



Artikel aus dem «Archiv des Wissens» auf www.kolibri-seminare.ch

Wege zum Erfolg

Aus Foen Tjoeng Lie / Christa Proksch: Taijiquan, Yang-Stil, Kolibri Verlag, Hamburg 1991

Es gibt zahlreiche Schulen im chinesischen Wushu, aber all ihre Techniken basieren auf einer bestimmten Philosophie. Seit ewigen Zeiten haben viele Menschen in ihrem Leben mit all ihrer Energie versucht, das Wesen des Wushu zu erkunden, um sich in seine Geheimnisse einweihen zu lassen. Es ist jedoch nur wenigen gelungen. Wie immer dem auch sei, es kann jeder Lernende täglich einen kleinen Fortschritt erreichen, wenn er jeden Tag übt. Dann wird sich auch der Erfolg langsam einstellen, so wie ein chinesisches Sprichwort sagt: "Strömendes Wasser gräbt sich mit der Zeit in einen Berg."

In der Weichheit des Taijiquan ist eine Festigkeit enthalten, ähnlich einer Nadel, die in Baumwollwatte verborgen ist. Die Technik, die Physiologie und die Bewegungslehre des Taijiquan enthalten viele Grundsätze der taoistischen Philosophie. Daher sollten diejenigen, die sich mit Taijiquan auseinandersetzen, eine bestimmte Reihenfolge der Lernphasen beobachten und einhalten. Sie brauchen Zeit, um dies zu lernen, und müssen sich diese Zeit auch nehmen.

Es ist sicherlich erforderlich, unter der Anleitung eines guten Lehrers zu lernen und Erfahrungen mit Freunden auszutauschen. Das Wichtigste jedoch ist, Tag für Tag selbst zu üben. Es wäre nutzlos, nur darüber zu reden; denn ohne das tägliche Üben kann man in der Praxis nichts zeigen; man wäre wie eine leere Tasche ohne Inhalt. Schon die Altvorderen sagten: "Die unähnliche Beschäftigung in Gedanken nützt gar nichts, wenn du nicht versuchst, zu lernen und zu praktizie-

ren." Ob alt oder jung, ob Mann oder Frau, sie alle können ihr bestes Ergebnis nur erreichen, wenn sie fleißig und konsequent üben. Ob früh morgens oder spät abends, ob es heiß oder kalt ist, man nimmt sich die Zeit und beginnt zu üben, sobald einem der Gedanke daran kommt.

In der letzten Zeit kommen immer mehr Menschen in China dazu, sich dem Taijiquan zu widmen; dies ist ein erfreuliches Zeichen für die Zukunft des Wushu in China. Unter den Lernenden sind sehr viele, die beflissen und mit ganzem Herzen üben und mit Offenherzigkeit und Demut lernen. Sie werden eines Tages die höchste Stufe des Erfolgs erreichen.

Aber es gibt zwei Gefahren, auf die hier in aller Deutlichkeit hingewiesen werden muss. Da ist zum einen die Selbstzufriedenheit. Einige Schüler sind sehr begabt oder jung und kräftig; sie können schnell lernen und fallen dadurch gegenüber den anderen auf. Diese Menschen werden jedoch schnell mit sich zufrieden, sobald sie einen kleinen Erfolg erzielt haben. Sie glauben, etwas erreicht zu haben, und hören auf, weiter zu lernen. Lernende, die dieser Gefahr anheim fallen, werden letztendlich die höchste Stufe des Gipfels nicht erreichen können.

Eine andere Gefahr ist die Ungeduld. Einige der Lernenden drängen sich zum schnellen Erfolg. Innerhalb kurzer Zeit erlernen sie die Faust-Form, die Schwert-Form, die Säbel-Form und die Lanzen-Form und vernachlässigen dabei die wichtigen und grundlegenden Feinheiten des Taijiquan. Auch wenn sie die Bewegungen all dieser Formen nachahmen können, haben sie das Wesentliche des Taijiquan noch nicht erworben. Wenn man ihre Ausführung genau untersucht, entdeckt man sofort viele Ungenauigkeiten, fallen die Disharmonie der Bewegungen, die Fehlhaltungen des Körpers und der falsche Stand der Beine auf. Die Schüler machen diese Fehler, weil sie einfach die grundlegenden Bewegungsprinzipien des Taijiquan nicht erfüllen.

