

Die zehn grundlegenden Punkte des Taijiquan

Erläuterungen von Yang ChenFu

1. Der Kopf ist unbelastet und belebt

Was den Kopf betrifft, so soll er gerade gehalten werden, damit die Lebensenergie bis zur Kopfdecke durchdringt. Man darf dazu keine Kraft anwenden. Bei Kraftanwendung wird der Hals steif, Chi und Blut können nicht gut zirkulieren. Deshalb bedeutet der Spruch: „unbelastet und belebter Kopf“ eine natürliche Kopfhaltung. Ist die Kopfdecke belastet und unbelebt, kann die körperliche Grundenergie (aus der Nebennierengegend) nicht von selbst aufsteigen.

2. Der Brustkorb sinkt etwas ein und der Rücken ist gerade.

„Der Brustkorb sinkt etwas ein“ bedeutet, eine einfache und ungezwungene Haltung des Brustkorbes, damit das Chi in den DanTian-Punkt hineinsinken kann. Wölbt man den Brustkorb nach vorne, dann kommt dort das Chi zur Stockung. Oben im Körper wird es schwer, unten wird es leicht, und die Füße fangen zu schweben an.

„Gerader Rücken“ bedeutet, dass das Chi am Rücken entlangläuft. Ist die Brust leicht eingesunken, wird der Rücken automatisch gerade, und die Kraft fließt in unvergleichlicher Art entlang der Wirbelsäule.

3. Lockeres Kreuz.

Das Kreuz ist der Herrscher des ganzen Körpers. Ist das Kreuz locker, dann sind die Beine mit Kraft versehen und sind auch bei Bewegungen nach unten (d.h. beim Hocken) fest und stabil. Die Wechselbeziehung von Entlastung und Belastung führt zu einem Rotieren im Kreuz. Deshalb wurde gesagt: „Veranlasse die Aufmerksamkeit vom Kopf zum Kreuz herunterzukommen. Ist sie da, dann muss man sie nicht bis zu den Beinen führen.“

4. Verteilung von Entlastung und Belastung.

Entlastung und Belastung haben eine erstrangige Bedeutung in der Kunst des Taijiquan. Wenn der ganze Körper auf dem rechten Bein ruht, dann ist das rechte Bein belastet (voll) und das linke unbelastet (leer). Ruht das Gewicht auf dem linken Bein, so ist das linke Bein belastet (voll) und das rechte unbelastet (leer). Wird Entlastung und Belastung richtig geteilt, dann werden die Drehungen leicht und belebt. Man braucht dazu überhaupt keine Kraftanwendung. Sind Ent- und Belastung nicht richtig verteilt, werden die Schritte schwer und stockend. Sie werden dann nicht von selbst fest, und der Körper kann leicht aus dem Gleichgewicht gebracht werden.

5. Herabgesunkene Schultern und hängende Ellenbögen.

„Herabgesunkene Schultern“ bedeutet, dass die Schultern locker sind und unter ihrem eigenen Gewicht herabhängen. Sind die Schultern nicht locker gesenkt, dann werden sie hochgezogen. Dementsprechend steigt auch das Chi aufwärts. So wird nicht der ganze Körper mit Kraft versehen, sondern nur ein Teil von ihm.

„Hängende Ellenbögen“ bedeutet, dass die Ellenbögen locker sind. Lockert man die Schultern nicht von weitem (d.h. von den Ellenbögen aus), so wird die Kraft im Schulterbereich unterbrochen. Das ist dilettantisch.

6. Aufmerksamkeit, nicht Kraft soll angewendet werden.

Das Traktat über Taijiquan sagt: „In dieser Kunst braucht der Körper Aufmerksamkeit (awareness) und keine Kraftanwendung.“ Der Übende lässt seinen ganzen Körper locker, nicht einmal die geringste 'armseligste' Kraft wird angewandt. Durch Kraftanwendung werden Sehnen, Knochen und Blutgefäße

zusammengeschnürt. Das geschieht automatisch. Ist keine Kraftanwendung vorhanden, dann sind die Wechsel in den Bewegungen leicht und belebt und von sich aus kreis-, spiralförmig. Oder habt ihr Zweifel, dass ihr ohne Kraftanwendung Kräfte vermehren könnt?

