

Ästhetische Ausstrahlung und innere Kraft

Gedanken über die äußere Form des Taijiquan.
Von Shen Xijing

Yin und Yang, Innen und Außen sollen im Taijiquan eine harmonische Einheit bilden. Ausgehend von seinem Eindruck, dass viele Menschen gerade im Westen einer korrekten Ausführung der äußeren Form zu wenig Beachtung schenken, plädiert Shen Xijing dafür, die präzise Körperarbeit stärker zu betonen. Als fünf Hauptpunkte führt er dabei den bewussten Einsatz des Blicks, die Handbewegungen, die Beinarbeit, den Rumpf und die Anwendung in der Selbstverteidigung, das heißt ein Verständnis für den Sinn der Bewegungen, an. Die genaue Abstimmung des Körpers ist eine Grundlage für den freien Energiefluss im Inneren und damit auch für gesundheitliche Wirkungen, sie zeigt sich in einer stabilen und gleichzeitig flexiblen Struktur und einer ästhetischen Ausstrahlung.

Abstract:

Aesthetic appearance and inner strength

Thoughts on the external form of Taijiquan. By Shen Xijing

Yin and Yang, internal and external, should form a harmonious unity. Prompted by his impression that many people, especially in the West, pay too little attention to a correct execution of the external form, Shen Xijing advocates a stronger emphasis on precise bodywork. As five main points he cites the conscious use of the gaze, the hand movements, the movement of the legs, the torso and the applications in self-defence, i. e. an understanding of the purpose of the movements. The precise coordination of the body opens the way for a free flow of energy at the internal level and thus also for effects on health; this is expressed in a simultaneously stable and flexible structure and in an aesthetic appearance.

Es gibt zahlreiche Taiji-Formen und verschiedene Stile beziehungsweise Variationen im Taijiquan. Auch die einzelnen Bewegungen werden unterschiedlich ausgeführt, benannt und interpretiert. Jede Schule und jeder Vertreter einer Richtung haben eigene Schwerpunkte und bestimmte Vorzüge, aber immer die gleichen Prinzipien.

Das Ziel, das Sie mit Taijiquan verfolgen – gleichgültig ob Sie Ihre Gesundheit wieder

herstellen möchten, Ihren Körper trainieren oder sich in innerer Kampfkunst schulen wollen –, können Sie nur erreichen, wenn Sie die Prinzipien des Taijiquan verstehen und ihnen folgen. Dabei ist es nicht wichtig, welche Form, welche Schule und welchen Stil Sie praktizieren.

Auch wenn Taijiquan eine innere Kampfkunst ist, arbeiten wir mit dem Körper. Unter der äußeren Form des Taijiquan verstehen wir die



Bewegungen und die Körperhaltung, die zu den verschiedenen Bildern der Form gehören. Wie wichtig es ist, die Form korrekt zu pflegen, hat Chen Xin (1849 – 1929), offizieller Vertreter der 16. Generation des Chen-Stil Taijiquan, in mehreren Werken beschrieben. Unter anderem sagte er: »Innerlich schult man das Qi, äußerlich trainiert man die Form.« Damit meinte er, dass wir nicht nur die inneren Prinzipien befolgen, um das eigene Qi zu schulen. Wir sollten auch auf die korrekte Ausführung des Formablaufs besonderen Wert legen.

Wang Zongyue, der in der frühen Epoche der Qing-Dynastie (18. Jahrhundert) gelebt hat und ein angesehener

Praktiker und Theoretiker des Wushu war, hat in seinen Abhandlungen über Taijiquan geschrieben: »Die Schritte machen wie eine Katze, das Qi führen wie einen Seidenfaden ziehen und sich bewegen wie Tiger und Panther.« Damit wollte er zum Ausdruck bringen, dass wir beim Taijiquan so gewandt und flink gehen sollten wie eine Katze, das Qi innerlich – mit Hilfe der korrekten Bewegungen und der Körperhaltung – ununterbrochen und fein zirkulieren lassen sollten, als ob wir einen Seidenfaden vorsichtig ziehen würden, und uns ausdrucksvoll bewegen sollten wie Tiger und Panther, die mal lauern und mal plötzlich angreifen, sich mal langsam und mal geschwind bewegen.