Wenn solch ein ungeduldiger Schüler sich nun verbessern will, muss man jeden seiner Schritte, jede Bewegung, jede Folge korrigieren. Möglicherweise hat der Lernende am Vormittag eine Korrektur erhalten, jedoch wiederholt er denselben Fehler am Abend. Daher sagt man: "Es ist leicht, Taijiquan zu erlernen, aber es

ist schwer, den eingeübten Fehler zu korrigieren." Mit Ungeduld und überstürztem Lernen erschwert man sich nur den eigenen Weg zum Erfolg. Wenn diese Menschen ihre Form des Taijiquan an jemand anderen weitergeben, dann geben sie auch ihre Fehler weiter. Sie führen nicht nur sich selbst, sondern auch andere Menschen auf Irrwege. Das ist im Augenblick die größte Sorge vieler Lehrer für die Zukunft des Taijiquan.

Beim Taijiquan sollte man zuerst die Form erlernen, das heißt, man sollte sich in den einzelnen Bewegungen, Positionen und Folgen von einem guten Lehrer unterweisen lassen und geduldig, ruhig und konzentriert lernen. Durch Nachahmung sollte man versuchen, den Sinn und das Wesen des Gelernten zu ergründen und die gezeigte Form zu behalten.

In dieser Phase sollten die Lernenden auf die Wechselbeziehung zwischen innen und außen sowie zwischen oben und unten achten. Auf das Innen achten heißt, das Yi- (Bewusstsein) und nicht die rein körperliche Gewaltkraft einzusetzen. Auf das Außen achten heißt, die großen Gelenke wie Schultern, Ellenbogen, Hüften und Knie locker zu lassen. Auf das Oben achten heißt, den Kopf und die gesamte Wirbelsäule natürlich und gerade aufzurichten. Und auf das Unten achten heißt, das Qi in die Tiefe des Bauches zum Dantian zu führen. So bleibt der ganze Körper stabil und gewandt zugleich. Alle Körperteile reagieren aufeinander wie in einer Kette.

All diese Hinweise sind für Anfänger besonders wichtig. Wenn sie tagtäglich durch Üben versuchen, diese Hinweise zu erkunden, dann können sie sie am eigenen Leibe erfahren. Daher sollte jeder die einzelnen Bewegungen der Hände und der Beine ganz genau erlernen. Man sollte versuchen, jede Einzelheit der Bewegungen ganz korrekt auszuführen. Als Taijiquan-Schüler sollte man die nächste Folge beziehungsweise Figur erst erlernen, wenn man die vorhergehende gründlich geübt hat. So kann man nach und nach die Folgen aufeinander aufbauen und die ganze Form mit Geduld bis zum Ende erlernen. Wer auf diese Art und Weise lernt, macht von vornherein wenig Fehler; er braucht nicht zuviel zu korrigieren und lernt allmählich, die Bewegungskriterien des Taijiquan zu beachten und mühelos anzuwenden.

Es ist wichtig, sämtliche Gelenke bei der Ausübung des Taijiquan stets natürlich locker zu lassen. Man sagt, dass der Übende den Atem nicht anhalten und den Rumpf und die Glieder nicht anspannen soll; dies ist eine sehr bekannte Regel der inneren Kampfkünste. Viele Taijiquan-Schüler haben jedoch Schwierigkeiten, einen ruhigen Atem, einen stabilen Stand und gewandte Bewegungen der Hände und der Füße zu erlangen, weil sie eben diese Regel nicht immer beachten.

Den Taijiquan-Lernenden wird außerdem empfohlen, die folgenden Anweisungen zu beherzigen.

