

Der Weg in die Tiefe

Über den Wert der Handformen für das Taijiquan-Training
Von Epi van de Pol

Das Training von vorgegebenen Formen ist ein zentraler Aspekt beim Lernen von Taijiquan. Epi van de Pol, dessen Taiji-Erfahrung durch eine intensive Forschungszeit zu Beginn dieses Jahrtausends noch einmal eine ganz neue Ausprägung erhielt, beschreibt, dass die Handform die wesentliche Übungsmethode darstellt für den Entwicklungsprozess von äußerer Bewegung zu einer Bewegungsweise, die aus zunehmender Entspannung entsteht.

ABSTRACT

The Path to Deeper Practice

On the value of empty-hand forms for training Taijiquan

By Epi van de Pol

Training predefined forms is a key aspect of learning Taijiquan. Epi van de Pol, whose Taiji experience underwent a major change at the start of this century due to an intensive period of research, describes how the empty-hand form constitutes the essential practice method for a process of development that gradually shifts from external movement towards a way of moving that arises from relaxation.

Jeder Taijiquan-Stil hat eine oder mehrere Handformen. Für viele Leute ist es sogar so, dass Taijiquan synonym ist mit dem Laufen einer Form. Für andere ist das Laufen einer Form nur eine lange Übung und es geht ihnen um das innerliche Verstehen von Taiji-Prinzipien, nach dem Erreichen der Meisterschaft braucht man die Handform nicht mehr zu üben.

Huang Xingxian erzählte seinen Schülern eine kleine Geschichte: Wenn du anfängst die Handform zu lernen, kannst du es noch kein Taijiquan nennen. Wenn du die Handform kennst, kommst du am Gartentor von dem Haus an, das Taijiquan heißt. Wenn du anfängst zu entspannen, kommst du an die Tür des Hauses, wenn du anfängst zu sinken, kommst du in die Vorhalle und wenn du anfängst zu verstehen, was Leere ist, dann bist du im Haus. Aber der Palast Taijiquan hat viele Räume und jeder Raum hat Türen, die sich in andere Räume öffnen, und du musst zuerst den Raum verstehen oder durchlaufen, um eine nächste Tür öffnen zu können.

Warum eine Handform? Es ist nicht total sicher, aber es ist anzunehmen, dass Taijiquan

zuerst nur Solo- und Partnerübungen waren, die erst später zu einer Form zusammengestellt wurden. Die Wiederholungen in den meisten Handformen sind Zeichen dafür. Die alte Methode, Taijiquan zu erlernen, war das stundenlange Üben von einer Haltung oder Bewegung, bis der Meister zufrieden war mit deinem Verständnis, was Tage oder Wochen oder Monate dauern konnte.

Peter Ralston erzählt eine Geschichte über seinen ersten Unterricht bei Wong Jack Man in Berkeley, Kalifornien: Peter Ralston besucht Wong Jack Man in seiner Schule und fragt ihn: »Sifu, wirst Du mich Gongfu lehren?« Wong sagt: »Yep« und zeigt ihm nur eine Bewegung und sagt: »Üb' das!« Peter fängt an zu üben und ich weiß nicht mehr genau, wie viele Stunden fanatisches Üben später, bekommt er noch eine Bewegung dazu. Die anderen Schüler haben später gesagt, dass es noch nie vorher passiert sei, dass eine Person zwei Bewegungen an einem Tag von Wong gezeigt bekam.

Das Gleiche ist mir erzählt worden von Ben Lo, William Chen, Liu Hsi-Heng und anderen Schülern von Zheng Manqing in Taiwan. In

New York hat Zheng Manqing diese alte Unterrichtsmethode nicht mehr benutzt, sondern einfach sein Wissen herausgegeben ohne diese strenge Kontrolle, ob verstanden wird, was er versucht zu vermitteln.

Zurück zu der Frage, warum eine Handform? Ich habe in meinen vierzig Jahren Taiji-Üben viele Formen (Yang, Wu und Chen) gelernt und wieder vergessen. In jeder Form, die ich mal gelernt habe, werden andere Sachen betont. Früher habe ich das immer interessant gefunden und das, was ich gelernt habe, in meine eigene Form einzubauen versucht, bis ich nach 20 Jahren (1995) bemerkt habe, dass ich keine Fortschritte mehr machte.

