

# Vom ideenreichen Gedankengut des Taijiquan aus das Dao des Taijiquan erkennen

Von Su Huaxiang



Taiji betrachtet man als chinesisches Kampfkunst-Kulturgut, welches über lange Zeit im Volk überliefert wurde. Im Laufe der Zeit fand Taiji auch den Weg ins Ausland. Seine Verbreitungsgeschwindigkeit war nicht geringer als die Verbreitung anderer kultureller Forschungen über die chinesische Kultur im Ausland. Seine Ausbreitungsgeschwindigkeit und kontinuierliche Verbesserung der Ausbreitungstendenz stützt sich vollständig auf die (Initiativen) der staatlichen Sportinstitutionen, Taiji-Vereinigungen und auf die harte Arbeit der vielzähligen Taiji-Begeisterten, die das Taiji verbreitet haben.

Noch wichtiger ist jedoch, die dem Taiji innewohnende kulturell essentielle Attraktivität/Anziehungskraft, welche die Taiji-Liebhaber im In- und Ausland zum Streben (Praktizieren), Studieren und Erforschen dieser Kunst anregt.



Die Effekte, die im Taiji in den Bereichen Lebenspflege, Selbstverteidigung und Wahrheitsfindung (wudao: gewahr werden des Dao) erreicht werden können, verdeutlichen die ursprüngliche Bedeutung des Begriffes "Taiji" ("das über allem stehende Absolute") und seinen über allem stehenden und beständigen Wert.

Erläuterndes Zitat von Kong Yingda:

孔颖达 疏 Kong Yingda (574-648)

太極謂天地未分之前，元氣混而爲一，即是太初、太一也。

"Taiji nennt man den Zustand, bevor Himmel und Erde sich trennen, das ursprüngliche Qi ist chaotisch und macht die Einheit (das Eine), dies nennt man auch "Taichu"太初, den Anfang aller Dinge oder "Taiyi" die "Höchste Einheit".

*Anmerkung des Übersetzers*

Aus dem Kontext der Taiji-Theorie, seiner Bewegungsidee und seinen Methoden heraus betrachtet, lässt sich erkennen, dass Taijiquan eine innere Kampfkunst ist, bei der die geistige Arbeit sehr wichtig ist.

Die Intention weist auf den Geisteszustand der Menschen (der Taiji-Übenden) und dessen Funktion hin, sobald das Herz (leiblich verknüpft Geist) etwas hat, wodurch es angestoßen (gan) wird, so folgt der Geist bzw. die geistige Ausrichtung.

Was bedeutet "Yi" (Sinn-Bedeutung-Vorstellung)? Yi ist eine wahrhaftige konkrete, bewussteinsvolle dynamische Bewegungseigenschaft und starke mentale (xinli) Bewegung. Wobei sich der Aspekt von Yi in den grundlegenden Eigenschaften der Kampfkunst Taijiquan "Loslassen", "Sinken", "Ganz (sein)", "Leer (sein)", „beseelt (ling) (sein)“ reflektiert.

Im Neigong erreicht man durch Konzentration des Geistes sowie durch eine enthaltsame Lebensweise eine Wirkung von innen nach außen, eine gegenseitige Harmonisierung, Vereinheitlichung von Herz und Geist, Bewusstsein und Qi, Ruhe und Bewegung. Man kontrolliert eine sanfte, Zusammenhalt erzeugende Fähigkeit (xiuweinengli).

## **Aus dem Kontext der Taijiquan-Theorie die Effekte der Taijiquan-Heilerfolge und -Lebenspflege verstehen**

Die Taiji-Übungsvoraussetzungen, die man zuerst meistern sollte, sind: "Herz still, Körper entspannen bzw. loslassen"; "Geist(Vorstellung) und Qi folgen einander"; d. h. Körper und Geist bleiben konstant in Konzentration und man bewahrt einen ruhigen, unvoreingenommenen Geisteszustand. Nur wenn man einen ruhigen Geist hat, kann man effektiv die Nerven regulieren, die Blutbahnen und die Leitbahnen durchgängig machen bzw. klären, den Stoffwechsel anregen und Yin und Yang ausgleichen. Nur wenn man einen ruhigen Geist hat, kann man führen und leiten (yindao), das Alte ausstoßen und das

Neue aufnehmen (tuna), mit Aus- und Einatmen immens die Lungenkapazität vergrößern und die Funktion des Lungenorgans erhöhen.