Daraus können wir sehen, dass beim Taijiquan nicht nur die innere Arbeit wichtig ist, sondern auch die äußere Form. Wir sollten die einzelnen Bewegungen genau ausführen und die Endpositionen korrekt einnehmen. Die Hand, der Blick, der Rumpf, die Hüfte und die Beine müssen ihre Arbeit genau machen und exakt koordinieren. Viele Taijiquan-Praktizierenden von heute betonen die inneren Regeln so sehr, dass sie dabei die äußere Form vernachlässigen. Sie legen zu viel Wert auf die innere Entspannung und kümmern sich nicht mehr um die exakten Bewegungen, harmonische Koordination und den ästhetischen Ausdruck. So bewegen sie sich ziemlich schlaff und kraftlos und, mit Verlaub, wie eine kranke Katze, die nicht mal auf den eigenen vier Beinen stehen und gehen kann.

Selbstverständlich sollten wir beim Taijiquan die Entspannung beachten und pflegen. Aber mit Entspannung ist nicht Schläffheit oder gar Haltungslosigkeit gemeint. Die Entspannung soll beim Taijiquan dazu dienen, dass unser Qi im Körper ungehindert zirkulieren kann und dass wir mit unserem Körper frei und gewandt arbeiten können.

Neben der Entspannung gehört die Gestaltung der Form zur Arbeit mit dem Taijiquan. Diese beiden Aspekte sind wie Yin und Yang, die immer zusammengehören. Wenn nur eins davon gepflegt wird, ist das Üben des Taijiquan nicht nur unvollständig, sondern auch schlichtweg falsch, weil es dadurch unbrauchbar wird.

Kein Yin ohne Yang

Wie wir wissen, ist die Theorie der Yin/Yang-Prinzipien aus dem Daoismus eine der wichtigen philosophischen Stützen des Taijiquan. Die Gesetzmäßigkeiten von Yin und Yang, unter anderem ihre wechselseitige Bedingung, Ergänzung und Förderung, finden hier ihre Anwendung. Daher wird Taijiquan auch »die Faustform (Quan) von Yin und Yang« genannt. Es ist keine Faustform von Yin allein und auch nicht von Yang allein. Wenn wir nur das Yin – das Innere, das Verborgene und die Weichheit – einseitig schulen, wie soll es existieren ohne das Yang – die äußere Form, das Sichtbare und die Härte?

Wir sollten uns daher nicht nur der inneren Schulung, sondern auch der äußeren Form widmen. Der Altmeister Wang Zongyue sagte dazu: »mal verborgen, mal sichtbar« und der Altmeister Chen Xin sagte noch deutlicher: »Nur mit Yin allein ohne das Yang wird die Hand (gemeint ist die Bewegung mit der Hand) schlaff, nur mit Yang allein ohne das Yin wird die Hand hart (gemeint ist auch zerbrechlich). Wenn wir beim Taijiquan einen Teil von Yin und neun Teile von Yang einsetzen, wirkt es wie ein harter Stock; bei zwei Teilen Yin und acht Teilen Yang wird das Gleichgewicht chaotisch; bei drei Teilen Yin und sieben Teilen Yang lässt sich die Härte noch (deutlich) spüren; schaffen wir vier Teile Yin und sechs Teile Yang zu dosieren, werden wir gute Praktiker; nur wenn wir es schaffen, fünf Teile Yin mit fünf Teilen Yang zusammenzubringen, entsteht kein Extrem mehr und erst jetzt wird (das Taijiquan) ausgezeichnet. Wenn ein ausgezeichnete Praktiker das Taijiquan anwendet, wird der Angriff (des Gegners) sich in nichts auflösen und er selbst ist nicht fassbar.«

Katzen werden immer wieder als Vorbild angeführt, wenn es darum geht, die Leichtigkeit und gleichzeitige Sicherheit der Schritte zu beschreiben.

