

# Entspannung und Sinken lassen Bewegung entstehen

Die Taiji-Ball-Übung als Seidenübung des Yang-Stils nach Huang Xingxian  
Von Epi van de Pol

»Seidenübungen« gibt es in verschiedenen Taiji- und Qigong-Traditionen. Nachdem in unserer letzten Ausgabe die Seidenübungen des Chen-Stil Taijiquan nach Chen Xiaowang vorgestellt wurden, beschreibt Epi van de Pol diesmal die Taiji-Ball-Übung, die in ähnlicher Weise im Yang-Stil nach Huang Xingxian überliefert wird. Hierbei liegt der Fokus darauf, die äußere Körperbewegung aus einem beständigen Prozess des Sinkens entstehen zu lassen, der wiederum eine tiefe Entspannung und Durchlässigkeit voraussetzt.

## ABSTRACT

**Enabling movement by relaxing and sinking  
The Taiji Ball exercise as a silk-reeling exercise of the Yang style  
according to Huang Xingxian  
By Epi van de Pol**

»Silk-reeling exercises« are to be found in various Taiji and Qigong traditions. After the silk-reeling exercises of Chen style Taijiquan according to Chen Xiaowang were presented in the previous issue, this time Epi van de Pol describes the Taiji Ball exercise which has been transmitted in similar fashion in Yang style according to Huang Xingxian. Here the focus is on letting the external body movements arise from a continual process of sinking, which in turn requires deep relaxation and permeability.



Der Kokon einer Seidenraupe besteht aus einem einzigen bis zu 900 Meter langen Faden.

Im Chen-Stil sind die Seidenübungen (Chansigong, englisch reeling silk) bekannt. Taiji-Ball ist meiner Meinung nach eine ähnliche Übung aus dem Yang-Stil-System nach Huang Xingxian.

Das »Seide Ziehen« ist eine spezielle Fähigkeit, man muss den Anfang des langen dünnen Fadens finden und dann diese feine Seide ganz vorsichtig in einer bestimmten Geschwindigkeit ziehen. Wenn man zu schnell zieht, dann reißt dieser Faden, wenn man zu langsam zieht, verklebt er.

Chen Xin (1849 – 1929) schrieb von 1908 bis 1929 das erste und noch immer dickste Buch über Chen-Stil Taijiquan im Zusammenhang mit chinesischer Metaphysik und traditioneller chinesischer Heilkunde. Nach seinem Tod wurde sein Werk 1933 von dem Historiker Tang Hao unter dem Namen »Chenshi Taijiquan Tushuo« (Illustrierte Erläuterungen zum Taijiquan der Chen-Familie) herausgegeben. Sein Vater hatte Chen Xin zur Schule geschickt, um Literatur zu studieren, deshalb konnte er so ein hoch literarisches Buch schreiben.

Chen Xin ist der erste, der die Seidenübungen erwähnt. Wahrscheinlich basiert dies auf dem klassischen Text »Das Verständnis der Dreizehn Stellungen«, wo es in Absatz 27 heißt: »Gehe wie eine Katze. Übertrage Jin (die Kraft), wie du einen Seidenfaden aus dem Kokon ziehst.«



(zitiert nach Wee Kee Jin: Tàijíquán Wúwéi – Ein natürlicher Prozess, Übersetzung von Hella Ebel, Tàijíquán-Schule des Zentralen Gleichgewichts 2005)

1993 organisierte ich ein zweiwöchiges Seminar mit Chen Xiaowang in Amsterdam, von dem die Seidenübungen ein Teil waren. Leider spreche ich kein Chinesisch und war abhängig von einem Übersetzer, aber trotzdem war mein Gefühl, dass die Seidenübungen dazu dienten, Spiralbewegungen zu üben. Meine Fragen zu innerlichen Prozessen wurden damals nicht beantwortet, was in der chinesischen Tradition eine normale Sache ist, wenn man nicht zum inneren Kreis gehört.

