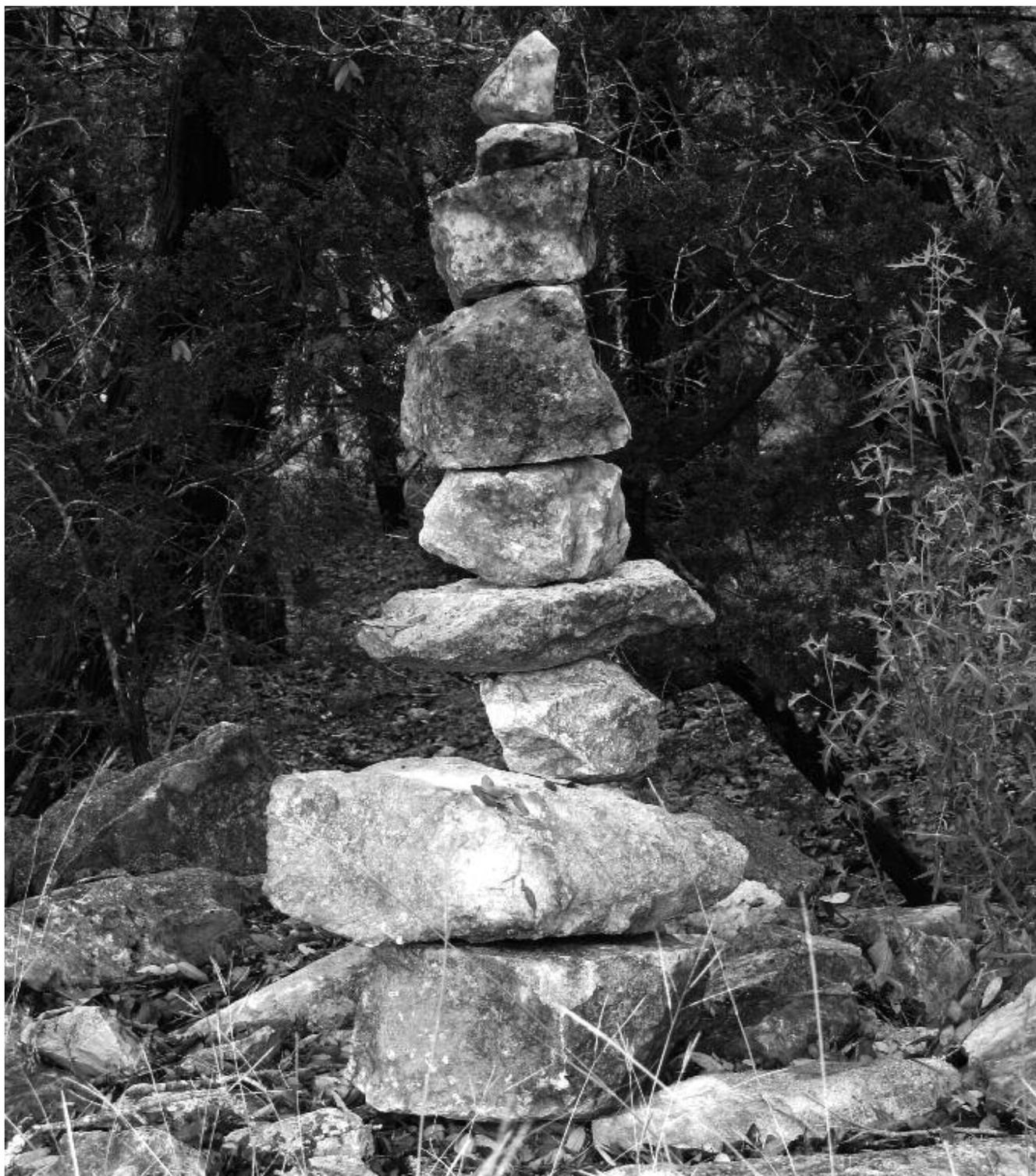


# Verfeinerung der Taiji-Praxis

Achsen, Löcher und andere Merkwürdigkeiten

Von Epi van de Pol





**A**m Anfang lernt man die Form und je nach Taijischule auch ein paar Push-Hands- Abläufe. Man kann das noch nicht wirklich Taijiquan nennen, weil die inneren Taiji-Prinzipien noch nicht verstanden werden. Mit der Zeit braucht die äußere Bewegung nicht mehr so starke Aufmerksamkeit und so kann man sich darauf konzentrieren, was von innen passiert. Entspannung wird wichtiger, man beginnt auch in den Übergängen von einer Position zur anderen Spannung zu bemerken und diese unnötige Spannung wegfließen zu lassen.