2000 war ich in Trennung und hatte die Möglichkeit, einen Forschungsurlaub zu nehmen. Ich habe meine zwei Taiji-Schulen übertragen, mein Haus vermietet und mich gefragt, von welchen Lehrern ich das meiste gelernt habe und welche auch über Fähigkeiten reden oder sie demonstrieren konnten, von denen ich noch keine Ahnung hatte.

Ich übe jetzt seit 2001 nur drei Yang-Stil Handformen: zwei, die ich von Wee Kee Jin gelernt habe, und eine von Peter Ralston. Mein Forschungsurlaub dauerte fünf Jahre, davon bin ich viermal drei Monate in Neuseeland gewesen bei Wee Kee Jin und fünfmal einen Monat in Texas bei Peter Ralston. Das erste Mal in Neuseeland war total schrecklich, trotzdem habe ich mir selbst und meinem Lehrer versprochen, nur das zu üben, was mein Lehrer mir auftrug, und alles, was ich vorher geübt hatte in 26 Jahren, zu vergessen.

Fast alles, was ich schon herausgefunden hatte im Taijiquan, war falsch und sollte weg aus meinem System. Ich entdeckte, dass ich in der Vergangenheit nur das, was ich schon konnte, in meine Form gesteckt hatte, und jetzt musste ich Bewegungsprinzipien üben, die ich überhaupt nicht konnte, obwohl ich mit Jin seit 1991 in Holland übte!!! Es macht einen großen Unterschied, ob ich es nur interessant finde, was ein Lehrer versucht zu vermitteln, oder ob ich es wirklich lernen will und alle Korrekturen akzeptiere. Es war mir oft zum Weinen am Anfang.

Wir reden von selbstständigem Üben von 5 bis 8 Uhr, dann Privatunterricht für eine halbe Stunde. Dann alleine üben bis 10 Uhr, dann Frühstück und wieder üben bis zum Mittagessen um 12 Uhr. Kleiner Mittagsschlaf und dann frei. Von 16 bis 18 Uhr Pushing-Hands-Gruppe und zweimal in der Woche Gruppenunterricht am Abend irgendwo in Auckland. Also acht bis zehn Stunden üben pro Tag und sonntags frei.



In Texas waren es auch acht Stunden pro Tag, aber viel dynamischer und körperlich herausfordernder.

Ich habe in diesen fünf Jahren zum ersten Mal bemerkt, wie wichtig es ist, eine Handform zu üben, und ich werde versuchen das in diesem Artikel zu erklären.

»Ich habe noch nie etwas gelernt, was ich schon wusste.« Peter Ralston

Eine Handform gehört zu den meisten Traditionen oder Abstammungslinien. Diese Tradition trägt meist einen Familiennamen wie Yang-Stil, Wu-Stil, Li-Stil oder Chen-Stil. Einige Generationen zurück ist diese Form entstanden und hat sich im Laufe der Zeit natürlich auch stark oder leicht geändert. Zuerst lernt man die Bewegungen so genau wie möglich, die oft neu sind für dein Gehirn und deinen Körper. Das ist nach der chinesischen Philosophie die Ebene des Menschen.

Dann kommt die Formkorrektur, bei der man lernt, wie die Bewegung genau gemacht werden soll und was innerhalb von Muskeln und Geist passieren soll, um diese Bewegung so zu machen, dass es zu Taiji wird. Das ist die Erd-Ebene, auf der man lernt, dass Entspannung der Bewegung vorausläuft, und die Rolle von Bewusstsein und Intention deutlich wird. Esoterisch eingestellte Leute können auf der Erd-Ebene von Qi sprechen.

Durch die Schiebenden Hände soll man lernen, wie man auf der Erd-Ebene auch erfolgreich sein kann in der Kampfkunst, das ist die Himmel-Ebene im Taijiquan, die schwer zu erreichen ist. Die meisten Taiji-Leute, wie ich selber vor 2001, machen die Schiebenden Hände auf der Mensch-Ebene und das bedeutet mit dem Einsatz von Gewicht, Kontraktionen, Stabilisierung, Gelenkigkeit und Geschwin-

Von Peter Ralston lernte Epi van de Pol vor allem die Entspannung in der Form und im Tuishou und den Wert des »Mind«.

