

Zehn wichtige Punkte beim Üben des Tai Chi Chuan von Ma Hailong

Übersetzt von Dr. Martin Bödicker

Die Lebenskraft ist ein wichtiger Aspekt beim Training des Tai Chi Chuan. Um sie zu fördern, sollte man sich beim Training auf zehn Punkte konzentrieren:

1. Zentriertheit

Das Zentrum ist die Stelle, die beim Strecken und Beugen, beim Öffnen und Schließen unveränderlich bleibt. Beim Üben des Tai Chi Chuan muss man im ganzen Körper die Idee des Zentriert seins bewahren. Hierbei gibt es zwei Aspekte zu beachten.

- Die Körperhaltung

Im Klassiker „Das Lied der dreizehn Grundbewegungen“ heißt es: „Das Steißbein ist zentriert und ausgerichtet und der Geist (*shen*) reicht bis zum Scheitel.“ Hierbei dient der Rücken als Stütze und man bewahrt so das Zentrum und die Ausgerichtetheit. Nach der Idee von „wie am Scheitel aufgehängt“ wird der Unterkiefer ein wenig nach unten geneigt. So wird die Atmung leicht und fließend und wenn man sie in Bauch und Brust zur vollen Entfaltung bringt, sind das Herz/Bewusstsein (*xin*) und das *qi* zentriert und harmonisch.

- Das stabile Gleichgewicht

Das stabile Gleichgewicht wird nicht nur im Stand, sondern auch in der Bewegung, d.h. bei den fünf Schrittarten gewahrt. Ganz gleich, ob man vordringt, zurückweicht, nach links oder rechts schaut, man hat immer ein stabiles Gleichgewicht und macht nicht den Fehler sich zur Seite zu neigen oder vor- bzw. zurückzulehnen.

2. Ausgerichtet sein

Bei jeder Körperhaltung sollte man unbedingt sein Bestes tun, ausgerichtet zu sein. Man sollte vermeiden, schief oder schräg zu stehen. Ganz gleich welche Bewegung, der Schwerpunkt muss immer stabil sein. Man darf sich nicht nach vorne beugen oder nach hinten lehnen. Ist der Schwerpunkt stabil, kann man mühelos und gewandt öffnen und schließen. Ansonsten macht man leicht den Fehler des „Voll (*shi*) und Leer (*xu*) sind nicht klar unterschieden“.

3. Festigkeit

Festigkeit ist verbunden mit der „Stille ohne Bewegung“. Man muss nach einem gefestigtem Geist streben. Im „Buch der Großen Lehre (Daxue)“ heißt es dazu: „Hat man Kenntnis von seinem Ziel, so ist man gefestigt.“ Dies bedeutet, dass man dann gefestigt ist, wenn man erkennt, was es zu erreichen gilt. Ein Ausdruck der Festigkeit ist: „Das Herz/Bewusstsein (*xin*) und das *qi* sind klar und harmonisch. Die Lebenskraft durchdringt alles.“ Dies ist eine der Wurzeln des Daoismus. Beim Üben des Tai Chi Chuan muss die Lebenskraft durch Klarheit, Ruhe und Nicht-Handeln (*wuwei*) gewahrt werden. Sie sollte nicht von der äußeren Welt beeinträchtigt werden. In den „Aufgezeichneten Gesprächen des Shen Hui (Shen Hui Yulu)“ heißt es zur Festigkeit: „Sobald man gefestigt ist, hat man auch Einsicht. Sobald man Einsicht hat, ist man auch gefestigt.“

4. Sanft sein

Sanft sein bedeutet, unbedingt zu vermeiden, sich von Härte leiten zu lassen. Durch Natürlichkeit (*ziran*) versucht man die Bewegungen gleichmäßig und entspannt zu entfalten, ohne das man das Gefühl von Steifheit und Stockung hat.