Hände und Füße werden warm. Der Rumpf fängt an zu entspannen. Langsam kommt eine Ahnung, was mit „Sinken“ gemeint ist, indem man über den Körper versteht, was sich deutlich von intellektuellem Verstehen unterscheidet. Im Push-Hands jedoch ist das noch nicht zu spüren, weil das Ego und das Wollen im Weg sind. Kraft wird noch mit Kraft beantwortet, selbst man das eigentlich nicht mehr will. Struktur zu behalten und gleichzeitig locker zu lassen wird erneut zum Problem. Die Push-Hands-Abläufe werden wichtig, um die Handform zu verstehen und was man in der Solo-Handform neu erlernt und tiefer erfährt, wird benutzt, um die Push-Hands-Abläufe besser zu verstehen.

Allmählich wird die äußere Form zu einer inneren: Man fängt an Taijiquan zu lernen. Einige Sätze in den klassischen Texten werden deutlicher und wichtig, während andere einem noch immer als unverständlicher, aber interessanter poetischer Unsinn erscheinen. Man ist auf dem langen Weg, Taijiquan im Körper und Geist zu entwickeln. Zuerst lernt man, den Körper in einer stil abhängigen Choreographie zu bewegen. Dann kommt die Entspannung dazu und wichtiger als die äußere Bewegung wird es, in jedem Moment locker zu lassen.

Das Gleichgewicht in Harmonie mit der Schwerkraft zu halten, wird interessant, weil es ohne diese Kombination nicht wirklich möglich ist, den Körper komplett locker zu lassen. Denn Kämpfen gegen die Schwerkraft bedeutet Kontraktion von vielen Muskeln. Nur die Aufmerksamkeit auf die Schwerkraft macht es möglich, das Gewicht vom Kopf in den Füßen zu erfahren.

Ich nenne das die „passive Schwerkraft“, weil es nur der Fokussierung bedarf, um

die Beziehung von oben nach unten in allen Körperteilen zu erfahren. Um aktiv mit der Schwerkraft arbeiten zu können, braucht man das zuvor genannte Sinken. Während dieser passiven Ausrichtung auf die Schwerkraft entsteht eine Welle von Entspannung, die idealerweise in den Füßen beginnt. Diese nach oben gehende Welle von Entspannung initiiert eine nach unten gehende (sinkende) spürbare Bewegung innerhalb der Körperstruktur, was in der chinesischen Terminologie das Bewegen von Qi genannt wird.

Die Füße sind am Anfang wichtig. Es geht um die gleichmäßige Gewichtsverteilung über die Kontaktpunkte mit dem Boden. Dann um das locker Lassen, so dass man weniger Druck auf den Fußsohlen empfindet und später, wenn das

Sinken besser verstanden wird, entsteht ein Gefühl als ob die Füße im Boden verschwinden. Das heißt Wurzeln. Das Sinken wird dann mehr durch die Leisten und das Steißbein empfunden und weniger durch die Beine. Der Raum zwischen den Beinen wird wichtig und man bekommt durch den Prozess von Entspannung und Sinken ein Gefühl für „Leere“ (emptiness). Damit ist wieder so ein komisches Wort aus den klassischen Texten zugänglich geworden. Um den Partner ins Leere zu ziehen, braucht es einen weiteren Schritt im Verstehen und Nutzen von Nachgeben (yielding) und Sinken im Push-Hands. Von Zheng Manqing sagten seine direkten Schüler in den vielen Interviews, die ich mit ihnen machte, dass man seine Kleidung berühren konnte, aber nicht seinen Körper, obwohl sein Körper deutlich da war. Huang Sheng Shyan, einer seiner berühmtesten Schüler, drückte es so aus: Die Fähigkeit, einen anderen ins Leere ziehen zu können, zeigt den deutlichsten Unterschied einer inneren sanften Kampfkunst zu einer äußeren harten. Die Ausrichtung in Harmonie mit der Schwerkraft macht es auch möglich, innerhalb einer Bewe-