Fotos: Archiv E. v. d. Pol

Wong Jack Man wird im Film über das Leben von Bruce Lee falsch dargestellt als ein übler Mann, der nicht will, dass Bruce Amerikaner im Kungfu unterrichtet.



Zheng Manqing (Cheng Manch'ing, 1900 – 1975) war ein Schüler von Yang Chengfu, dem Linienhalter des Yang-Stil-Taijiquan. Er entwickelte nach dessen Tod eine kurze Form des Yang-Stils, die er nach seiner Emigration zuerst in Taiwan und ab 1964 in New York City lehrte. Er war dort der erste bekannte chinesische Taiji-Meister, der auch Nicht-chinesen unterrichtete. Zheng Manqing wurde aufgrund seiner Fähigkeiten im Taijiquan, in der chinesischen Medizin, der Malerei, der Dichtkunst und der Kalligraphie Meister der fünf Vortrefflichkeiten genannt. Er hatte großen Einfluss auf die Entwicklung des Taijiquan außerhalb der VR China.

松
Song

Durch Wee Kee Jin hat Epi van de Pol die Bedeutung von diszipliniertem Üben von Form und Tuishou-Mustern verstanden und zu sinken gelernt.

digkeit. Es fiel mir 2001 sehr schwer, meine Fähigkeiten in den Schiebenden Händen nicht anzuwenden und all diese total langweiligen Tuishou-Übungen mit Schmerzen in meinen Beinen nicht erfolgreich zu laufen. Aber ich wollte etwas Neues lernen, also musste das Alte weg, um Raum zu schaffen für das Neue. Da habe ich bemerkt, wie wahr und schwierig es ist, die Bemerkung umzusetzen, dass man sich in der Form bewegen soll wie in den Schiebenden Händen und dass man, was man im Tuishou gelernt hat, wieder benutzt, um die Form besser zu verstehen. Sonst ist man ein Heuchler, nicht?

Die Prinzipien verinnerlichen

In einer Handform wird gelernt, wie man sich nach bestimmten Prinzipien und innerhalb einer genauen Körperstruktur bewegen soll. Zuerst auf der Mensch-Ebene ist das eine äußerliche Form, die man erkennen kann als einen bestimmten Stil. Auf dieser körperorientierten Ebene werden die Muskeln und Gelenke trainiert, oft auf eine Art und Weise, dass viel Muskelschmerz entsteht. Ich weiß noch, dass ich in den Siebziger/Achtzigerjahren in Amsterdam wirklich Mühe hatte, vier Treppen herunterzusteigen mit schmerzhaften Beinen nach drei Stunden Taiji-Unterricht am Freitagabend bei meinem ersten Taiji-Lehrer. 2001 in Neuseeland war es wieder ziemlich schmerzhaft die ersten drei Wochen und dann war es weg.

Wee Kee Jin erzählt, dass er am Anfang seines Trainings als innerer Schüler bei Huang Xing-

xian die ersten Wochen nicht hocken konnte, und in Malaysia sind die Toiletten wie in Frankreich. Von einem Schüler von Zheng Manqing ist bekannt, dass er seinen Lehrer gefragt hat: »Wann hören die Schmerzen auf in meinen Beinen?« Zheng Manqing soll geantwortet haben: »Wenn du aufhörst dich zu verbessern!«

In der Handform wird gelernt, wie man dem Stil gemäß bestimmte Kampftechniken ausführen soll wie zum Beispiel Zurückrollen, Abwehr links und rechts, Drücken und Pushen. Oft sind Bewegungen dabei, die total unlogisch erscheinen und erst Jahre später verstanden werden. Wichtig ist, diese Bewegungen so genau wie möglich zu kopieren und nicht zu ändern, bis man versteht, worum es geht, und das kann Jahre dauern (das heißt, wenn man in einer richtigen Abstammungslinie trainiert). In meiner Anfangszeit habe ich oft die für mich unlogischen Bewegungen so geändert, dass es mir wieder wohl war. Deshalb dieser Spruch von Peter Ralston: »Ich habe noch nie etwas gelernt, was ich schon wusste.«