Aber auch im vorangegangenen Artikel von Vera-Dorothea Neumann über die Seidenübungen wird das Wort Entspannung nur einmal im Allgemeinen benutzt und Sinken überhaupt nicht. Sie schreibt viel über Energie in nach innen gehenden und nach außen gehenden Bahnen, das sind aber TCM-Konzepte (die wahrscheinlich auf Chen Xin zurückgehen), mit denen ich als Akupunkteur arbeiten kann, die für mich im Taijiquan aber nicht hilfreich sind. Man kann diese Energien aber auch empfinden wie Ziehen und Kompression, was ich später im Artikel erkläre. Ich hoffe damit eine andere Annäherung zu geben an dieses Übungsfeld, die auf Entspannung, Sinken, Struktur, Beckendrehung (Dantian) und Verbindung basiert.

Wee Kee Jin hat auf meine Fragen, ob Huang Xingxian Taiji-Ball verbunden hat mit dem Text zum Seidenfaden-Ziehen, geantwortet, dass Huang diese Verbindung nie betont hat. Er selbst beschreibt das Seidenfaden-Ziehen mit folgenden Worten: »My understanding of reeling silk is that movements must be whole body synchronization, no break in between. From one movement to another movement, it is one connected flow, even if it seems that the first movement is physically completed,

*the mental process of the next movement has already begun.*«

Die Taiji-Ball-Übung wurde von Huang Xingxian entwickelt. Huang Xingxian war ein Meister im Weißer-Kranich-Gongfu (Fujian White Crane), bevor er Zheng Manqing begegnete und sein Schüler wurde. Somit ist verständlich, dass diese innere Übung auch Elemente aus dem White Crane Gongfu beinhaltet.

#### Haltung und äußerer Bewegungsablauf

Zu Beginn der Taiji-Ball-Übung steht man mit parallel ausgerichteten Füßen in aufrechter Haltung mit leicht gebeugten Knien.

Die Arme werden zunächst auf Brusthöhe bogenförmig gehalten mit den Handflächen zueinander, als ob man einen Ball zwischen den Händen hält. Durch eine Kombination von Sinken und Hüftdrehung wird dieser Ball in der horizontalen und der vertikalen Ebene gedreht, was einem dreidimensionalen Yin/Yang-Symbol entspricht – ein Arm folgt dem weißen Yang-Fisch, während der andere Arm den schwarzen Yin-Fisch beschreibt.

Diese Bewegungen können links- und rechts herum ausgeführt werden. Zuerst bewegt man mit beiden Armen einen fiktiven Ball, später kann man mit zwei fiktiven Bällen in je einer Hand arbeiten.

#### Entspannung

Eine entspannte Haltung ist für die Übung sehr wichtig. Der an allen Körperteilen ziehenden Schwerkraft darf kein Widerstand durch Anspannung der Muskulatur (Tonuserhöhung) entgegengebracht werden. Stattdessen muss man zulassen, dass sich die Haltungsmuskulatur in der Struktur dehnt, was insgesamt eine Tonusverringering bewirkt, da für die Dehnung keine Anspannung der Antagonisten benötigt wird.

Ein imaginärer Ball zwischen den Händen wird in der horizontalen und vertikalen Ebene gedreht.

Den genauen Ablauf zeigt ein Video, das auf dem YouTube-Kanal des TQJ zu sehen ist, [www.tqj.de](http://www.tqj.de) und [www.youtube.com/user/taijiquanqigong](http://www.youtube.com/user/taijiquanqigong).

Fotos: Archiv E. v. d. Pol

**Huang Xingxian** (1910 – 1992) begann in seiner Jugend »Weißer-Kranich-Boxen« (White Crane Gongfu) zu trainieren und brachte es darin zur Meisterschaft. 1949 zog er nach Taiwan und wurde dort Schüler von Zheng Manqing. Zheng Manqing hatte bei Yang Chengfu Taijiquan gelernt, er zog 1964 nach New York, wo er eine Schule gründete und damit sehr zur Verbreitung des Taijiquan im Westen beitrug. Huang Xingxian entwickelte auf der Grundlage von Zheng Manqings Lehre ein Übungssystem, das neben der Kurzform seines Lehrers und der traditionellen Langform des Yang-Stils insbesondere die von ihm entwickelten fünf Lockerungsübungen und diverse Tuishou-Routinen enthält.