1. Man sollte den Kopf senkrecht, das heißt gerade aufrichten und nicht seitwärts neigen, nach vorne beugen oder nach hinten strecken. Man kann sich dies so vorstellen, als ob man einen Gegenstand, ohne den Nacken zu verspannen, mit dem Scheitel locker, tragen würde. Man sagt dazu auch, dass der Kopf wie ein Senklot aufgehängt wird. Den Blick richtet man in der Regel ganz entspannt nach vorn, ohne ihn auf einen bestimmten Punkt zu fixieren. Hin und wieder verändert man die Blickrichtung; dies geschieht jedoch immer parallel zu den Bewegungen des Körpers beziehungsweise der Hände. Die Blickführung der Taijiquan-Bewegungen ist ein wichtiger Schlüssel zu ihrer korrekten Ausführung. Sie kann einige Unzulänglichkeiten des Körpers und der Hände (gemeint sind Gleichgewichtsschwierigkeiten und ungenaue Bewegungen) in gewisser Hinsicht ausgleichen.

Die Lippen sollte man so aufeinander legen, dass eine kleine Öffnung bestehen bleibt. Die Zähne sollte man dabei nicht zusammenbeißen. Die Kiefer bleiben entspannt und locker aufeinander liegen. Man atmet trotz der leichten Lippenöffnung beim Ausführen der Bewegungen durch die Nase ein und aus und lässt die Atmung so natürlich wie möglich geschehen. Wenn sich im Mund beziehungsweise unter der Zunge Speichel ansammelt, kann man ihn jederzeit herunter schlucken. Man sollte den Speichel jedoch nicht ausspucken.

2. Den Rumpf sollte man gerade aufrichten, die Wirbelsäule und das Kreuzbein sollten auf natürliche Weise senkrecht aufeinander stehen. (Das Kreuzbein wird dabei nicht nach vorn gekippt.) Sie bleiben auf diese Art und Weise für jede erfolgreiche Körperhaltung beweglich. Diese Haltung bezeichnet man im Taijiquan mit den Begriffen die Brust zurückhalten, den Rücken hinauf dehnen, die Schultern hängen lassen und das Kreuz locker lassen. Diese Hinweise sollte man von Anfang an beachten, um Fehlhaltungen, eine ungewollte Verspannung sowie Blockierungen, die sich später nur schwer beheben lassen, zu vermeiden. Wenn man diesen Fehlern gleich zu Anfang erliegt, kann man auch nach jahrelangem Üben des Taijiquan keine großen Fortschritte erreichen.

3. Die Gelenke der Arme sollte man stets entspannen, das heißt die Schultern und die Ellenbogen sollten natürlich und locker hängen gelassen werden. Die Hände sollten wie die Verlängerung der Unterarme wirken, die Finger nehmen ihre natürliche, leicht gerundete Haltung ein.

Man sollte die Arme und die Hände durch das Yi führen, so dass das Qi bis zur Fingerspitze fließen kann; auf diese Weise lernt man mit der Zeit, exakt mit dem Nei Jing (innere Spannkraft) umzugehen. So lässt sich das Geheimnis des Nei Jing von selbst entdecken.

4. Die Beine sollte man beim Taijiquan abwechselnd mit dem Körpergewicht belasten oder vom Körpergewicht entlasten (das heißt, man muss ganz genau den Unterschied zwischen Fülle und Leere nachspüren können). Dann kann man sich so gewandt wie eine Katze bewegen. Wenn das gesamte Körpergewicht voll auf ein Bein verlagert worden ist und dieses Bein dadurch Fülle symbolisiert, dann soll das andere Bein frei von jeglichem Körpergewicht sein, also Leere darstellen. Unter Leere versteht man zwar, dass das unbelastete Bein kaum Körpergewicht trägt, doch es bleibt in eben diesem Bein ein gewisser Anteil von Nei Jing; mit dessen Hilfe man sich jederzeit weiterbewegen kann, erhalten.