gung Achsen im Körper zu entdecken. Normalerweise bewegt ein fortgeschrittener Taiji-Praktiker sich in der Handform von der Mitte aus. Das heißt, das Becken beginnt mit der Bewegung und der Oberkörper und die Beine werden durch diese Bewegung mit gezogen, weil der Körper durch Gelenke und Sehnen elastisch verbunden ist. Die Mitte ist aber ein relativ großes Gebiet, das grob in drei Achsen aufgeteilt werden kann. Eine Achse befindet sich genau mittig und verläuft vom Schambein durch den Nabel zur Nase. Die anderen beiden mehr seitlichen Achsen gehen von der Leiste zur Brustwarze, was anatomisch auch Milchleiste genannt wird. Diese zwei Achsen sind in den Solo-Taijiformen die wichtigsten. Im Übergang von einer Position zur anderen gibt man erst 90 Prozent Gewicht auf das stehende Bein, danach wird das Gewicht verlagert, um eine Gewichtsverteilung von fünfzig zu fünfzig (in meiner Form) oder siebenzig zu dreißig Prozent zu erhalten. Man bekommt dadurch eine energetische Verbindung mit dem vorderen Bein.

Mit der 70 zu 30 oder 50 zu 50 Gewichtsverteilung entsteht durch Nutzung der Achse in der vorderen Leiste die Möglichkeit, den ganzen Rumpf und das hintere Bein einzudrehen. Beim Lernen der Taiji-

Form ist die Bewegung in so einer Drehung das Wichtigste. Später wird es viel interessanter, die Stille in dieser Drehung zu empfinden und das bedeutet, die Achse zu spüren. Sie ist wie das Auge des Tornado – eine Stille, um die herum sich etwas bewegt. Das Sinken passiert meist auch in dieser Achse, also komischerweise in der Stille.

Im Pushing-Hands hat man es neben der eigenen Körperstruktur und seinem Gewicht auch noch mit der Kraft eines Partners zu tun. Das kann die Position einer Achse ziemlich ändern. Im Mitgehen (yielding) ist es am besten, die Achse neben den Punkt der Berührung zu legen. Somit entstehen noch viele andere Achsen parallel zu den drei oben genannten Achsen. Beispielsweise existieren neben den Achsen durch den Rumpf auch verschiedene Achsen durch die Arme. In der Soloform ist das bei mir da, wo sich der Deltamuskel mit dem Oberarm (Tuberositas deltoidea humeri) verbindet. Diese Stelle ist der Schwerpunkt im Arm, vom Finger bis zum Schulterblatt gerechnet

und ein guter Drehpunkt, beim Sinken der Schulter die Hand hoch schweben zu lassen.

Natürlich ändert sich der Schwerpunkt im Arm, sobald etwas Druck vom Partner ausgeübt wird. Man hat aber damit Möglichkeit, die Kraft des Partners durch eine Achsenänderung – ohne die eigene Körperposition aufzugeben – zurück zum Partner zu führen und damit eine sinkende drehende, in sich selbst stabile Struktur zu initiieren, so dass dieser sich selbst wegdrückt. Durch das Entdecken von Achsen oder der Stille in Bewegungen verändern das Erleben der Soloform zu einer richtigen Meditation. Indem man die Aufmerksamkeit auf das lenkt, was sich innerhalb einer Bewegung nicht bewegt, muss man ganz im Hier und Jetzt bleiben, um diese Stille zu spüren.

Durch Meditation entsteht das Verständnis der klassischen Texte, in denen von Yi (intent) und Xin (heart conscience) die Rede ist. Mit der Zeit spürt man den Unterschied zwischen der „normalen“



alltäglichen Art sich zu bewegen zum Bewegungsimpuls aus einer tieferen Region im Geist. Ich vergleiche das damit, ein Pendel durch einen Impuls der Hand zu bewegen, wobei man die Hand nicht bewusst bewegt und das Pendel trotzdem nur durch das Wollen oder durch Visualisierung in Bewegung kommt. Natürlich bewegt die Hand sich dabei auch ein kleines bisschen, aber die Qualität der Bewegung ist anders und das lässt sich im fortgeschrittenen Taijiquan sehr deutlich unterscheiden.

