

Die 10 essentiellen Prinzipien des Taijiquan

1. Leer, lebendig, aufrichtend und energetisch*

„Aufrichtend und energetisch“ meint, dass die Position des Kopfes aufrecht und gerade ist und Bewusstsein und Energie den Scheitelpunkt durchdringen. Man darf dafür keine Kraft benutzen. Setzt man doch Kraft ein, werden Rücken und Hals starr, Qi und Blut können nicht frei zirkulieren. Die Intention muss leer, lebendig (oder frei) und natürlich sein. Ohne eine Intention, die leer, lebendig, aufrichtend und energetisch ist, wird man nicht in der Lage sein, seinen Geist emporzuheben.

(* Dieser aus vier Schriftzeichen bestehende Satz ist wahrscheinlich innerhalb der Taiji Literatur am schwierigsten zu übersetzen. Hier wird jedes der vier Worte so betrachtet, dass es die Funktion eines Prädikats oder eines Verbal-Satzes erfüllt. Eine andere plausible Möglichkeit wäre, die ersten beiden Worte adverbial und die beiden anderen als Subjekt-Prädikat zu nehmen: „Leer und beweglich, der Scheitelpunkt ist energetisch.“ Viele andere Interpretationen sind möglich.)

2. Die Brust einsenken und den Rücken hochziehen

Der Satz „die Brust einsenken“ meint, dass die Brust leicht nach innen gehöhlt ist, wodurch das Qi zum Dantian sinkt. Die Brust darf nicht herausgestreckt werden. Tut man dies, dann ist das Qi in der Brustregion blockiert, der Oberkörper wird schwer, der Unterkörper leicht und es kann leicht passieren, dass die Fersen sich vom Boden lösen. Kann man „den Rücken hochziehen“, wird das Qi am Rücken haften. Wenn man die Brust einsenken kann, kann man auf natürliche Weise den Rücken hochziehen. Ist man in der Lage, den Rücken hochzuziehen, wird man eine Kraft von der Wirbelsäule aussenden können, der niemand widerstehen kann.

3. Die Taille entspannen

Die Taille ist der Befehlshaber des gesamten Körpers. Nur nachdem man die Taille entspannen kann, werden beide Beine Kraft haben und der Unterkörper stabil sein. Die Wechsel von leer und voll gehen alle vom Drehen der Taille aus. Daher heißt es: „Der Quellbrunnen des Schicksals ist abhängig von dem winzigen Zwischenraum der Taille“.* Wann immer es in der Form an Kraft fehlt, muss man den Grund dafür in der Taille und in den Beinen suchen.

(* Nach chinesischer Vorstellung bezeichnet die Taille eher die Region der Lendenwirbel als einen Gürtel um die Körpermitte.)

4. Leer und voll unterscheiden

In der Kunst des Taijiquan ist das Trennen von voll und leer die erste Regel. Wenn der ganze Körper auf dem rechten Bein sitzt, dann wird das rechte Bein als „voll“ und das linke Bein als „leer“ betrachtet. Wenn der ganze Körper auf dem linken Bein sitzt, dann wird das linke Bein als „voll“ und das rechte Bein als „leer“ betrachtet. Nur nachdem man in der Lage ist, voll und leer zu unterscheiden, werden Drehungen und Wechsel leicht, behende und fast ohne jede Anstrengung sein. Kann man voll und leer nicht unterscheiden, dann werden die Schritte schwer und träge sein, man wird nicht in der Lage sein, stabil zu stehen und für einen Gegner wird es einfach sein, uns zu kontrollieren.

5. Die Schultern senken und die Ellbogen hängen lassen

„Die Schultern senken“ meint, dass die Schultern entspannt und geöffnet werden und nach unten hängen. Wenn man sie nicht nach unten entspannen kann, werden die Schultern hochkommen, das Qi wird folgen und hochsteigen, sodass es dem ganzen Körper an Kraft fehlen wird. „Die Ellbogen hängen lassen“ meint, dass die Ellbogen nach unten entspannt werden. Wenn die Ellbogen angehoben werden, dann können die Schultern nicht sinken. Versucht man auf diese Weise, jemanden wegzustoßen, wird die Wirkung gering sein. Dies wäre ähnlich der „abgeschnittenen“ Energie der äußeren Kampfkünste.*

(*Es wird davon ausgegangen, dass äussere Kampfkünste wie das Shaolin die Energie einzelner Körperteile oder -sektionen benutzen, im Gegensatz zur „Ganzkörper-Energie“ des Taijiquan.)