Ist der Geist ruhig, kann man die Glieder baumeln lassen (entspannen), wobei dies auch umgekehrt zu einem ruhigen Geist führt. Beide unterstützen sich gegenseitig und ergänzen einander. Nur wenn der ganze Körperleib und alle Gelenke, die Sehnen und Muskeln sowie der Geisteszustand in einem Moment im "Loslassen-Zustand" (zai fangsong de zhuangtai xia) sind, erst dann ist es möglich, die Kontraktion in den Muskeln und Sehnen zu reduzieren, was dazu führt, dass die Körperflüssigkeiten richtig und konstant fließen können und regulierende schmerzfreie Heilresultate erreicht werden.



Besonders die heutige Zeit und ihre Arbeitsbedingungen, gekennzeichnet durch ständig sich wandelnde Lebensbedingungen, erzeugen den Wunsch, aus dem mannigfaltigen Druck auszubrechen und bewirken oft ein Ungleichgewicht. Die Gefühle sind nicht stabil, die Wahrnehmung deutet Dinge falsch, der Körper ermüdet. Das alles sind ungesunde, krankmachende Faktoren.

Wenn man das Prinzip von Ruhe und Loslassen (xinjingtisong) sowie das Prinzip der körperlichen Mitte, die richtig ausgerichtet und friedlich ausgedehnt sein sollte, anwendet, die Methode der Bewegungen wie „fliegende Wolken und fließendes Wasser“ praktiziert, die Selbstkontrolle und Eliminierung jedweder Ablenkung von störenden Gedanken praktiziert, ein sich selbst stärkendes Selbstvertrauen etabliert, Optimismus und eine

gesunde Mentalität bewahrt, Sorgen und belastende Gedanken austreibt und los wird, das Dilemma von Ruhm und Profitdenken ablegt, wenn man nur still und entspannt bei sich selbst bleibt, in einem unvoreingenommenen Geisteszustand in der Taiji-Praxis verweilt, dann kann man letztendlich die gesundheitserhaltenden Resultate des Taijiquan erleben. Nur wenn man die Lebensqualität erhöht, kann man ein langes gesundes und glückliches Leben erreichen.

## Von den Prinzipien des Taijiquan aus etwas über die Selbstverteidigungsstrategien lernen

Im Laufe der Trainingszeit eines Taiji-Schülers geht es von Anfang bis Ende darum, die Prinzipien "leicht und entspannt, sinken und stabil sein, rund und flexibel sein und ununterbrochen in der Struktur bleiben" zu üben. Was die Geschwindigkeit des Übens angeht, so muss man zuerst verstehen, dann ganz langsam üben, um später schnell zu üben. Hat man das beherzigt, übt man danach schnell und langsam im Wechsel, so dass man beim Gedanken an langsames Üben langsam üben kann und umgekehrt. So gelangt man zu einer sich von selbst natürlich wandelnden Fähigkeit. Während man entspannt einsinkend und rund und lebendig achtsam bleibt und zwischen langsam und schnell wechselt, sollte man ständig darauf achten, Yi (Vorstellung-Bewusstsein) anstelle von Li (Kraft) zu verwenden, so dass man den Herz-Geist für das Führen und Leiten aller Bewegungen verwendet.

Bei allen Kampfkunstabewegungen geht es um das Ziel, eine oder viele Angriffs- bzw. Abwehrbewegungen einzunehmen. Man verwendet die Idee eines fiktiven Gegenübers, welcher einen in dessen vorgestellten Bewegungen herausfordert. Wenn man z. B. beim Form Üben die Gesinnung (Yi) der Kampfkunst (Selbstverteidigung) verliert, so ist die Formübung nur noch eine reine Gesundheitsübung und nicht gleichzeitig die vollständige Kunst des Taijiquan. Taijiquan bringt die Idee "Nutze Yi und nicht Li" zum Vorschein, wobei dies nicht bedeutet, dass man gar keine Muskelkraft benutzt. Gemeint ist, dass man während des Übens die Gedanken (yinian) an eine entspannte, sinkende, runde, lebendige, von innen nach außen gerichtete, beständige weiche Stärke kultiviert. Dies erzeugt eine intelligente wandlungsfähige Kraft, welche die Zugkraft (lā lì 拉力) trainiert und die Kräfte des ganzen Körpers vereint. Daher kommt es, dass es im Taijiquan das strategische Denken gibt, wo das "Geringe" über das "Vielzählige" siegt, das "Weiche" das "Feste" überwindet, 200 Gramm 500 Kilogramm in Bewegung setzen können.