5. Ruhe

Ruhe bedeutet, dass man nach hoher Konzentration der Lebenskraft streben soll. Zur Ruhe gibt es in der chinesischen Philosophie sehr viele Erläuterungen. Im „Buch der Großen Lehre (Daxue)“ heißt es: „Hat man Kenntnis von seinem Ziel, so ist man gefestigt. Hat man Festigkeit, so wird man ruhig. Hat man Ruhe, so wird man gelassen.“ Im Daodejing des Laozi heißt es: „Die äußerste Leere (*xu*) erreichen. Die vollkommene Ruhe bewahren. Die Zehntausend Dinge (*wanwu*) gedeihen. Ich kann ihre Rückkehr erschauen.“ Im Buddhismus

heißt es: „Ist der Geist klar und ruhig, dann kann die Ruhe Einsicht hervorbringen und die Einsicht kann Weisheit erzeugen.“

Die Ruhe ist unter den Gedanken der klassischen chinesischen Philosophie ein hohes Ideal. Ganz gleich welcher Schule man folgt, man muss diese wichtige Stufe erreichen. Beim Üben des Tai Chi Chuan spricht man von drei Idealen der Ruhe:

- Die Ruhe des Körpers

Die Ruhe des Körpers ist von großer Bedeutung. Sie führt dazu, dass die Atmung ruhig und tief ist. Das ist auch gemeint, wenn man sagt: „Das qi sinkt in das Dantian“. In China unterscheidet man drei verschiedene Dantian. Der untere Dantian befindet sich im Bereich unterhalb des Nabels. Der mittlere Dantian im Brustbereich und der obere Dantian zwischen den Augenbrauen. Durch die Ruhe im Körper kann das qi und damit der Atem natürlich (ziran) in das Dantian sinken. Diese Idee ist auch in der Vorstellung der Lebenskraft enthalten.

- Die Ruhe des Herzens/Bewusstseins (xin)

Im alten China glaubte man, dass das Herz/Bewusstsein eng mit der Lebenskraft verbunden ist. Die Bewegungen im Tai Chi Chuan sind von Leichtigkeit und Gewandtheit durchdrungen. Dies ist ein Ausdruck der Konzentration der Lebenskraft und ein Resultat der Ruhe des Herzens/Bewusstseins.

- Die Ruhe des Geistes

Die Ruhe des Geistes verweist auf die natürliche (ziran) Entspannung des Körpers. Dies ist die hohe Stufe des Handelns durch Nicht-Handeln (wuwei) und ist keinesfalls einfach zu erreichen. Man muss lange Zeit sehr hart üben und braucht tiefste Einsicht.

6. Leichtigkeit und Gewandtheit

Leichtigkeit ist das Gegenteil von Schwere. Dies ist ein wichtiger Charakterzug der Kampfkunst Tai Chi Chuan. Leichtigkeit kann auch als Weichheit verstanden werden. In den „Mentalen Erklärungen zum Ausführen der 13 Grundbewegungen“ heißt es aber auch: „Äußerste Weichheit führt zu äußerster Härte.“ Weiterhin sind die Bewegungen von Gewandtheit geprägt. Alle Teilbewegungen sind aufeinander abgestimmt. Im Chinesischen kann unter Gewandtheit aber auch Sensibilität verstanden werden. Daher, wenn man leicht und gewandt ist kann man entspannen und sinken. In den Partnerübungen kann man dadurch das Kleben und Haften beherrschen, was wiederum das Folgen und Verbinden, ohne zu verlieren oder dagegenzuhalten, ermöglicht.