6. Intention und nicht Muskelkraft einsetzen

In den klassischen Schriften des Taijiquan heißt es: „Es kommt ganz und gar darauf an, die Intention und nicht die Muskelkraft zu benutzen.“ Beim Üben des Taijiquan soll der gesamte Körper entspannt und geöffnet sein, es soll keinerlei grobe Kraft angewendet werden, die Muskeln, Knochen oder Adern blockieren und dazu führen würde, dass man sich selbst hemmt und behindert. Nur so kann man Übergänge und Transformationen leicht und mühelos vollziehen und auf natürliche Weise drehen. Manche werden sich fragen: Wie kann ich Kraft entwickeln ohne Kraft einzusetzen? Das Netz von Meridianen und Kanälen im Körper kann mit den Wasserwegen auf der Erde verglichen werden. Wenn diese nicht verstopft sind, kann Wasser frei fließen; sind die Meridiane nicht verstopft, kann Qi ungehindert zirkulieren. Bewegt man seinen Körper mit grober Kraft, werden die Meridiane überschwemmt, Qi- und Blutfluss stagnieren, den Bewegungen fehlt es an Gewandtheit und Leichtigkeit; es genügt schon eine leichte Berührung, um uns aus dem Gleichgewicht zu bringen. Setzt man aber Intention und nicht Muskelkraft ein, wird sich das Qi immer dorthin bewegen, wohin sich die Intention wendet. Da auf diese Weise Qi und Blut Tag für Tag durch den gesamten Körper fließen und zirkulieren und niemals stagnieren, wird man durch beständiges Üben wahre innere Kraft entwickeln. Das ist es, was in den Taiji Klassikern gemeint ist, wo es heißt: „Nur durch extreme Weichheit kann extreme Härte erreicht werden.“ Die Arme eines wahren Könners des Taijiquan scheinen wie aus Eisen, das mit Seide umwickelt ist und sind ungeheuer schwer. Wenn jemand, der äussere Kampfkünste praktiziert, seine Kraft einsetzt, erscheint er sehr stark. In den Momenten zwischen den Aktionen aber gerät er sehr leicht ins Schwimmen. Daran können wir erkennen, dass es sich hierbei tatsächlich um eine rein äusserliche, oberflächliche Kraft handelt. Diese in den äußeren Kampfkünsten eingesetzte Kraft ist besonders leicht zu kontrollieren und abzulenken und ist daher nicht von großem Wert.

7. Oben und Unten verbinden

Das Prinzip der harmonischen Verbindung von Ober- und Unterkörper findet sich in den Taiji Klassikern in dem Satz: „Es wurzelt in den Füßen, wird ausgesendet von den Beinen, gesteuert von der Taille und zeigt sich in den Händen und Fingern – von den Füßen ueber die Beine zur Taille vollzieht sich alles in einem einzigen Impuls“*. Hände, Taille und Beine bewegen sich in völliger Einheit, und der Blick bewegt sich mit. Nur dann können wir davon sprechen, dass Oben und

Unten verbunden sind. Wenn irgendein Teil des Körpers sich nicht mitbewegt, so ist die Bewegung nicht koordiniert.

(* Wörtlich „Ein Qi“. Man könnte es auch als „Ein Atem“ übersetzen)

8. Innen und Außen vereinen

Bei der Übung des Taijiquan kommt es vor allem auf den Geist an. Daher heißt es: „Der Geist ist der General, der Körper seine Armee“. Ist man in der Lage, den Geist emporzuheben, werden die Bewegungen auf natürliche Weise leicht, gewandt und mühelos sein, die Prinzipien von „leer“ und „voll“, „öffnen“ und „schliessen“ werden in jedem Moment offenbar. Wenn wir „öffnen“ sagen, meinen wir nicht nur das Öffnen von Armen oder Beinen; Geist und Intention müssen sich gemeinsam mit den Gliedmaßen öffnen. Sprechen wir von „schliessen“, so meinen wir nicht lediglich das „Schliessen“ von Armen oder Beinen; Geist und Intention müssen zusammen mit den Gliedmaßen schliessen. Kann man Innen und Aussen in einen einzigen Impuls* vereinen, verschmelzen sie zu einem vollkommenen Ganzen.

(* Wörtlich „Ein Qi“. Man könnte es auch als „Ein Atem“ übersetzen)

9. Kontinuierlich und ohne Unterbrechung üben

Die Kraft in den äusseren Kampfkünsten ist eine erworbene grobe Kraft, die Beginn und Ende hat, die mal kontinuierlich und mal unterbrochen ist. Daher gibt es immer dann, wenn die alte Kraft erschöpft, die neue aber noch nicht geboren ist, einen Moment, in dem man sehr leicht aus dem Gleichgewicht gebracht werden kann. Beim Taijiquan setzen wir Intention und nicht Muskelkraft ein, und von Anfang bis Ende vollenden wir fließend und ohne Unterbrechung einen Kreislauf und kehren zurück zum Anfang, unaufhörlich kreisend. In den klassischen Schriften des Taijiquan heißt es dazu: „Wie der Yangtsekiang, unendlich fließend“ oder: „Die Kraft fließt so, wie man einen Seidenfaden vom Kokon abwickelt“. Beide Beispiele beziehen sich auf die vollkommene Vereinigung in einen Impuls*.

(* Wörtlich „Ein Qi“. Man könnte es auch als „Ein Atem“ übersetzen)

10. Stille in der Bewegung suchen

In den äußeren Kampfkünsten werden Sprünge und abruptes Abstoppen von Bewegungen als Fähigkeit hochgeschätzt. Diese werden intensiv geübt, bis Atem (Qi) und Kraft erschöpft sind, sodass man nach dem Üben völlig außer Atem ist. Beim Taijiquan kommt Bewegung aus der Stille, und selbst in der Bewegung ist Stille. Daher gilt für das Üben der Form: Je langsamer umso besser! Wenn man langsam übt, wird der Atem tief und lang, das Qi sinkt zum Dantian, und es gibt keine schädliche Verengungen oder Erweiterungen der Blutgefäße. Der Schüler, der achtsam und sorgfältig darum bemüht ist, wird die Bedeutung hinter diesen Worten verstehen können.