Das Wichtigste beim Üben der Taiji-Form ist das Training des eigenen Geistes, die Bewegungsabläufe gut zu kennen sowie die Techniken zur Selbstverteidigung zu üben. Bei Partnerübungen im Tuishou ist es am wichtigsten, einen Schritt weiter zu gehen und die Techniken von Angriff und Abwehr zu üben. Das ist die höhere Stufe in der Taiji-Kunst. Das Ziel dabei ist, einen Schritt weiter im Lernen zu kommen, indem man sich davon löst, Muskelkraft als Methode zu verwenden.

Im Zeitpunkt des Leichtseins sollte man in der Lage sein, „leicht sein“ zu können (bzw. dem zu folgen), im Zeitpunkt der Schwere sollte man der Schwere folgen können. Leicht und schwer vereinigen sich, und ebenso (funktioniert) die Übertragung der Kraft von einem Körper auf den anderen.

Beim Taiji verwendet man die flexible Kampftaktik: "Beim Vorgehen (des Angreifers) ziehe ich mich zurück, beim Zurückschreiten folge ich, bei Veränderungen verändere ich mich (gleichsam) auch, nicht weichen und nicht dagegen angehen, schmelzen und schlagen kommen zusammen." Taiji folgt den Prinzipien, bei (Bewegungs-)Stille zu stoppen, wenn das Gegenüber sich nicht regt, regt man sich auch nicht. Kommt das Gegenüber in Bewegung, so bewegt man sich vorher (xian), man erhält (de) Auskunft über die Technik und kann dem gegenüber die Balance nehmen. Im Kampf die Kontrolle zu behalten und im Voraus die Technik zu erkennen vollendet vollständig die Kampfstrategie, die sich auszeichnet durch „vorbereitet sein und gleichsam handeln“ (yubei er wei). Dadurch wird deutlich, dass Taiji keine passive Kampfkunst ist, sondern eine Idee und einen konkreten Plan verfolgt. Des Weiteren ist es eine innere Kampfkunst, welche Herz und Geist mit einbezieht sowie Weisheit und Initiative verknüpft.



Wie soll man nun die Techniken und Prinzipien des Taiji körperlich trainieren?  
Beim Form- und beim Tuishou-Üben muss man zuerst nach den Taiji-Prinzipien üben: besondere Anforderungen, Bewegungsmethoden, Integrieren der 13 Stellungen des Taijiquan zur mentalen Stärkung von Angriff und Abwehr, Integrieren (der Form) mit den Besonderheiten des eigenen Körpers, Einteilen der Lerninhalte in einer koordinierten und

progressiven Weise über eine lange Periode, in der man wiederholend (übt) und gewissenhaft klug Lerninhalte hinzufügt. Des Weiteren ist es wichtig, sich die innere Bewusstseinsarbeit der Methoden des Verbindens und Verschmelzens (xiulian - xiushen) bewusst zu machen. So darf man beispielsweise das Prinzip „leicht und entspannt sein“ nicht als leichtfertige oder flapsige Lockerheit interpretieren.

Wenn man ein Prinzip geübt hat, sammelt man sich einmal kurz und fährt dann mit dem nächsten Prinzip wie etwa „Sinken und Balance“, „Geschwindigkeit“, „Integration des ganzen Körpers“ fort und versucht so eine Verbindung von Lernen und Anwendung zu erreichen.

## Vom Herz-Geist aus das Dao des Taijiquan erkennen

Das Dao des Taijiquan und seine Methoden folgen der Natur. Sein "Weg" sind die Methoden (lujing). Sie geben Orientierung und Richtung. Das Ziel (mubiao) ist, die Gesetze der natürlichen Bewegung zu verstehen. Taijiquan ist Yinyang, sein "Weg" ist der gegenseitige Wandel und die Transformation, die gegenseitige Sensitivität. Yin wandelt sich in Yang, Yang wandelt sich in Yin, so zirkuliert es ohne Pause und man muss sich danach richten ohne die kleinste Abweichung im Gleichgewicht. Die Bewegungen halten sich an konkrete Prinzipien. Die Bewegungen des Taijiquan teilen sich in Yin und Yang, Fülle und Leere, Stille und Bewegung, Entspannung und Anspannung, Fortschreiten und Zurückweichen ...