Foto: H. Oberlack

顺眼

Shun Yan

Das ist für uns ein deutlicher Beleg dafür, wie wichtig es für die Arbeit mit Taijiquan ist, dass Yin und Yang sich wechselseitig unterstützen, die Weichheit und die Härte sich wechselseitig ergänzen.

Viele Taijiquan-Lernenden haben möglicherweise die Erfahrung gemacht, dass es im Allgemeinen leichter ist, die innere Arbeit wie das Qi zu führen zu bewerkstelligen, als die äußere Form korrekt und ästhetisch zu gestalten. Die äußere Form des Taijiquan ähnelt den Formen der verschiedenen Gegenstände in unserer Welt, wie Bergen, Flüssen, Bäumen, Tieren, Menschen, Gebäuden ... Manche von ihnen sind für uns schön, manche aber nicht. Wir normal sterblichen Menschen finden Sachen schön, wenn sie einer gewisser Ordnung, Struktur und Proportion, einer Übereinstimmung gehorchen. Die Chinesen bezeichnen das mit »Shun Yan« im Sinne von erfreulichem Anblick. Yan bedeutet Auge oder Blick und Shun bedeutet unter anderem übereinstimmende Richtung, reibungsloser Verlauf, passende Reihenfolge, sich fügender Zeitpunkt, glatte Angelegenheit.

Die äußere Form des Taijiquan gehorcht ebenfalls dieser Gesetzmäßigkeit der Ästhetik. Gleichgültig wie groß der Bewegungsradius ist und wie tief wir stehen, sollten wir nicht nur einen sicheren Stand haben und flinke Schritte machen, nicht nur die einzelnen Bewegungen fließend ausführen, sondern auch die Arme, Hände, Beine und Füße einwandfrei koordinieren. Die einzelnen Bewegungen und die gesamte Abfolge sollten korrekt in ihrer Struktur und sinngemäß ausgeführt werden. Die Geschwindigkeit der Bewegungen muss am Bedarf, am Sinn in der Anwendung mal etwas zügiger und mal etwas langsamer ausgerichtet werden. Nur so kann die äußere Form des Taijiquan richtig und schön aussehen und auch von den ZuschauerInnen genossen werden.

Manche KollegInnen meinen, dass äußerlich schönes Taijiquan in der Anwendungspraxis nicht brauchbar ist. Ich kann dieser Meinung jedoch nicht zustimmen. Denn das Taijiquan, das in der Anwendungspraxis, also als Kampfkunst bestehen soll, muss die oben erwähnten Regeln befolgen. Nur so kann es effizient sein. Wie sollten wir den Angriff eines Gegners zur Seite leiten und ihn zugleich aus dem Gleichgewicht bringen, wenn wir die Handbewegungen nicht über den Rumpf mit den Schritten koordiniert ausführen, wenn wir die Bewegungen von Händen, Hüfte und Beinen nicht in die richtige Richtung aufeinander abstimmen und und und.

Das heißt, die wirksame Anwendung des Taijiquan als innere Kampfkunst basiert einzig und allein auf der oben erwähnten korrekten Gestaltung der Bewegungen. Ein wirksames Taijiquan muss deswegen einen erfreulichen Anblick erzielen. Das heißt, innerliche wie äußerliche Bewegungen und Haltung müssen ästhetisch sein. Wir finden diese Tatsache beim Sport und vielen anderen Beschäftigungen mit dem Körper wie Laufen, Hochsprung, Speerwurf, Tanzen und Reiten bestätigt. Die beste Leistung kann zum Beispiel beim Sport erzielt werden, wenn die Bewegungen einwandfrei sind. In diesem Fall sehen die Bewegungen natürlich sehr schön aus.

