Daher heißt es in Laozis Daodejing:
„Wer das Dao kennt, spricht nicht davon“.

Die wörtliche, eng gefasste Bedeutung von Dao ist „Weg“. Das Dao scheint nicht etwas zu sein, das wir erwerben müssen. Wir sind bereits ein Teil von ihm. Wir können jedoch einen Großteil dazu beitragen, sein Erscheinen in uns zu blockieren durch Furcht und Spannung. Es ist ein Gesetz des Dao, dass man zurückbekommt, was man gibt. Bin ich offen, großzügig und von Liebe erfüllt, werde ich das Leben als sicher, reich und voller Liebe erfahren. Bin ich jedoch angespannt und furchtsam und sehe das Leben als gefährlich und mir feindlich gesinnt an, wird mir mein Leben diese furchtbare Realität widerspiegeln. Das bedeutet dann, dass ich die Bedingungen definiert und mich selbst in diese Situation begeben habe.

Furcht blockiert das Dao, indem sie unsere Wahrnehmung verzerrt. Sie schickt uns voller Schuldgefühle in die Vergangenheit zurück oder voller Ängste in die Zukunft, anstatt uns entspannt in der Gegenwart zu lassen.

Die klassischen Entwicklungsstufen bis zum „ES“, dem Gongfu

Die Frage ist im Taiji, wann man die höchste Stufe erreicht hat, das „Es“ erreicht hat, die vollkommene Fähigkeit, das Gongfu. Große Meister sagten dazu: Wenn wir etwa 60 % erreicht haben, haben die besten Schüler nur 5 % erreicht. Folglich ist der Weg dahin, ein langer Prozess der Entwicklung.

Es gibt drei klassische Entwicklungsstufen: Mensch, Erde, Himmel.

Die höchste Stufe ist die Stufe der „Allmacht“. Dann kann als Ergebnis der geistigen Entwicklung ein Gegner mit einem einzigen Blick weggeschleudert werden. Dieses Phänomen korrespondiert auch im **Zen**, der Kunst des Bogenschießens. Da ist es beim Erlernen wichtig, zu dem Punkt zu gelangen, an dem sich der Pfeil vom Bogen löst, wie ein Blatt, das vom Baum fällt. Jenen Punkt zu erreichen, an dem nicht mehr der Bogenschütze den Pfeil abschießt, sondern wo **ES** schießt.

Gerade durch dieses ES werden Taiji und Bogenschießen zu spirituellen Disziplinen.

Im Taiji soll es dann so sein, dass man von der Hand bis zur Schulter absolut ohne jede Kraft ist. Der korrekte Stoß entspringt dem Boden, verläuft über die Beine, wird von den Hüften gelenkt und nimmt in den Händen nur noch Gestalt an. Das Besondere des Stoßes ist die Tatsache, dass sich die Hände nicht mehr als wenige Zentimeter bewegen und nicht mehr als vier Unzen Kraft eingesetzt werden.

Im Daodejing des Laozis (Kap. 78) heißt es:

„Nichts in der Welt ist weicher und schwächer als Wasser, um aber das Harte und Starke zu bezwingen, wird es von nichts übertroffen. Und darum kann nichts an seine Stelle treten. Dass das Schwache über das Starke und das Weiche über das Harte siegt, ist der Welt gut bekannt, jedoch vermag niemand danach zu handeln“.

Ein altes chinesisches Sprichwort sagt:

„Wenn jemand auch nur an einem Haar zieht, wird dein ganzer Körper folgen.“

Wer Taiji übt, sollte versuchen, die Bedeutung dieses Gedanken zu erfassen. Der Gedanke muss gefühlt werden, dass mit dem Qi in unserem Körper es sich so verhält wie beim Wasser. Ein einzelner Atemzug, mit dem wir Qi aufnehmen, ist unbedeutend. Hat sich das Qi aber erst einmal angesammelt, gleicht seine Macht der einer riesigen Menge Wasser.

Taiji sollte so praktiziert werden, dass der Bewegungsablauf nicht vom Denkprozess beeinflusst wird. Grundlegende daoistische Prinzipien sind Loslassen. Um loszulassen, muss der ganze Körper seine Anstrengung und Kraft aufgeben. Damit sich Gelenke öffnen können, müssen Sehnen und Bänder durchlässig werden, dann die Knochen. Solange die Sehnen und Bänder angespannt sind, bleiben die Bewegungen eckig, statt natürlich und fließend zu sein. Da wir starre Gewohnheiten und Verhaltensmuster haben, ist es gut, daran zu arbeiten, durchlässig und geschmeidig zu werden.

Wenn man geschmeidig geworden ist, ist es wichtig, am Qi zu arbeiten. Das Üben des Qi unterscheidet sich sehr von den im Westen praktizierten sportlichen und gymnastischen Übungen.

Es gibt drei Arten des Qi: Das Qi der Luft, das Qi des Blutes und das Zhengqi, die Essenz der inneren Organe. Wenn das Zhengqi „voll“ ist, wird es zum *spirituellen Aspekt*.