»Ein Prinzip ist nur da, wenn ich das Prinzip erlebe oder handhabe.« Peter Ralston

Auf der Erd-Ebene wird das Innere trainiert. Die meisten Taijiquan-Stile reden über Entspannung (Song) als wichtigstes Prinzip. Zuerst dass man überhaupt entspannen kann, dann Entspannung, während man sich bewegt, und dann Entspannung während man ein Objekt bewegt (Push). Entspannung ist nicht wirklich das richtige Wort, weil man eine Körperstruktur behalten soll in einer Bewegung und das geht nicht ohne einen bestimmten Muskeltonus. Diesen Tonus kann man zuerst



so niedrig wie möglich halten, aber gemeint ist, dass man die Muskulatur, die die Struktur aufrechterhält, dehnt durch Übergabe an die Schwerkraft, also nicht gegen die Schwerkraft kontrahiert wie in den äußeren Kampfkünsten und im Sport im Allgemeinen.

Das Gefühl von Entspannung mit der Schwerkraft, was eigentlich Dehnung in der Struktur ist, heißt »Sinken« im Taijiquan und verursacht viel Muskelkater am Anfang. Ich hatte mal zwei olympische Sportler im Unterricht, die an schnelle Bewegungen gewöhnt waren. Sie konnten die zehn Minuten in der »Stehenden Säule« am Anfang meines Unterrichts kaum durchhalten und sagten: »Das ist ja schwerer als unser normales Training«. Man braucht viel Körperbewusstsein, um in Bewegung entspannen zu können.

Ich weiß noch, dass ich 1990 irgendwo damit experimentierte, so entspannt wie möglich in einer Haltung zu sein und dann in eine nächste Haltung zu gehen. Zu meinem Erstaunen konnte ich meine Entspannung nicht halten und bemerkte nach etwa zehn Zentimeter Bewegung wieder Spannung in meinem Körper. Nach einiger Zeit war es mir deutlich, dass schon der Gedanke an Bewegung reichte, um wieder Spannung aufzubauen.

Jede Person, die die »Stehende Säule« praktiziert, weiß, dass der Körper auch ohne Bewegungsgedanken schon nach Sekunden wieder in einen stärkeren Tonus kommt. 1991 haben wir auf Empfehlung von Wee Kee Jin seinen Mitschüler Patrick Kelly nach Holland eingeladen, und Patrick nutzte zu meinem Erstaunen diese natürliche Anspannung aus, indem er bewusst die Muskeln etwas kontrahierte, um sie danach umso mehr sinken zu lassen.

Patrick war viel besser im Pushing Hands im festen Stand als ich und ich habe diese Methode bis 2002 benutzt. Wee Kee Jin betonte, dass diese bewusste Anspannung nicht notwendig ist, weil der Körper das schon von selbst macht, und dass diese Kontrahierung und das Hochkommen in Schultern und Beinen mich vom Boden wegholen. Jedes Mal, wenn ich das gemacht habe, hat Jin mich herausgedrückt. Ich hatte diese Anspannung zehn Jahre lang geübt und seit 2002 versuche ich das wegzulassen, aber selbst jetzt bemerke ich, dass es noch immer in meinem System da ist, wenn auch immer weniger.

Entspannung als Motor

Es ist wirklich schwierig, alte Gewohnheiten zu verlernen. Irgendwann im Jahr 2004 oder

so habe ich für mich selbst entdeckt, dass Lockerlassen meinen Körper bewegen kann und das – in den Worten von Peter Ralston – immer mit der Schwerkraft; denn wenn man sich entspannt oder dehnt, dann ist die Übergabe an die Schwerkraft die einzige Möglichkeit. Wohin sonst soll der Körper gehen, wenn er entspannt? In eine Haltung entspanne ich zuerst am besten anfangend in meinen Füßen. Das bewegt meinen Körper einige Millimeter, bis er wieder angespannt ist. Dann wieder innerlich lockerlassen, bis mein Körper sich wieder einige Millimeter bewegt, und so weiter.