Unter Fülle versteht man zwar, dass das gesamte Körpergewicht auf ein Bein verlagert worden ist, doch darf man nicht zuviel Kraft auf den Stand des Beines

verwenden, damit die Beine nicht zu angespannt und steif werden. Daher sollte man das belastete Bein nur so weit beugen, dass das Knie nicht weiter als bis über die Fußspitze reicht; sonst überschreitet man die Grenze des Nei Jing. Man verliert dadurch das Gleichgewicht und die aufrechte Haltung und zwingt den Körper dazu, sich zu weit nach vorn zu beugen.

5. Beim Stoßen mit dem Fuß sollte man zwei Arten unterscheiden: das Stoßen mit der Fußspitze und das Stoßen mit der Ferse. Beim Stoßen mit der Fußspitze sollte man die Aufmerksamkeit auf die Fußspitze lenken. Beim Stoßen mit der Ferse sollte man hingegen die Aufmerksamkeit ganz auf die Fußsohle richten. Wenn das Yi bewusst an die entsprechende Stelle geführt wird, folgt auch das Qi automatisch dorthin. Dem Qi folgt das Nei Jing. Jedoch sollte man gerade bei diesen Bewegungen besonders beachten, dass die Gelenke des Fußes locker gelassen werden, damit man beim Stoßen einen stabilen Stand behält. Beachtet man dies nicht, können die Beine und der Körper durch ungewollt auftretende Verspannungen leicht steif werden, was nicht nur die Stabilität des Standes beeinträchtigt, sondern auch ein kraftloses Stoßen mit dem Fuß verursachen kann: Bei der Reihenfolge der verschiedenen Taijiquan-Formen empfiehlt es sich, zuerst die Faustform des Taijiquan oder aber das Chang-Quan (das lange Boxen) zu erlernen, dann das Tuishou (Push-Hands) mit einer und mit zwei Händen im Stand. Daran anschließen sollten das Tuishou in Bewegung, das Dalu (das große Ziehen) und das Sanshou (Frei-Stil des Taijiquan). Erst danach sollte ein Schüler sich den Techniken mit Waffen wie zum Beispiel dem Taiji-Schwert, dem Taiji-Säbel, den Taiji-Lanzen und so weiter zuwenden.

Bei der Auswahl der Übungszeiten empfiehlt es sich, am frühen Morgen nach dem Aufstehen zwei Runden Taijiquan zu üben. Wenn man am frühen Morgen keine Zeit hat, kann man abends vor dem Schlafengehen ebenfalls zwei Runden üben. Es ist von Vorteil, wenn man täglich sieben- bis achtmal üben kann. Da dies nicht jedem möglich ist, sollte man es so einrichten, dass man mindestens einmal am frühen Morgen und am Abend üben kann. Kurz nach einer Mahlzeit oder nach Alkoholgenuss sollte man jedoch nicht üben.

Bei der Auswahl des Übungsortes empfiehlt sich ein Garten oder ein geräumiger Raum mit guten Luft- und Lichtverhältnissen. Man sollte nicht an einem Ort üben, der Zugluft oder Windböen ausgesetzt ist. Auch eindringende Feuchtigkeit sollte man vermeiden. Durch die körperliche Betätigung atmet man in der Regel viel intensiver; daher können die genannten schlechten Einflüsse den Körper, insbesondere die Lunge, schädigen, so dass man krank wird.

Bei der Auswahl der Kleidung empfiehlt es sich, lockere, nicht einengende Sachen anzuziehen. Außerdem sollte man in der Größe passende Stoffschuhe oder andere weiche Schuhe tragen. Wer während oder nach der Taijiquan-Übung schwitzt, sollte sich nicht ausziehen, mit kaltem Wasser waschen oder duschen. Stattdessen sollte man sich mit trockenen Handtüchern abreiben und die nassen Sachen durch trockene Kleidung ersetzen. Sonst könnte man sich eine Erkältung oder ernsthaftere Erkrankungen wie zum Beispiel eine Bronchitis zuziehen.