Wenn z. B. das Heben der Hand Yang ist, so ist das Senken der Hand Yin. Die vordere Hand ist Yang, die hintere Hand ist Yin. Schwer gehört zu Yang und leicht gehört zu Yin. Zieht z. B. das Knie (zurück), schiebt die Handfläche. Schieben die Hände (nach vorne), ist das Yang, ziehen die Hände nach unten (zurück), ist das Yin. Während des Taiji-Übens soll man sich langsam und in Stille bewegen, die Mitte ausgerichtet (zheng) und entspannt. Außenstehende können das, was im Inneren geschieht, oft nicht erkennen, nur der Übende selbst kann die Bewegungsdynamik im eigenen Leib erfahren. Bei langsamen und stillen Bewegungen kann man leicht Blockaden der Kräfte und innere Unruhe auflösen. Was die richtige Ausrichtung des Zentrums angeht, so ist es wichtig, dass in den Abwehr- und Kampftechniken auch der gesamte Leib richtig ausgerichtet ist (weder geneigt noch gebogen). Bei der Kampftechnik ist es wichtig, die Mitte zu schützen und die strukturelle Integrität zu bewahren. Die Kraft soll im Ganzen bleiben und sich nicht in alle Richtungen (san) zerstreuen. Die Kraft soll vereint sein und nicht innere Enge erzeugen, sich nicht verlieren (diu) oder nachgeben, noch gegen etwas gehen. Man übt mit der Kraft von außen mitzugehen, bis man eine runde Flexibilität und Natürlichkeit (ziran) erreicht hat.

Wenn man nun von einem anderen Standpunkt aus das "Dao" des menschlichen Lebens betrachtet, so entspricht die aufrechte Haltung und rechte Ausrichtung der Mitte in friedlicher Entspannung (立身中正安舒 lishen zhongzheng anshu) einer integren und nicht-in-Besitz nehmenden (nicht gierigen) Verhaltensweise. Man hält nicht am Recht des Stärkeren fest (wörtl.: dass das Starke das Schwache beleidigt), man verhält sich nicht übermäßig snobistisch und arrogant, indem man sich selbst größer macht (als man ist), und man nimmt sich nicht selbst als Maßstab für alle Dinge, die man tut (自以为是 indem man

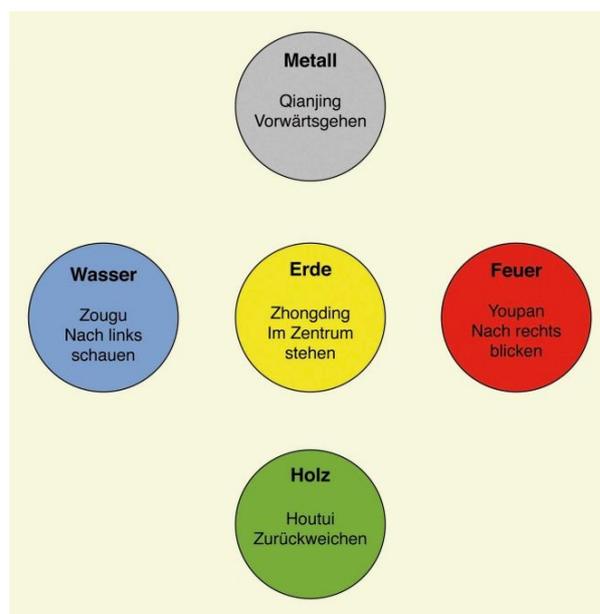
nur die eigene Meinung als wahr gelten lässt). Man hält sich an Verhaltensregeln wie Aufrichtigkeit (chengxin), Gesetzestreue, gute Taten tun, hart (für etwas) arbeiten, Respekt vor dem Lehrer haben (vor Autoritätspersonen), Pflichtbewusstsein (gegenüber den Eltern), standhaft bleiben gegenüber der Begierde, um dann in Stille einzugehen (Anm. d. Ü.: nicht gierig sein), 注：没有贪欲), so entsteht aus dieser Stille ein Leuchten. Das Qi erfordert Ausgeglichenheit. Ist man ausgeglichen, verschwindet die Sturheit. Das Aussehen bzw. die Erscheinung werden erleuchtet. Ist man erleuchtet (liang: hell, scheinend), so stürzt man sich auch nicht in unüberlegte Aktionen.