Zuerst lässt man eine Intention von Sinken durch den Körper gehen, z. B. von oben nach unten. Diese Intention oder Visualisierung muss so stark oder deutlich sein, dass eine Bewegung innerhalb des Körpers zu spüren ist, so als ob man beim Fernsehen auf der Couch sitzend ein Fußballspiel intensiv miterlebt und die Bewegung, ein Tor zu schießen, in den Beinen spürt. Während die Intention durch den Körper fließt, lässt man die Welle von Entspannung zu, was eine größere innere Bewegung verursacht und als Sinken bezeichnet wird. Dies ermöglicht das körperliche Bewegen, indem man einfach die Schwerkraft zulässt. Ich kann auch sagen, die Entspannung macht etwas Raum nach unten frei, der dann durch den Körper aufgefüllt wird. Entspannung oder Dehnung wird damit die Basis für den Beginn einer Bewegung und wird sozusagen zum Prinzip jeder körperlichen Bewegung.

Taijiquan wird mitunter auch Geistboxen genannt und ich hoffe, das vorgenannte Beispiel hat den Grund dafür deutlicher gemacht. In den klassischen Texten heißt das: Der Geist bewegt das Qi und das Qi bewegt den Körper. In Pushing-Hands wird es deutlich, warum dieser Unterschied wichtig ist, wenn man z. B. versucht, bewusst einen Druck des Partners nach hinten zu verlagern. Aber wenn geistig ein Widerstand da ist, dann verursacht dieser eine unbewusste nach vorne gerichtete Tendenz während dieser nach hinten gerichteten Bewegung. Diese Tendenz wird durch den Partner als Härte wahrgenommen und kann dann



auch ausgenutzt werden. In den klassischen Texten heißt es dazu: Ich kenne meinen Feind, aber mein Feind kennt mich nicht. Im freien Kampf sind diese geistigen Reaktionen natürlich ganz schnell hintereinander oder sogar gleichzeitig.

Im Jahr 1987 beschäftigte ich mich eine zeitlang damit, Bretter durchzuschlagen. Zuerst versuchte ich, mit einem bis zum Rand gefüllten Glas Wasser in der linken Hand ein Brett mit der Rechten durchzuschlagen, ohne Wasser zu verschütten. William Chen hatte mir diesen Rat gegeben. Mit geistiger Kontrolle brauchte ich weniger Schwung und es war viel leichter, das Wasser im Glas zu behalten, also mit Überzeugung zu schlagen statt mit Kraft.

Mit der Zeit war es möglich, sogar aus fünf Zentimeter Abstand durch ein oder mehrere Bretter zu schlagen, also fast ohne auszuholen. Ich wusste, dass es in China Leute gibt, die in der Lage sind, in einem Haufen von Stapel oder Steinen nur eines brechen zu lassen oder eines nicht oder das dritte etc.. Ich habe das

auch versucht: Mit einem Stapel von vier Brettern von zwei Zentimeter Dicke war das zu meinem Erstaunen überhaupt nicht schwierig! Nur mit großem Schwung zu schlagen, hatte natürlich keinen Zweck. Es war die Intention kombiniert mit einer tiefen Überzeugung und dabei trotzdem locker zu lassen, die es einfach machte.

Man kann lange Taiji üben und – anders als in äußeren Kampfkunststilen – tauchen ständig neue Gesichtspunkte am Horizont auf. Jede Tür, die man öffnet, gibt den Blick frei auf neue Türen.

#### Der Autor

*Epi van de Pol ist Naturheilkundler und Homöopath. Er begann sein Kampfkunststudium 1973 als 21-Jähriger mit Judo, Karate, Jiujitsu, Kendo, Aikido, Kenjitsu und Fechten. Seit 1979 unterrichtet er Taijiquan-Prinzipien und Push Hands in mehreren europäischen Ländern. Er ist Gründer von Stichting Taijiquan Nederland und Mitbegründer der TCFE (Taijiquan and Qigong Federation of Europe)*