Wenn wir diese Regel nicht befolgen, können wir die innere Jin-Kraft nicht bis zu Händen und Füßen leiten. Wie soll Taijiquan in diesem Fall seine Wirkung zeigen? In diesem Fall kann die innere Arbeit nicht einwandfrei umgesetzt werden. Denn wenn die Jin-Kraft nicht vom Zentrum in die Hände und Füße übertragen werden kann, heißt es in der Regel, dass die Meridiane nicht durchlässig sind. Wenn die Meridiane nicht durchlässig sind, können Blut und Qi nicht ungehindert fließen. Wenn sie nicht in den Meridianen frei zirkulieren können, wie kann das Qi seine Wirkung entfalten? Bei der Schulung der äußeren Form des Taijiquan sollten wir beim Blick, den Handbewegungen, dem Rumpf, den Schritten und der Anwendung ansetzen. Denn mit ihnen können wir die äußere Form gestalten und den geistigen Gehalt zum Ausdruck bringen.

Der Blick

In allen Kampfkunstschulen legt man sehr großen Wert auf die richtige Arbeit mit dem Blick. Denn sie ist der äußere Ausdruck der geistigen Kraft und hat daher eine führende Funktion in der Kampfkunst. Eine bewusste und gezielte Bewegung wird von unserem Gehirn gesteuert. Die Ausführung der Bewegung durch Hand, Rumpf und Fuß wird vom Blick geleitet und kontrolliert. Das Gelingen einer Körperbewegung, unter anderem die Exaktheit und die Gewandtheit, ist daher auch von der Arbeit mit dem Blick abhängig. Außerdem sollten wir versuchen, die Absicht des Geg-



Effektive Anwendbarkeit und ästhetischer Ausdruck von Bewegungen schließen sich keineswegs aus, sondern beruhen auf denselben Prinzipien.

Fotos S. 50/51:
Walter Dauer



Der Blick leitet und kontrolliert die Bewegung.

虚

Xu

实

Shi

形

Xing

意

Yi

劲

Jin

ners zu erkennen. Dazu müssen wir unser Gegenüber genau beobachten, um mögliche verräterische Informationen wahrzunehmen. Daher sollten wir beim Taijiquan den Blick stets achtsam einsetzen wie eine wachsame Katze beim Mäusefangen.

Die Handbewegung

Die Handbewegung wird in der Kampfkunst als das Tor der Anwendung bezeichnet. Dabei setzen wir die verschiedenen Techniken wie Peng, Lü, Ji, An, Cai, Lie, Zhou und Kao ein. Die Handbewegungen sollten unter den folgenden Kriterien ausgeführt werden: »äußerlich nachgiebig wie Watte und innerlich stabil wie Stahl«; »in der Weichheit ist die Härte vorhanden und in der Härte ist die Weichheit vorhanden«; »gewandt und standhaft zugleich«; »Wenn sich die eine Hand vorwärts oder rückwärts bewegt, folgt die andere gleich«; »Beide Hände bewegen sich wie eine Schraube«; »Langsamkeit und Schnelligkeit ergänzen sich passend«; »Wenn sich der Gegner schnell bewegt, reagieren wir schnell. Wenn sich der Gegner langsam bewegt, dann reagieren wir auch langsam.« Nur auf diese Weise können wir uns so bewegen, dass die Hand aus dem Herzen (Verstand) gesteuert wird und dass die folgenden Bewegungen mit den vorangehenden organisch verschmelzen. Das macht unsere Bewegungen sowohl gehaltvoll als auch ästhetisch.