Der ganze Körper besitzt Energieverlaufsbahnen und Querverbindungen, genauso wie Wassergräben in einem Feld. Sind die Wassergräben nicht verstopft, fließt Wasser durch. Ähnlicherweise kann das Chi in den Energieverlaufsbahnen und Querverbindungen zirkulieren, wenn sie nicht verschlossen sind. Kommen Chi und Blut in Stockung, sind die Bewegungen nicht mehr belebt, und man kann den Körper mit einem Härchen aus dem Gleichgewicht bringen. Wenn wir sagen: „Man braucht keine Kraftanwendung, sondern Aufmerksamkeit“, bedeutet das, dass Chi der Aufmerksamkeit folgt. Dann zirkulieren Chi und Blut gut; sie durchdringen jederzeit den ganzen Körper, und es entsteht keine Stockung. Diejenigen, die lange üben, erlangen diese innere Kraft. Deshalb heißt es weiter im Traktat über Taijiquan: „Jene, die Taijiquan regelmäßig üben, haben Arme, als hätte man Eisen in Watte gewickelt. Ihre Kraftverteilung sinkt in die Polaritäten. Die dilettantisch Übenden verwenden viel Kraft und haben nur anscheinend welche. Und wenn sie keine Kraft anwenden, werden sie schwach und schwebend. Daraus kann man sehen, dass ihre Kraftanwendung nur oberflächlich und äußerlich war. Es ist die leichteste Art sich so zu bewegen, dass man ohne Aufmerksamkeit nur Kraft anwendet. Es geht aber nur für kurze Zeit.“

7. Das Obere und das Untere folgen sich koordiniert.

Über diese Koordination wird im Traktat über Taijiquan folgendes gesagt: „Die Wurzel ist in den Füßen, dann geht sie zu den Beinen, beherrscht das Kreuz und erscheint in den Händen und Fingern. Deshalb werden Füße, Beine, Kreuz, usw. mit Chi versehen.“ Bewegen sich die Hände, bewegt sich auch das Kreuz. Damit folgen auch die Füße und die Augen der Bewegung. Deshalb kann man sagen, dass Oben und Unten koordiniert werden. Ist ein Teil, der sich nicht bewegt, wird der ganze Bewegungsablauf unkoordiniert und kommt durcheinander.

8. Inneres und Äußeres sind gegenseitig verbunden.

Taijiquan wird mit der Geisteshaltung geübt. Deshalb wird gesagt: „Der Geist ist der führende Befehlshaber, der Körper ist der ausführende Bote.“ Wenn die Geistesenergie voll präsent ist, dann sind die Bewegungen natürlich, leicht und belebt. Die Körperhaltung wird nicht von außen her entlastet und belastet, und die Bewegungen werden nicht von außen her geöffnet bzw. geschlossen. Das so genannte Öffnen bedeutet nicht nur, dass Hände und Füße auseinander gebracht werden, sondern auch in der Geisteshaltung muss dieses Öffnen stattfinden. Das Schließen bedeutet nicht nur, dass Hände und Füße zusammenkommen, sondern auch in der Geisteshaltung muss dieses Schließen geschehen. Dadurch, dass Außen und Innen zusammentreffen, entsteht Chi und beide werden eine integrierte Einheit.

9. Ständige Verbindung ohne Unterbrechung.

Im dilettantischen Taijiquan ist zwar Kraft, aber dadurch wird man angespannt. D.h., was aufsteigt wird gestoppt, was weiter fließen sollte wird unterbrochen, die alte Kraft erschöpft sich, die neue Kraft entsteht nicht. Deshalb kann man einen solchen Übenden am leichtesten bezwingen. Zum Taijiquan braucht man Aufmerksamkeit, keine Kraftanwendung. Dann fließt die Kraft von Anfang bis Ende ununterbrochen weiter, kehrt zurück, beginnt wieder und zirkuliert so ohne Erschöpfung. Deshalb sagt das bereits erwähnte Traktat: Wie der große Fluss Yangzi nie aufhört weiterzuströmen“. Und wiederum: „Es läuft weiter wie ein gespulter Seidenfaden“. Diese Ausdrücke bezeichnen, dass das Chi durch Kontinuität zusammengeflochten wird.

10. Habe Ruhe in der Bewegung.

Im dilettantischen Taijiquan hopst der Übende herum. Er verausgibt sich und schnappt am Ende nach Luft. Das echte Taijiquan wird so geübt, dass der Übende, obwohl er in Bewegung ist, in völliger Ruhe bleibt. Dann werden die Bewegungen langsamer und besser. „Langsam“ bedeutet, dass die Atmung tief und lang wird und das Chi in den DanTain-Punkt herunter sinkt. Auf diese Weise bleiben die Blutgefäße wie von selbst unbeschädigt, und es tritt keine Ermüdung auf. Der Schüler sollte all dies beherzigen und die Bedeutung dieser Unterweisung erfassen.