Die Bewegung mit dem »Taiji-Ball« entspricht einem dreidimensionalen Yin/Yang-Symbol.  
Zeichnungen:  
Loulou-Sophia Wolfrum

Durch diese Entspannung sinken auch die Schultern und das Gewicht von Kopf, Schultern und Rumpf ist in den Füßen zu spüren. Es ist also eine Bewegung von oben nach unten während des Entspannens zu bemerken, die ich früher Sinken genannt habe, jetzt aber nur noch als eine passive Übergabe an die Schwerkraft bezeichne.

### Sinken

Sinken ist eine innere, auf Entspannung basierende Bewegung, die ihren Ursprung aber unter den Füßen nimmt und dann wie eine Welle durch den Körper aufsteigt, bis sie an Kopf und Fingern zieht. Dies nenne ich aktive Übergabe an die Schwerkraft, weil man mehr Körperbewusstsein benötigt als bei der passiven Schwerkraftübergabe. Das Sinken ist eine innere Bewegung, weil sich die äußere Körperstruktur während dieses »Dehnungsflusses«, der von unten ausgehend durch deinen Körper zieht, kaum verändert.

Der mentale Befehl (inneres Bild), den man in seinem Körper weiterleiten muss, um in der Struktur zu entspannen, unterscheidet sich deutlich vom mentalen Geschehen beim Intendieren einer Körper- oder Gelenkbewegung. Der Ursprung des Sinkens liegt im geistigen Inneren, dies bewirkt eine innere Bewegung, die wiederum eine körperliche Bewegung ermöglicht, während der man weiterhin das innere Sinken beibehalten muss. Damit wird Entspannung zu einem Prinzip: Ohne Entspannung kein Sinken, ohne Sinken keine körperliche Bewegung.

Früher habe ich versucht, während einer körperlichen Bewegung zu entspannen, was mir aber nie gelungen ist, weil meine Muskeln kontrahieren mussten, um eine Bewegung zu ermöglichen. Sogar das Verbleiben in einer bestimmten Struktur bewirkt, dass sich die Muskulatur innerhalb einer Sekunde anspannt – alle, die je die Stehende Säule geübt haben, kennen das.

Nur andauerndes Sinken macht es möglich, sich ausgehend von Entspannung (Muskeldehnung) zu bewegen. Um diese Feinheiten spüren und zur Bewegungsgewohnheit werden lassen zu können, benötigt man so eine einfache Übung wie Taiji-Ball. Die Handformen im Taijiquan sind bewegungstechnisch bereits so anspruchsvoll, dass es am Anfang sehr schwer ist, alle Bewegungen verbunden aus dem Sinken heraus entstehen zu lassen.

### Dantian-Drehung

Es gibt verschiedene Methoden, um die Hüften zu bewegen. In der Taiji-Ball-Übung im Parallelstand ist die Hauptdrehung eine schließende Bewegung in der Leiste, die im Sinkprozess etwas mehr Gewicht bekommt. Beide Knie sollen sich im Sinken nicht nach vorne oder hinten bewegen. Trotzdem bleibt die Hüfte parallel zum Boden (kein seitliches Kippen des Beckens). Das Sinken soll die Hüfte bewegen und ungefähr um 45 Grad drehen.

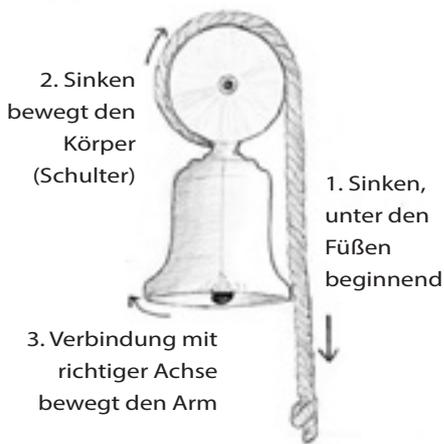
#### Das Dantian bewegt die Arme

Die Hüftbewegung nimmt Rumpf und Schultern mit und dadurch wird es möglich, die Arme innerhalb des Raums von Entspannung in der Struktur sogar kreisförmig ziemlich passiv zu bewegen. Im Yang-Stil nach Huang Xingxian heißt es: »Die Basis bewegt den Körper und der Körper bewegt die Arme.« Dies ergänze ich noch um: »Die Schulter bewegt die Ellbogen, die Ellbogen bewegen die Hände – und das in einer ziehenden und schiebenden Art und Weise.« Das bedeutet, dass sich nicht die Hand selbst bewegt, sondern dass sie durch eine sinkende Welle, die vom Fuß ausgehend durch den Körper fließt und letztendlich in der Hand ankommt, bewegt wird.

