

» Über die Prinzipien des Wu-Stil Tai Chi Chuan (Taiji Yuanli) «

Tai Chi ist eine chinesische Kampfkunst, die auf daoistischen Prinzipien beruht. Es kann auch Krankheit verhindern und die Lebensspanne verlängern, stärkt die Knochen und Muskeln und reguliert den Blutdruck. Tai Chi ist also sowohl Kampfkunst als auch ein Mittel zur Erhaltung der Gesundheit. Das Studium des Tai Chi umfasst 3 Bereiche: die Form, das Pushhands und die Theorie.

Die Form des Tai Chi (Taijiquan)

Der erste Bereich ist die Form, die die Konstitution stärkt und den Körper trainiert. Die Bewegungen der Form müssen sich auf natürliche Weise durch die Gelenke hindurch ohne Kraft und mit Ruhe entfalten. Sie müssen dabei auch korrekt und präzise ausgeführt und von einer natürlichen Atmung begleitet werden. Der Geist soll entspannt sein, ohne sich stark anzustrengen oder gar abzumühen, in einem Zustand natürlicher Behaglichkeit und Ungezwungenheit. Man soll nicht Üben, wenn man krank ist.

Die Bewegungen der Form müssen lebendig und fließend sein. Sie müssen ohne Unterbrechung ineinander übergehen, egal ob man vorwärts oder rückwärts geht oder eine bestimmte Stellung einnimmt. Bei Drehungen bewegen sich zuerst die Hände, dann Taille, Hüfte, Füße. Man muss die fünf Grundstellungen (Ping Xing Bu, Xu Bu, Gong Bu, Ma Bu, Ding Zi Bu) genau lernen. Nur mit einer richtigen Körperhaltung können Atmung und Bewegung harmonisieren. Mit richtiger Körperhaltung ist gemeint: Aufrechte Haltung des Kopfes (Xuling Dingjing), aufrechtes Steißbein (Weilü Zhongzheng), gerader Rücken (Hanxiong Babei), Schulter senken und Ellenbogen hängen lassen (Chenjian Zhuizhou) und Becken senken (Songyao Chuidian). Einfach gesagt müssen bei jeder Bewegung Steißbein, Rücken, Nacken und Kopf in einer Linie bleiben und weder zur Seite verkrümmt noch nach vorne oder nach hinten gebogen sein. Der Rücken sollte ein wenig gerundet sein und die Brust nach innen gesenkt werden. Nur wenn man so übt, kann das Chi zum Dantian sinken und die Lebenskraft (Jingshen) aufblühen. Der Blick muss nach vorne gerichtet sein (etwa 15 Meter weit schräg nach unten), wobei man einfach gerade nach vorne oder auf eine der Hände schaut. Nur wenn der Blick geführt wird, kann das Zentrum gehalten werden, andernfalls kann man es leicht verlieren.

Nach langer Zeit des Übens kann man einen hohen Grad an Konzentration erlangen. Zur Erhaltung dieser Konzentration ist es wichtig, dass man beim Laufen der Form nicht denkt. Wenn man während der Form darüber nachdenkt, wie man die verschiedenen Bewegungen ausführen soll oder wie sie angewendet werden können, kann man sich nur schlecht konzentrieren, was zu Disharmonie und Brüchen in der Form führt. So kann man nicht die angestrebte Ruhe erhalten und daher auch kein gutes Tai Chi machen. Gleichwohl gibt es beim Tai Chi Chuan doch eine spezielle Art und Weise des Denkens: Dieses Denken findet allerdings schon vor der Übung statt. Man denkt z.B. darüber nach, wie der Lehrer die einzelnen Bewegungen gezeigt hat, wie die Richtungen, die Art und Weise und die Schritte der Bewegungen zu kombinieren sind usw. Über all das muss man nachdenken, jedoch bevor man mit der Übung anfängt, nicht aber während der Übung. Aus meiner Unterrichts-Erfahrung weiss ich, dass dies alles sehr wichtige Punkte sind.

Pushhands (Tuishou)

Der zweite Bereich im Tai Chi ist die Übung des Pushhands, dem Studium der Anwendungen des Tai Chi. Das Pushhands folgt dem Tai Chi-Weg der Stille und Ruhe und verwendet für alle seine Anwendungen den subtilen Wechsel zwischen leer und voll. Es ist ebenso an unsere psychischen wie an die mechanischen Gegebenheiten/Strukturen angepasst. Der Geist muss entspannt und die Bewegungen müssen weich und fließend sein. Die Körperhaltung muss korrekt, gerade und zentriert sein, egal in welcher Position man sich befindet. Nur mit einem stabilen Zentrum ist es möglich, sich korrekt auszudehnen oder zusammenzuziehen und vorzudringen oder zurückzuweichen.