Um an den drei Arten des Qi zu arbeiten, wird der Atem durch den Herz-Verstand mit Hilfe der Vorstellungskraft zum Dantian geführt. Beginnt sich das Qi dort anzusammeln, wird dies für den Übenden von unvorstellbarem Nutzen sein, indem es von dort über Blutgefäße und Bindegewebespalten in den ganzen Körper gelangt. Bei seiner Zirkulation durch den Körper zieht das Qi das Blut hinter sich her, wie ein Pferd einen Wagen zieht.

„Schlucke das Qi des Himmels, um geistige Erleuchtung zu erlangen“. Die traditionelle chinesische Medizin legt großen Wert auf die Entwicklung des Qi.

Qi ist die Grundlage des Lebens, jenes mysteriöses ES, das dem Energiekreislauf vorausgeht und ebenso allen anderen chemischen und elektrischen Prozessen im Körper. Das Fehlen von Qi bedeutet Tod.

„Sanftheit ist das Gongfu des Lebens, Härte ist Gongfu des Todes“. Nur wo Sanftheit herrscht, kann Qi fließen, so dass der Organismus lebendig ist. Das trifft auf die Menschen zu ebenso wie auf die Himmelskörper. Selbst die einfachsten Verrichtungen des täglichen Lebens wie gehen, sitzen, liegen, sich ausruhen, sprechen, lachen, bietet Gelegenheit zur Pflege des Qi.

Darüber hinaus können die Prinzipien des Taiji auf jede Situation im Leben angewandt werden. Beim Taiji wird besonders Wert auf das Nachgeben gegeben. Wir lernen, weich, sanft und friedfertig zu sein. Die gleichen Prinzipien sollen wir beachten, wenn wir unseren

10

Geist kultivieren und mit unseren Mitmenschen ohne Schwierigkeiten auskommen wollen.

Die Fähigkeit, Taiji als Kampfkunst zu praktizieren, entwickelt sich in einem äußerst subtilen Prozeß. Korrektes Üben der Taiji-Form entwickelt die „Weisheit des Körpers“. Das Erlernen des Taiji ist eine Verpflichtung, ganz da zu sein. Im Laufe der Zeit werden Empfindsamkeit und Ausgeglichenheit verwirklicht. Darüber hinaus hat das Taiji als Übungsweg besondere Eigenschaften, die uns lernen lassen, wie man sich mit dem Leben auseinandersetzt. Nur das lebendige „Jetzt“ ist wirklich und wesentlich, und nicht der andauernde Blick in die Vergangenheit oder das Schauen in die Zukunft. Denn wer dort verweilt, raubt dem seinen entscheidenden Funken.

Die Bewegungsqualität der Schritte im Taiji ist durch Zentriertheit und Verwurzel-Sein gekennzeichnet. Wenn man es schafft, die Qualität der Taiji-Bewegungen im alltäglichen Leben mehr und mehr zu verwirklichen, wird man viel besser einem unerwarteten Hindernis im Leben mühelos auszuweichen.

Fazit: Taiji ist Meditation

Der meditative Aspekt dient der Entwicklung des Qi. Beim Üben der Taiji-Form sollen wir uns vorstellen, dass die uns umgebende Luft die Beschaffenheit von Wasser hat. Die Bedeutung dieser Vorstellung zeigt sich darin, dass Taiji häufig als „Schwimmen in der Luft“ bezeichnet wird. Je intensiver man die Luft wie Wasser empfindet, desto stärker ist das Qi.

Die gleichmäßige, ruhige und langsame Geschwindigkeit der Taiji-Form ist „*wie das Ziehen eines Seidenfadens vom Kokon*“. Die Tatsache, dass man sich als Einheit bewegt, wirkt sich positiv auf die Entwicklung des Qi aus.

Für mich persönlich kann ich sagen, dass ich mit Taiji durch Zufall in 2011 eine alte Kunst entdeckt habe, die mich fasziniert. So bin ich dankbar, dass ich seit dieser Zeit die kleine und große Form und manch anderes erlernt habe. Gesundheitlich habe ich stark davon profitiert. Es war nicht immer leicht, dran zu bleiben. Viel innere Disziplin war für mich nötig, um mich auf den Weg zu machen. Mir wurde deutlich, dass die Ausübung des Taiji ein langer Prozess ist, der viel Zeit und Geduld erfordert. Es lohnt sich sehr. Und es wirkt (nicht nur an meinen Gähnattacken in den Übungsstunden ersichtlich). Ich bin davon überzeugt, dass in der Ausführung nur in einer meditativen Langsamkeit, die mehr Körperbeherrschung benötigt, die Energiefelder zu spüren sind und inneren Prozessen im Körper erspürt werden können.

Quellen:

Organübungen des Qigong, Armin Fischwenger, Books on Demand Norderstedt

Tai Chi Chuan, Liang, Shou-Yu Wu, Wen-Ching, Verlag Weinmann Berlin

Es gibt keine Geheimnisse, Wolfe Lowenthal, Kolibri Verlag

Dreizehn Kapitel zu Tai Chi Chuan, Cheng Manching, Sphinx Medien Verlag Basel