Diese Welle hat eine ziehende Wirkung auf die Hand und eigentlich auf alle Körperteile. In einer nach hinten gehenden Hüftdrehung wird diese ziehende Qualität verdoppelt. In einer nach vorne gehenden Hüftdrehung bleibt diese ziehende Qualität bestehen, zusätzlich aber entsteht eine Kompression (eine Art Verdichtung oder ein Schieben), weil die Hüftdrehung eine größere Bewegung ist als die innere ziehende Welle.

Diese Kompression wird in einem Push oder im Fajin benutzt, wobei noch immer die Kraft oder der Widerstand des anderen akzeptiert wird oder besser gesagt »benutzt wird«. Ohne diese nach innen unten gehenden Wellen des Sinkens kann man eigentlich nicht von Taijiquan als innerer Kampfkunst sprechen – der Push würde zu einer äußeren Kampfkunstbewegung werden.

Weil die sinkende Welle die Arme bewegt, beugen sich die Ellbogen kaum. Sinken entsteht aus Entspannung und das bedeutet, dass sich alle Gelenke nur innerhalb ihrer »Entspannungs-Spannweite« bewegen lassen. Um die Gelenke darüber hinaus zu bewegen, braucht man die Anspannung von Muskeln und das würde nicht dem Prinzip von Entspannung und Sinken in dieser Übung entsprechen.



Glocke und Glockenseil veranschaulichen die Dynamik der Bewegung, die durch das Sinken initiiert wird.

Oder wie es in den klassischen Texten heißt: »Xin [Geist/Herz] bewegt (motiviert) das Qi [Sinken] und lässt das Qi den Körper ungehindert bewegen.« (Verse 1 und 2 aus »Das Verständnis der Dreizehn Stellungen«) (zitiert nach Wee Kee Jin: *Tàijiquán Wúwéi* – Ein natürlicher Prozess, Übersetzung von Hella Ebel, *Tàijiquán*-Schule des Zentralen Gleichgewichts 2005)

Nach einiger Übung entsteht das Gefühl, dass man nicht mehr die Arme bewegt, sondern dass die Arme wirklich inert sind (nicht selbsttätig, sondern durchlässig, träge, folgend, verbunden) und dass die Wellen der Entspannung unter deinen Füßen anfangen, deine Hüfte bewegen und damit deine Arme. Ohne Entspannung in der Struktur kein Sinken und ohne Sinken keine innerliche Bewegung. Damit werden Entspannung oder Dehnung in der Struktur zum eigentlichen Antrieb, zur Ursache der äußeren Bewegung. Die Größe der Armbewegung und damit des »Balls« ist abhängig von der Qualität der Verbindungen innerhalb des Körpers und wird für jede Person anders sein und von Übungsstunde zu Übungsstunde variieren.

### Das Dantian bewegt das Bein

Neben der Bewegung der Arme durch die Dantian-Bewegung ist es auch möglich, ein Bein mit der Dantian-Drehung mitzunehmen, so dass aus der Taiji-Ball-Übung im Stehen eine Übung mit Schritten werden kann. Dafür ist es notwendig, etwas mehr in das stehende Bein zu sinken, um das andere Bein frei werden zu lassen für eine Bewegung. Dieses Bein soll dann durch die Hüftbewegung (wie die Arme) in einen Schritt gezogen werden. Das heißt, dass das stehende Bein nicht bewegt wird und dass die Leiste des stehenden Beins das öffnende oder schließende Scharnier wird, um das sich der ganze Körper dreht (außer dem stehenden Bein natürlich). Die Hüfte-Knie-Zehen-Linie ist dabei ganz wichtig und soll nicht gebrochen werden. Die Zehen des sich bewegenden Fußes weisen in die gleiche Richtung wie der Bauchnabel. Im sich frei bewegenden Bein sind wie in den Armen ein Ziehen und eine Kompression zu bemerken.