Mit den richtigen Achsen oder Stillepunkten im Körper ist es dann möglich, mit Entspannung als Motor von einer Haltung in die andere zu gehen und nicht wie früher mich zu bewegen und dabei zu versuchen entspannt zu bleiben, was mir unmöglich war. Mit Entspannung als Motor wird endlich Entspannung oder besser gesagt Dehnung zum Prinzip!!! In meiner Handform geht das ziemlich gut, aber in den Schiebenden Händen kommen meine alten Gewohnheiten unter Stress noch zu oft wieder nach oben und ich bemerke, wie gut die ehemals langweiligen und jetzt total interessanten Tuishou-Übungen sind. In ihnen kann ich wirklich gut meine Körperreaktionen und meine geistigen Intentionen beobachten.

Beim Laufen meiner Handform unterscheide ich drei Bewegungen. Die erste und wichtigste ist die kaum sichtbare Bewegung, die durch die geistige Intention im Körper entsteht. Vergleiche zum Beispiel vor dem Fernseher sitzend, dass du in deinem Körper spürst, wie du ein Tor schießt auf deiner Couch oder wie ein romantischer Film Tränen oder einen anderen deutlich spürbaren Effekt in deinem Körper auslöst.

Das zweite ist die innere Bewegung, die von Entspannung ausgelöst wird. Entspannung oder Dehnung passiert innerhalb deiner Struktur und ist wie ein Fluss nach unten oder, wenn es in den Füßen anfängt, von unten nach unten.

Persönlich vermute ich, dass die zweite Bewegung traditionell Qi genannt werden kann, ich bin jedoch noch nie einem chinesischen oder anderem Taiji-Übenden begegnet, der mir genau erklären konnte, was Qi ist im Taijiquan. Qi wird in der chinesischen Sprache benutzt wie zum Beispiel »Dingsbums« im Deutschen, alle Leute benutzen es, aber kein Mensch



Liu Hsi-Heng lehrte Epi van de Pol Daoismus und Buddhismus im Sein und im Taijiquan.

Das Üben einer Handform bietet eine hervorragende Möglichkeit, die eigenen körperlichen Reaktionen und geistigen Intentionen zu beobachten.

推手

Tuishou

大捋

Dalü

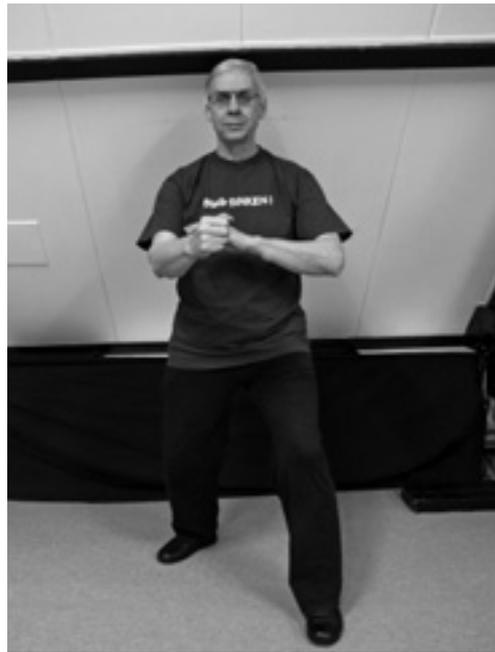
小捋

Xialü

散手

Sanshou

Huang Xingxian (Huang Sheng Shyan, Huang Hsing-hsien, 1910 – 1992) ist einer der berühmtesten Schüler von Zheng Manqing. Bevor er mit dem Taijiquan begann, war er bereits Meister des »Weißer-Kranich-Boxens«. Er zog 1949 nach Taiwan, um Schüler von Zheng Manqing zu werden, emigrierte in den 1950er Jahren nach Singapur, später nach Malaysia und trug wesentlich zur Verbreitung des Taijiquan in Südostasien bei.



weiß, was es wirklich bedeutet; trotzdem wird es aus dem Zusammenhang deutlich.