Leichtigkeit und Gewandtheit haben aber gleichzeitig auf keinen Fall die Bedeutung von Nachlässigkeit. Man gebraucht auch nicht explosiv ausbrechende Kraft, denn dies könnte zum Fehler der doppelten Schwere führen. Nachlässigkeit und doppelte Schwere sind zwei große Fehler beim Üben des Tai Chi Chuan, die auf jeden Fall vermieden werden müssen. Bei Streckungen, einschließlich den Faust- und Handballenschlägen, sowie den Tritten, bedeutet dies, dass man die Gliedmaßen zwar streckt, aber niemals ganz durchdrückt oder hart macht. So heißt es auch: „Man erscheint locker, ist aber nicht locker. Man ist bereit zur Entfaltung, aber man entfaltet nicht.“

7. Miteinander verbunden sein

Im Tai Chi Chuan sind alle Bewegungen miteinander verbunden. Die Verbindung der Bewegungen muss vollkommen und ohne jeden Fehler sein. Ein wichtiger Punkt dabei ist die Langsamkeit. Die Suche nach Langsamkeit und Verbunden sein ist ein hohes Ziel im Tai Chi Chuan:

„Das lange Boxen, es strömt ununterbrochen wie ein langer Fluss und das Meer.“

8. Rund und Lebendigkeit

Bei der Übung des Tai Chi Chuan machen Hände und Beine runde Bewegungen. Bei den Schritten geht man in Kreisbögen. Man soll nicht gerade nach vorne oder zurück gehen. Lebendigkeit hat die Bedeutung von Gewandtheit. Insgesamt sollen hier drei Aspekte besprochen werden:

- Die Bewegungen sollen volle Rundungen haben. Nichts darf hervorstechen, einfallen oder unzusammenhängend sein. Alles muss zu einem harmonischen Ganzen verschmolzen werden.
- Gewandtheit und nicht Stocken sind von großer Bedeutung. Strecken und beugen, öffnen und schließen, vordringen und zurückweichen, auf und nieder schauen geschehen frei und ungehindert.
- Rundheit entwickelt sich um die Taille als Achsenmitte. Die Drehungen werden dadurch gewandt und gewähren so den Armen und Beinen Raum zur Bewegung. Dies ist ganz gleich wie bei der Beziehung eines Rades zu seine Radachse. Diese Beziehung darf nicht gelöst werden, weil sonst die Bewegungen in Unordnung geraten.

9. Gewissenhaftigkeit

Gewissenhaftigkeit hat zwei wichtige Aspekte:

- Der erste Aspekt von Gewissenhaftigkeit ist Ernsthaftigkeit. Man strebt sehr ernst nach wirklichem und tiefen Können. Unter keinen Umständen darf man die Dinge zu leicht nehmen. Ganz gleich welche Bewegung, alle müssen präzise und ohne Fehler ausgeführt werden. Es wird auch gesagt: „Wenn man sich ganz auf eine Sache konzentriert, dann stärkt man alles.“
- Der zweite Aspekt von Beharrlichkeit ist etwas tief zu ergründen. Ein altes Sprichwort sagt: „Wie geschnitten, wie gefeilt, wie geschnitzt, wie geschliffen.“ Um etwas zu ergründen braucht man Praxis und tiefes Nachdenken. Das dies auch eine Freude ist, erklärt Konfuzius in den „Gesprächen“: „Zu lernen und das Erlernte bei Zeiten zu wiederholen, ist das nicht auch erfreulich?“

10. Ausdauer

Auch die Ausdauer hat zwei Aspekte:

- Unter Ausdauer ist zuerst die Beharrlichkeit zu verstehen. Ob strenge Kälte oder drückende Hitze, man sollte sein Training nicht unterbrechen. So heißt es auch: „Man übt auch in der heißesten Sommerzeit und in den kältesten Wintertagen.“
- In einer zweiten Bedeutung verweist die Ausdauer auf einen bestimmten Trainingsumfang. Aufgrund der eigenen, angeborenen Voraussetzungen kann man den Grad der eigenen Anstrengungen schrittweise verstärken. Man sollte es aber nicht zu eilig haben und den Trainingsumfang nur schrittweise erweitern. Die Erweiterung drückt sich in dem Zeitumfang und der Menge der Basisarbeit aus. Der Zeitumfang kann z.B. 45 - 60 Minuten betragen. Er sollte eine dauerhafte Basisarbeit beinhalten, den nur diese ermöglicht ein hohes Können.

Copyright 2007

Bödicker GbR