Das Dantian kann auch einen Fuß auf der Ferse oder dem Ballen drehen, wobei die gleichen Verbindungen wichtig sind. Im Yang-Stil nach Huang Xingxian bleibt aber das Gewicht in beiden Beinen gleich verteilt, das gilt für die Taiji-Ball-Übung wie für den Bogenstand und es ist lediglich eine innere Yin/Yang-Differenzierung, die darüber entscheidet, welche Leiste der öffnende oder schließende Drehpunkt

wird. Die andere Leiste bewegt sich dann im Raum und ist verbunden mit dem entweder auf der Ferse eindrehenden Fuß (schließende erste Leiste) oder dem auf dem Ballen ausdrehenden Fuß (öffnende erste Leiste).

## Spiralbewegungen

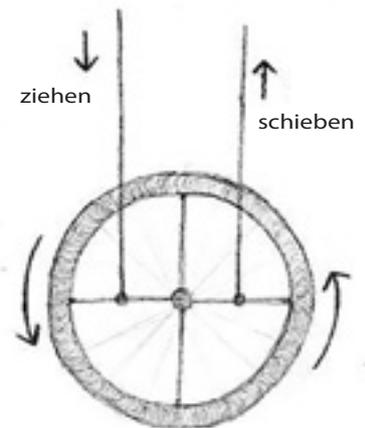
Wenn man entspannt und die sinkenden Wellen durch den sich bewegenden Körper laufen lässt, kann man nach einiger Zeit des Übens Spiralbewegungen spüren. Sobald man aber versucht, Spiralen oder schraubende Bewegungen absichtlich zu erzeugen, läuft es nach meiner Erfahrung falsch und es kommt Spannung in die Bewegung und das Sinken verschwindet. Spiralen sind eine sich von alleine einstellende Auswirkung richtigen Übens und kein anzuwendendes Prinzip.

Sobald man versteht und spürt, wie das Sinken die Hüfte, die Hände und die Beine bewegt, kann man anfangen, sich frei zu bewegen. Die Menschen in deiner Umgebung werden dich möglicherweise für verrückt erklären, aber es ist einfach schön zuzulassen, dass diese Wellen des Sinkens dich bewegen, und zu bemerken, dass dabei ganz natürlich Bewegungen aus der Handform entstehen. Deine Form wird niemals mehr dieselbe sein. Es ist etwas völlig anderes, ob man einfach das Gelernte übt oder ob es von innen heraus entsteht und es wirklich deins wird und nicht mehr etwas Auswendiggelerntes und Nachgemachtes ist. Freiheit in der Beschränkung des Sinkens – das ist, was Taijiquan jetzt für mich ist.

## Sinken auch im Pushing hands

Im Tuishou kann man viel von der Taiji-Ball-Übung erfahren. In der grundlegenden Einhand-Partnerübung (»Einarmiges Kreisen«) sind genau diese schiebenden und ziehenden Armbewegungen durch Sinken und Hüftdrehungen zu bemerken. Dabei sollen diese Bewegungen dafür sorgen, dass Folgen, Neutralisieren, Kleben, Haften (adhering), Verbinden (joining) und Stoßen (pushing) möglich sind. In komplexeren Push-Hands-Mustern ist es zwar etwas schwieriger zu erkennen, aber die Taiji-Ball-Prinzipien sind offensichtlich vorhanden, sonst entspräche es nicht meinem Verständnis von Taijiquan.

Obwohl dieser Artikel etwas technisch geraten ist, hoffe ich, dass er trotzdem hilfreich sein kann auf deinem Weg, das Taijiquan besser zu verstehen.



Die durch das Sinken ausgelöste Hüftdrehung bewirkt im Nach-hinten-Gehen ein Ziehen, im Nach-vorne-Gehen ein Schieben, die sich jeweils bis in die Hände fortsetzen.



**Epi van de Pol**  
übt seit 1975 Taijiquan und gibt fast jeden Monat Wochenendunterricht in Deutschland.  
[www.epitaijiquan.nl](http://www.epitaijiquan.nl)