Die dritte Bewegung ist die große körperliche Bewegung, die hoffentlich durch die Entspannung ausgelöst wird und nicht durch Kontraktionen gegen die Schwerkraft oder gegen deinen Partner (Doppelte Gewichtung). Am Anfang des Taijiquan-Lernens ist die äußerliche körperliche Bewegung am wichtigsten, dann später die innerliche Entspannung und noch später die geistige Bewegung. Taijiquan wird nicht umsonst auch »mind boxing« genannt. Wer dieses Niveau versteht, braucht die Form nicht mehr zum Üben, weil das tägliche Leben zum Taiji wird.

Diese drei Bewegungen machen für mich die zwei ersten Punkte in der klassischen Taiji-Schrift »Das Verständnis der Dreizehn Stellungen« etwas deutlicher:

»1 Das Xin (Geist, Herz) bewegt das Qi und bringt es zum Sinken, so dass es in den Knochen konzentriert und gespeichert werden kann.

2 Lass das Qi den Körper ungehindert bewegen, so dass es deinem Xin (Geist, Herz) ohne Anstrengung folgt.«

(Übersetzung nach Wee Kee Jin durch Hella Ebel)

Knochen steht für mich für die »Kraft«, die in einem dehnenden Muskel sehr kurz gespeichert werden kann wie beispielsweise in einem Gummiband.

»Die Basis bewegt den Körper, der Körper bewegt die Arme.« Huang Xingxian

Beim ersten Lernen einer Handform bilden die körperlichen Bewegungen noch keine Einheit.

Durch Korrektur kommt es zu einer Synchronisierung der verschiedenen Bewegungen von Armen, Beinen und Hüfte, wobei noch immer Arme, Beine und Hüfte separat bewegt werden, aber auf eine Art und Weise, dass es wie eine Einheit aussieht. Entspannung und die Entdeckung von Achsen und davon, was nicht bewegt wird in einer Bewegung, können dafür sorgen, dass eine Bewegung in sich verbunden wird. Damit ist gemeint, dass die Entspannung von einem Fuß das Bein lockert (Basis), das Bein bewegt die Hüfte und die Drehung der Hüfte bewegt die Schulter, die am Arm zieht oder drückt. Also bewegen sich die Arme nicht mehr separat, sind aber total abhängig von dem, was in den Füßen oder sogar unter den Füßen passiert.

In einer inneren Kampfkunst, bei der man nicht Muskelkontraktionen benutzen will, sondern die Kraft des anderen, braucht man eine sehr lockere, aber verbundene Körperstruktur mit einer sehr guten Verbindung zur Erde, nicht nur in einer Haltung, sondern auch im Laufen. In meinen jungen Jahren fand ich es lustig, Leute im Gehen gegen die Schulter zu drücken und damit aus dem Gleichgewicht zu bringen. Ich habe das auch bei den meisten meiner Lehrer gemacht und alle sind aus dem Gleichgewicht geraten außer Peter Ralston und Yek Singh Ong, bei ihnen habe ich mich selbst aus dem Gleichgewicht gedrückt.

Peter Ralston hat immer betont, dass man so im Gleichgewicht sein muss, dass der Fuß ruhig ist, und nicht durch das Hantieren mit einer Dysbalance, bei dem das Fußgelenk kleine Bewegungen macht, um das Gleichgewicht zu korrigieren. Das geht eigentlich nur, wenn deine Körperstruktur so entspannt wie möglich in deinen Fuß fällt. Ohne in Balance zu sein ist Sinken nicht möglich. Dennoch ist die Basis vom Sinken Entspannung und aus der Balance zu sein bedeutet ganz viel Kontraktion in den unteren Regionen des Körpers. Wie wissenschaftliche Untersuchungen bestätigt haben, können alte Leute, bei denen es mit dem Gleichgewicht oft schwierig ist, sehr vom Laufen einer Taiji-Form profitieren.

Entspannung als Grundlage von Schönheit, Gesundheit und Effektivität

Taijiquan-Handformen werden meistens gelaufen für die Ästhetik, ein gutes Gefühl, für Gesundheit, als Meditationsübung oder um eine innere Kampfkunst zu verstehen. Meist gehen beim Taiji (ohne quan) die ersten vier

Gründe Hand in Hand, aber die innere Kampfkunst bleibt außen vor. Nur wenige Leute praktizieren wirklich Taijiquan. Nach meiner Erfahrung gehören alle fünf genannten Gründe zum Taijiquan. Für eine innere Kampfkunst ist es natürlich essentiell, auch die Partnerübungen Tuishou, Dalü, Xialü und Sanshou zu üben, aber auch die Hand- und die Waffenformen.