Der Rumpf

Der Rumpf übernimmt die Schlüsselrolle der Bewegung. Chen Xin hat gesagt: »Taijiquan ist eine Selbstverteidigungsmethode. Den Kör-

per muss man flexibel einsetzen: mal senkrecht und mal schräg zur Seite, mal nach vorne und mal nach hinten, mal geradeaus und mal kurvig und biegsam, mal nach links und mal nach rechts, mal hinauf und mal herunter, mal zum Boden und mal in der Luft, mal zurückziehen und mal angreifen. Die Bewegungen sind sehr verschieden, sollten aber alle mit dem Qi aus der Mitte des Körpers ohne Unterbrechung zusammenhängend herauskommen. In der Praxis mit dem Gegner wird man dann herausfinden, ob man dies erfüllt.« Das Qi ist die Grundlage der Bewegungen und sollte die Ausführung der Bewegungen lenken. Aber das Qi selbst muss aus der Mitte des Körpers stammen. Chen Xin meinte auch: »Es ist gleichgültig, ob die Bewegungen einen großen oder einen kleinen Radius haben, entscheidend ist, ob man sich flink, gewandt und lebendig bewegt.«

Die Schritte

Die Schritte sind nicht nur das Fundament der Bewegungen, sondern auch maßgebend für den Ausgang in der Kampfkunst. Gewandtheit und Stabilität sind beide gleichermaßen wichtig. Wenn wir gehen, sollte es so leicht und sicher sein wie eine Katze. Die Schritte sollten flink sein und beide Beine sollten die Arbeit genau machen. Xu/Leere (unbelastetes Bein) muss sich einerseits klar von Shi/Fülle (Gewicht tragendes Bein) unterscheiden. Aber in der Leere sollte eine gewisse Fülle und in der Fülle eine gewisse Leere vorhanden sein. Gemeint ist, wenn ein Bein den Boden beim Schreiten verlässt, muss es neben der Leichtigkeit gleichzeitig sicher und stabil sein. Das tragende Bein sollte nicht nur standhaft bleiben, sondern auch jederzeit flink bewegt werden können.

Außerdem sollten die Schritte und die Handbewegungen zusammenarbeiten. Wie in einem Team arbeiten Hände und Füße miteinander und nicht jedes für sich, schon gar nicht gegeneinander. Oben (die Hände) folgt Unten (den Füßen) und Unten (die Füße) folgt Oben (den Händen). Die Hände sollten sich mit den Füßen harmonisieren, die Ellenbogen mit den Knien und die Schultern mit den Hüften. Die Füße kommen vor, wenn die Hände eine Vorwärtsbewegung machen; die Füße ziehen sich zurück, wenn die Hände eine Rückwärtsbewegung machen.

Wang Zongyue hat in »13 Bewegungen des Taijiquan« die Grundschritte entsprechend den Wuxing, den fünf Wandlungsphasen, beschrieben: Vorwärts, rückwärts, nach links, nach rechts gehen und in der Mitte ruhen. Die-

se fünf Grundschritte sollten wir nicht nur sehr genau erlernen. Vielmehr sollten wir ihre Quintessenz – flexible Veränderungen und Variationen – studieren und beherrschen. Nur so können wir zu gewandten und stabilen Schritten kommen. Man sagt: »In der Kampfkunst die Schritte nicht zu trainieren, ist wie ein Wagen ohne Rad.«

Die Anwendung in der Selbstverteidigung

Viele von uns üben Taijiquan in erster Linie um gesund zu werden und zu bleiben. Daher kümmern sie sich nicht um die ursprünglichen Bedeutungen der Bewegungen, ihre Anwendung in der Selbstverteidigung. Manche lehnen sie sogar ab, weil sie meinen, dass Taijiquan sanft und friedlich zu sein hat. Natürlich müssen wir Taijiquan nicht als Kampfkunst einsetzen. Aber wenn wir nicht begreifen, wozu die Bewegungen da sind, können wir sie nicht korrekt ausführen. Handbewegungen, Körperhaltung und die Arbeit mit den Beinen befolgen beim Taijiquan die natürlichen physikalischen beziehungsweise anatomisch-physiologischen Gesetze. Äußerlich kann der Zweck der Selbstverteidigung erst erfüllt werden, wenn eine gewisse Effizienz der Handbewegungen, eine günstige Positionierung des Körpers, Standstabilität und ein schnelles Reaktionsvermögen vorhanden sind. Die äußerliche Wirkung kann sich jedoch erst entfalten, wenn innerlich das Qi willentlich und beliebig gesteuert und die Jin-Kraft optimal eingesetzt werden kann. Diese inneren Wirkungen können wiederum erst aufgrund der einwandfreien äußeren Arbeit zustande kommen.