Grundzüge des Pushhands sollten sein:

1. **Überwinde Härte mit Weichheit (Yi Rou Ke Gang)**

Im Tai Chi ist es angeraten, nicht Kraft gegen eine Kraft zu verwenden oder nach der ersten Offensive zu trachten, denn sonst schlägt derjenige mit der größeren Kraft den Schwächeren und die schnellere Hand dominiert über die langsamere. Der Versuch Kraft anzuwenden steht im Widerspruch zu den Prinzipien des Tai Chi. Wichtig für den Anfänger ist, das Neutralisieren zu lernen und unnötigen Konflikt zu vermeiden.

2. **Begegne der Offensive mit Ruhe (Yi Jing Dai Dong)**

Eine der grundlegenden Strategien des Tai Chi ist es, dem Gegner mit Ruhe zu begegnen. Die Ruhe ist essentiell, weil effektives Tingjin (Fühlen) ohne sie nicht möglich ist und ohne Tingjin die eigenen Aktionen nicht effektiv sein werden. Die Klassiker sagen: "Bewegt er sich nicht, so bewege ich mich nicht. Beginnt er sich zu bewegen, so bewege ich mich schon vorher." Dies zu tun bedeutet, der Offensive mit Ruhe zu begegnen.

3. **Überwinde den Gegner mit weniger Kraft aber besserem Können (Yi Xiao Sheng Da)**

Eine Methode dabei ist, zuerst zu neutralisieren und dann am Gegner zu kleben und ihm zu folgen, bis er sich in einen "toten Punkt" bewegt. Weil er dann sein Zentrum verloren hat, befindet er sich in einer gestörten Stellung und sein Kraftfluss ist gebrochen. Er wird dann schon durch eine leichte Berührung fallen.

4. **Weiche zurück um vorzudringen (Yi Tui Wei Jin)**

Im Pushhands ist ein Merkmal größter Wichtigkeit, sich an die wechselnden Zustände des Gegenübers anzupassen und sich mit ihnen zu bewegen. Die kreisförmigen Bewegungen im Tai Chi haben ihr Abbild im Tai Chi-Symbol, das Entfaltung darstellt und das Wechseln von Folgen und Haften innerhalb eines Kreises beinhaltet.

5. **Kreisförmige Bewegungen (Dong Zuo Zou Hu Xian)**

Die wechselnden Muster von Flexibilität und Festigkeit und des Klebens basieren auf kreisförmigen Bewegungen. Weil in einer kreisförmigen Bewegung keine Unterbrechung ist, kann der Partner leichter erreicht werden als auf einer von hinten nach vorne ausgerichteten geraden Linie. Ein anderer Vorteil ist, dass die aktive Kraft oder Richtung an jedem beliebigen Punkt der kreisförmigen Linie geändert werden kann. Nur durch lange und nachhaltige Praxis können diese Prinzipien erfüllt und mit Leben gefüllt werden. Weil das Pushhands auch für Kampfszwecke eingesetzt werden kann, muss die Haltung des Tai Chi-Lernenden konzentriert und friedfertig sein.

Theorie (Lilun)

Der dritte Bereich ist die Theorie. Wer das Tai Chi lernen möchte, muss auch seine Theorie studieren. Sie ist eine Methode, uns in unserer Tai Chi-Praxis zu leiten. Nur mit der richtigen Methode kann man das Tai Chi auch gut lernen. Jede akademische Theorie hat verschiedene Gebiete. Wer z.B. Medizin studieren will, muss Physiologie, Pathologie, Pharmakologie etc. lernen. So müssen auch diejenigen, die Tai Chi lernen wollen, die Klassiker des Tai Chi studieren und ebenso die Aufzeichnungen, Theorien und Lieder des Tai Chi. Weil uns all diese Theorien durch das Sammeln und Zusammentragen der Erfahrungen früherer Generationen weitergegeben wurden, müssen wir sie nicht nur erforschen, sondern auch in ihrer Bedeutung in uns aufnehmen.

Indem man seine eigenen praktischen Erfahrungen mit den Studien der Theorien aus den alten Texten zusammenbringt, schafft man sich die Möglichkeit, sein Tai Chi schneller zu verbessern. Durch das Zusammenbringen der äußeren Form und der inneren Empfindungen erfährt und erfüllt man die Bedeutung der Theorien in der Form. Man muss durch diese Erfahrung gehen, um das Tai Chi zur Anwendung zu bringen. Das heißt, wer Tai Chi nur machen kann, aber die Theorie nicht gut verstanden hat, der macht nur eine Übung. Wer nur die Theorie kennt, aber Tai Chi nicht auch übt, der gibt nur an. In beiden Fällen macht man kein gutes Tai Chi. Theorie und Praxis müssen verbunden werden.