Mit den Prinzipien den Körper aufrecht und nicht gebeugt (zu halten), Herz und Brust offen und entfaltet, der Kultivierung von Charakter und Tugend (de) errichtet man die Grundlagen, in der Gesellschaft zu bestehen. Danach kann man erfahren, was es bedeutet, (sich) ganz natürlich, friedlich und entspannt zu fühlen. Dies ist der Weg, das Leben zu nähren (Lebenspflege), der traditionellen chinesischen Taiji-Kultur.

## Von der Kunst des Taijiquan (shufa) etwas über den Wert des Taijiquan realisieren

Die Kunst des Taijiquan begann zunächst mit Verteidigungs- und Kampftechniken. Später entwickelte es sich innerhalb der Heilkünste zu einer Methode zur Prävention und Behandlung von Krankheiten. In heutiger Zeit gibt es erneut eine Wandlung des Taijiquan. In einem neuen Trend zeigt sich, wie sich Kampfkunst und Tanz verbinden können. Es ist jedoch in Studien nachgewiesen worden, dass sich auch in den traditionellen Taiji-Stilen immer mehr Ausbilder, Lehrer und Anhänger finden.

Wenn man weiterhin vom Taiji-Kanon ausgehend ein Verständnis entwickelt für die Kosmologie des Yijing (Buch der Wandlungen) und dessen Idee von den fünf Wandlungsphasen sowie den acht Trigrammen, bekommt man eine Idee vom Zyklus der gegenseitigen Hervorbringung, für die Theorie der sich gegenseitig bedingenden Wandlung von Yin und Yang und für die 13 Stellungen des Taijiquan und deren Anwendung. Und so erkennt man darin (was auch schon in den Klassikern ("jing") über die "Erleuchtung" in Bezug auf das menschliche Leben gesagt wurde) die Notwendigkeit, dem fundamentalen Prinzip der ständigen Wandlungen und Veränderungen zu folgen und sich daran anzupassen.



## Acht Handtechniken und acht Trigramme

abwehren (peng)	qian	☰
stoßen (an)	kan	☵
zurückgleiten (lü)	kun	☷
pressen (ji)	zhen	☳
nach unten ziehen (cai)	gen	☶
schnelles reagieren (li)	dui	☱
Ellbogenstoß (zhou)	li	☲
Schulterstoß (kao)	xun	☴



Daher mögen das Taijiquan und seine Theorie und Anwendung (gerne) in vielen verschiedenen Bereichen in Zukunft ihren Platz finden, denn gerade gemeinsam kann man sehr gut etwas erreichen. Daher zeigt sich der Wert des Taijiquan in seinem vielfältigen Wissen und in seinen Anwendungsmöglichkeiten, ähnlich wie es bei wertvollen Rohstoffen wie Gold oder Diamanten der Fall ist.

Gerade weil das Taijiquan so wertvoll ist, sollten im In- und Ausland große Persönlichkeiten mit einer Vision (für die Zukunft) das Taijiquan erforschen und studieren. Dies wird dazu beitragen, dass die aus dem alten China hervorgebrachte Kunst des Taijiquan die Menschen auf der ganzen Welt bereichern kann.

广州市太极拳协会副会长苏华祥

2018年2月16日

Guangzhou Taijiquan Vereinigung

Vize Präsident Su Huaxiang

am 16.02.2018

---

Übersetzung: Benjamin Echternach (Jg.1976). Er lernt seit 1996 Bewegungskunst und Bewusstseinsarbeit u. a. bei Thomas Luther-Mosebach, Klaus Heinrich Peters, Peter Ralston, Gudula Linck, Qinchun Yao. Studium Sinologie, Indologie und Pädagogik in München und Kiel.

Bildnachweis: Archiv des Autors, S. 8 <https://www.bihushan.de/klassiker-taiji-quan-jing-zhang-sanfeng/>