Wenn wir die ursprünglichen Bedeutungen in der Selbstverteidigung nicht begreifen oder gar ablehnen, werden wir möglicherweise die genannten grundlegenden Voraussetzungen verfehlen. In diesem Fall bewegen wir uns falsch, das Qi wird in seiner Zirkulation gestört oder behindert und die Jin-Kraft kann sich nicht entfalten. So kann das Ziel, die eigene Gesundheit zu fördern, nicht erreicht werden.

Demnach sollten wir diesen wichtigen Aspekt des Taijiquan annehmen, auch wenn wir nicht damit kämpfen wollen. Nur so kann unser Yi/Bewusstsein das Qi lenken, unser Qi die Kraft katalysieren, unsere Kraft den Körper bewegen, unser Körper die Hand führen und der ganze Mensch agiert als geschlossene Einheit. Unsere Bewegungen sind nicht nur ästhetisch und effizient, sondern wir können auch die gesundheitlichen Wirkungen voll genießen.



Wenn wir beim Erlernen und beim Üben mit Taijiquan diese fünf wichtigen Aspekte voll berücksichtigen und danach trainieren, werden wir die äußere Form sicherlich gut gestalten. Damit können wir unsere Fähigkeit im Taijiquan besonders gut schulen und auch die inneren Werte in vollem Umfang erfahren.

Wenn Sie neugierig sind, können Sie durch folgende zwei Möglichkeiten überprüfen, ob Sie die äußere Form gut geschult haben. Die eine besteht darin, mit einem Partner Tuishou zu praktizieren. Wenn Sie dabei Ihre Fähigkeiten nach den Regeln des Tuishou umsetzen können, dann können Sie davon ausgehen, dass Sie Ihre äußere Form gut entwickelt haben. Dabei ist das Ziel nicht unbedingt, den Partner wegzuschieben. Tuishou richtig zu machen kann auch bedeuten, dass Sie auf die Bewegungen des Partners so eingehen können, dass dadurch die Wirkung des Angriffs aufgelöst wird.

Die zweite Möglichkeit zur Überprüfung sind Taijiquan-Vorführungen. Wenn die Zuschauer von der Ästhetik Ihrer Bewegungen fasziniert und von der Harmonie Ihres Geistes und des Körpers angezogen sind und Ihrer Vorführung wieder und wieder beiwohnen wollen, dann können Sie sicher sein, dass Sie die äußere Form gut gepflegt haben. Denn diese Stufe Ihrer Fähigkeit entspricht einer schönen Musik, die die Zuhörer durch ihren Rhythmus und ihre Melodie fesselt. Der Altmeister Chen Xin hat gesagt: »Wenn Xing (Gestalt/Form) und Yi (Bewusstsein/Geist) voll präsent sind, kann (Taijiquan) die Zuschauer berauschen.«

Es ist wichtig, den Sinn der Bewegungen zu verstehen, um sie korrekt ausführen zu können.
Foto: Gudrun Jürgens

Übersetzung von Foen Tjoeng Lie



Shen Xijing,

Jg. 1962, lernte seit seiner Kindheit bei Chen Xiaowang das Taijiquan der Familie Chen, später auch Baguazhang und Xingyiquan. Er studierte Sportwissenschaft und Akupressur, hatte als Mitglied des chinesischen Nationalteams zahlreiche Turnierfolge und spielte in vielen Kampfkunsthilmen mit. Auf der Basis seiner Erfahrungen begründete er das TaijiDao-System, das Elemente verschiedener innerer Künste integriert.