Am Anfang des Trainings einer inneren Kampfkunst steht die Gesundheit nicht an erster Stelle, es ist jedoch ziemlich hart für den Körper und den Geist, weil man über die eigenen Grenzen hinausgehen muss. Sobald aber Entspannung in Geist und Körper kommt, werden die Bewegungen schön, ohne schön sein zu wollen, wohltuend, nach innen gerichtet (Meditation) und gleichzeitig fokussiert (Kampfkunst).

Gesundheit und Taijiquan haben mit Entspannung zu tun, wobei der Stress des Alltags wegfließen oder entweichen kann. Alte Spannungen, die mit der Erziehung zu tun und sich im Körper festgesetzt haben, können mit der Zeit verarbeitet werden, dabei können auch mal die damit einhergehenden Emotionen frei werden.

Entspannung, die mit einer Akzeptanz der Schwerkraft einhergeht, kann die Wirbelsäule teilweise oder sogar vollständig korrigieren, speziell wenn man nicht nur den Boden zu erreichen versucht, sondern auch den Himmel. Entspannung zusammen mit einer Differenzie-

rung von Yin und Yang lässt Energie und damit Blut und Lymphe besser durch den Körper fließen, die meisten Übenden berichten von warmen Händen und Füßen. In der traditionellen Chinesischen Medizin werden viele Krankheiten als energetische Dysbalance gesehen, speziell in Bezug auf die Verteilung von Kälte und Hitze im Körper. Die Handform und Qigong-Übungen können die Energie wieder ins Gleichgewicht bringen.

Ich hoffe, dass dieser Artikel deutlich gemacht hat, warum es für mich wichtig ist, eine Handform zu üben. Was ich noch nicht betont habe, ist, dass ich meine Formen benutze, um in meinen inneren Raum zu kommen, die Form ist eine körperorientierte Meditation und eine Kontemplationsübung. Meine Vorbereitung, auch in meinen Gruppen, verläuft meist folgendermaßen: bewusst werden der acht Dimensionen: oben/unten, vorne/hinten, links/rechts, außen und innen, wobei die innere Welt mal größer wird als die Außenwelt. Dann den Geist durch den Körper nach unten in den Boden gehen lassen und dabei die Decke nicht vergessen, fortwährende Wellen von Entspannung zulassen zum Boden herab. Das fängt an, meinen Körper in Meditation zu bewegen, die befreiende Kontemplation, wer und was ich bin, ist meist von selbst dabei.

Das nächste Ziel ist, diese Prinzipien konsequent in den Schiebenden Händen zu realisieren, und die Handform ist eine große Hilfe dabei.



Epi van de Pol

lernt Yang-Stil Taijiquan seit 1975, war von 1984 bis 2013 Vorsitzender der Stichting Taijiquan Nederland (STN) und von 1997 bis 2000 Vorsitzender der Taijiquan & Qigong Federation of Europe (TCFE). 2015 erhielt er den Ritterorden van Oranje Nassau für nationale und internationale Verdienste um Taijiquan. Am einflussreichsten für sein Taijiquan waren William C. C. Chen, Wang Yen Nien, Benjamin Lo, Wee Kee Jin und Peter Ralston. Epi van de Pol gibt Taijiquan-Seminare in den Niederlanden, Deutschland und anderen Ländern und ist Autor von vielen Fachartikeln in deutschen und holländischen Taijiquan-Zeitschriften.

Hamburg Goldbekhaus: Regelmäßige Taijiquan- und Qigong-Kurse
Seminarhof Heringsand: Daoyin Yangsheng Gong-Fortbildung · Qigong und Stimme · Wildkräuterküche

Qigong

Taijiquan

Schule für berührende und bewegende Kunst
Wilhelm Mertens

Taijiquan aktuell
Einstieg immer möglich
HH Goldbekhaus

Alle Informationen: www.wilhelmertens.de