

» **Über die jin-Kraft des Taijiquan**«
Von Ma Hailong, übersetzt von Dr. Lukas Kasenda

Im alltäglichen Chinesisch steht jin für Kraft und Stärke. Als Ausdruck in der Theorie des Taijiquan enthält dieser Begriff jedoch zwei Aspekte, nämlich den des Verständnisses für innere Arbeit und den der Kraft. Diese beiden Aspekte hängen eng miteinander zusammen und können demnach nicht getrennt betrachtet werden. Unter dem Aspekt des Verständnisses für innere Arbeit ist jin als "Verstehen der jin-Kraft (dongjin)" und "Sammeln der jin-Kraft (xujin)" zu verstehen. Unter dem Aspekt der Kraft ist jin als peng, lü, ji, an, cai, lie, zhou und kao zu verstehen, den vier Geraden und Diagonalen des bagua. Die Art der Beziehung dieser beiden Aspekte ist Grundlage (ti) und Anwendung (yong). Im folgenden sollen nun einige Beispiele zur jin-Kraft erläutert werden.

1) Verstehen der jin-Kraft (dongjin)

Im "Klassiker des Taijiquan (Taijiquan jing)" heißt es: "Durch Erlernen und ständiges Üben der Techniken wird man nach und nach das Verstehen der jin-Kraft erlangen. Dem Verständnis der jin-Kraft folgt allmählich die Erleuchtung. Ohne beharrliche Anstrengung kann man aber nicht zur plötzlichen Einsicht gelangen." (vgl. Taijiquan-Lilun 2)

Die Fähigkeit des Verstehens der jin-Kraft beschränkt sich nicht nur auf die Hände und Arme, sondern auf den ganzen Körper. Um das zu erreichen ist es wichtig, dass das qi im ganzen Körper ungehindert fließen kann: "Leite das qi, wie durch eine neunfach gewundene Perle, wobei auch die kleinste Stelle durchdrungen wird." Der Schlüssel, um diesen Zustand zu erreichen, liegt in der Haltung. Eine aufrechte Wirbelsäule, Schulter und Nacken locker, der Kopf, als wenn er an einen Faden aufgehängt sei, das Kinn leicht zur Brust eingezogen und den Atem ins dantian sinken lassen. Bei den Partnerübungen ist es sehr wichtig, dem Gegner keine Kraft entgegenzusetzen, da es sonst zur doppelten Schwere (shuangzhong) kommt. Dieser Zustand bedeutet Stillstand, was dem Fließen widerspricht.

2) Sammeln der jin-Kraft (xujin)

Xu bedeutet soviel wie sammeln oder sparen. Die Bedeutung von xujin liegt demnach in der Vorstellung von gesammelter oder verborgener jin-Kraft. In den "Mentalen Erklärungen zum Ausführen der 13 Grundbewegungen (Shisanshi xinggong xonjie)" heißt es. "Jin-Kraft sammeln (xujin), wie man einen Bogen spannt, jin-Kraft abgeben (fajin), wie das Abschießen des Pfeils." (vgl. Taijiquan-Lilun 4) Nach der Biegung (Ableiten, Ausweichen) kommt die Gerade (Angriff). Erst (gegnerische) Kraft aufnehmen und dann zurückschlagen. Demzufolge ist xujin grundlegend für die Anwendung der acht Handtechniken peng, lü, ji, an, cai, lie, zhou und kao.

3) Anwenden der jin-Kraft (yunjin)

Yunjin bedeutet soviel wie Bewegung bzw. Anwendung der jin-Kraft. Ein bekanntes Zitat aus der Taijiquan-Literatur heißt: "Yun jin ru bai lian gang." Es besagt, dass jin-Kraft zwar weicher Natur ist, doch durch unermüdliches Training und richtiger Anwendung in der Lage ist, jegliche Härte zu durchdringen. Dabei ist zu beachten, dass die jin-Kraft sehr exakt benutzt wird.

Bildlich zu vergleichen mit dem Ziehen von Seide aus einem Kokon. Yunjin kann noch in folgende Punkte unterteilt werden:

a) jin-Kraft neutralisieren (huajin)

Hua bedeutet neutralisieren. Huajin ist also als Kraftneutralisation zu verstehen. Huajin beruht auf Weichheit, um die gegnerische Kraft zu neutralisieren. Es handelt sich allerdings hierbei nicht um eine reine Verteidigung, sondern auch um die Absicht, den Schwerpunkt des Gegners in eine für ihn ungünstige Lage zu bringen. Dies ist der Moment, um anzugreifen. Dies bedeutet, dass man aus der scheinbaren Passivität des Nachgebens im Grunde genommen sehr aktiv orientiert ist. Ein Zitat aus dem "Klassiker des Taijiquan" beschreibt es so: "Der andere ist hart,

ich bin weich - das nennt man mitgehen. Ich gehe mit, er macht das Gegenteil - das nennt man Kleben. Ist eine Bewegung schnell, dann antwortet man schnell.

Ist eine Bewegung langsam, dann antwortet man langsam. Auch wenn die Wandlungen zahllos sind, das Prinzip bleibt unveränderlich." (vgl. Taijiquan-Lilun 2)

b) jin-Kraft abgeben (fajin)

Die Bedeutung von fa liegt in "aus etwas herauskommen". Fajin ist demnach als angreifende jin-Kraft zu verstehen. Während des Angriffs sind Lockerheit und ein stabiler Schwerpunkt fundamental. Wie oben erwähnt, wird diese angreifende Kraft dann benutzt, wenn der Gegner sich im Ungleichgewicht befindet.

Wichtig dabei ist die genau Dosierung und die Richtung der Kraft. Neben den geraden Angriffen auf den gegnerischen Mittelpunkt gibt es auch Drehkräfte von oben, unten, links und rechts.

Im "Lied der schlagenden Hände (Dashouge)" heißt es: "Kleben, verbinden, anhaften, folgen, ohne den Kontakt zu verlieren oder dagegenzuhalten." (Taijiquan-Lilun 1)