

TAIJIQUAN (TAI CHI CHUAN) - WAS IST DAS ?

Viele haben es auf Bildern gesehen, und für Chinareisende ist es immer wieder ein Erlebnis: Chinesinnen und Chinesen jeden Alters, die frühmorgens im Park Körperübungen machen, die zeitlupenartig, sanft, fließend, fast schwebend sind. Taiji - Üben sieht man auch bei uns immer häufiger. Taijiquan (oder Tai Chi Chuan, häufig kurz Taiji /Tai Chi), war früher als „Chinesisches Schattenboxen“ bekannt. Es ist eine traditionelle chinesische Bewegungskunst, die zunehmend auch in Europa geübt wird.

Als Gesundheitsübung ist das Taijiquan geprägt von der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), einer Medizin, die großen Wert auf vorbeugende und gesundheitserhaltende Maßnahmen legt. Die TCM hat daher Erfahrungen mit Bewegungsübungen im therapeutischen und prophylaktischen Zusammenhang gesammelt, die wesentlich weiter zurück reichen als in unserer westlichen Medizin. Sie werden unter dem Begriff Qigong zusammengefasst und umfassen ein breites Spektrum unterschiedlichster Übungen die Bewegungs-, Atem- und meditative Gesichtspunkte berücksichtigen. In ihnen hat sich das empirische Wissen von mehr als zwei Jahrtausenden der TCM niedergeschlagen.

Taijiquan hat sich in der heute praktizierten Form „erst“ in den letzten Jahrhunderten entwickelt. Seine Wurzeln sind neben dem Aspekt der Gesundheitsvorsorge die Meditation und die Kampfkunst – es ist also weit mehr als ein ausschließlich auf Erhaltung der Gesundheit fixiertes Bewegungssystem. Und gerade das macht einen Großteil seines Reizes aus. Taiji kann als Spiel aufgefasst werden oder als Kampfkunst, kann geübt werden wegen seines ästhetischen Reizes oder der gesundheitlichen Wirkung ... auf gar keinen Fall aber ist es eine Technik, die man nach einer Lernphase „beherrscht“, sondern ein lebenslanger Übungsweg, der immer wieder neue Erfahrungen ermöglicht. Unabhängig davon, wie viele Formen jemand gelernt hat: Der Lernprozess ist nie abgeschlossen, immer neue Vertiefungen sind möglich, auch wenn man sich nur mit einer eng begrenzten Bewegungsfolge beschäftigt.

Die Entwicklung des Taijiquan beinhaltet auch eine Verzweigung in unterschiedliche Stile, die ursprünglich als Familientradition nur vom Vater zum Sohn weitergegeben und nach der jeweiligen Familie benannt wurden. So findet man Bezeichnungen wie Chen-, Yang- oder Wu-Stil – unterschiedliche Ausprägungen des Taiji bei gleichen Grundprinzipien. Erst im 19. Jahrhundert wurden die Übungen auch an die Öffentlichkeit weitergegeben, und im Verlauf des 20. Jahrhunderts hat sich das Taiji in China und darüber hinaus auch bis in die westlichen Länder weiter verbreitet, unterstützt dadurch, dass in den fünfziger Jahren die gesundheitlichen Wirkungen des Taiji erkannt und seine Verbreitung von der chinesischen Regierung offiziell gefördert wurde.

Das Übungsgut umfasst festgelegte Bewegungsabfolgen, die sogenannten „Formen“. Einzelne Bewegungssequenzen werden zu komplexen, abgeschlossenen Folgen zusammengefügt. Diese einzelnen Taiji- Formen sind unterschiedlich lang. Die Kernübung im Yangstil, die „lange Form“, dauert in der Ausführung ca. 20 - 30 Minuten. Die „Peking-Form“ ist relativ kurz (24 Sequenzen, Dauer der Ausführung 5 - 7 Minuten). Sie wurde

in den fünfziger Jahren unseres Jahrhunderts in Peking entwickelt, um das Taiji breiteren Bevölkerungskreisen zugänglich zu machen. Sie ist schneller zu erlernen als die traditionelle lange Form, bewahrt aber den Bewegungscharakter und die Wirkungen des Taiji. Auf die Soloformen bauen ein umfangreiches Repertoire von Partnerübungen und die sogenannten „Waffenformen“ auf. Das sind zum Beispiel Säbel, Stock, vor allem aber das Schwert.

Wie sind die körperlichen Wirkungen bei regelmäßigem Taiji-Üben? In Kategorien der Traditionellen Chinesischen Medizin formuliert: Durch die Taiji-Bewegungen werden die Meridiane (die Energieleitbahnen) geöffnet und von Blockaden befreit, sodass ein ungehinderter Fluss des Qi, der Lebensenergie, ermöglicht wird. Die Selbstheilungskräfte des Organismus werden aktiviert und die aus dem Gleichgewicht geratene Harmonie von Yin und Yang, den polaren Kräften, die jede lebendige Entwicklung bestimmen, wird wiederhergestellt.

Aber auch wenn wir in Begriffen und Vorstellungen unserer westlichen Medizin denken, kann ein positiver Einfluss beschrieben werden¹: eine Verbesserung der Atmung durch die Entspannung und Befreiung der Atemräume, eine Stabilisierung des Herz-Kreislauf-Systems, eine Haltungskorrektur durch Verbesserung des neuromuskulären Zusammenspiels und der Ausgewogenheit der Muskulatur, der Beweglichkeit und Stabilisierung der Gelenke durch Erhöhung der Belastbarkeit und bessere Versorgung der Gelenkknorpel und Bandscheiben. Die Bewegungsabfolgen und die Bewegungsqualität des Taijiquan führen zu einer Lenkung des Atems nach unten und einer Nutzung aller Atemräume. Die Grundprinzipien im Stehen und Gehen fördern eine funktionale Körperhaltung und wirken Fehlhaltungen entgegen.

Als Beispiel eine kurze Betrachtung der Taiji-Grundhaltung unter anatomischen und biomechanischen Gesichtspunkten:

Die Füße stehen schulterbreit und parallel, das Gewicht ist gleichmäßig auf die Fußsohlen verteilt. Man steht in den Knien etwas eingesunken. Das Becken ist so aufgerichtet, dass Kreuzbein und Lendenwirbelsäule nahezu senkrecht aufeinander stehen. Der Kopf ruht so auf der Halswirbelsäule, dass das Kinn sich etwas zur Brust neigt, mit der Vorstellung, dass der Scheitelpunkt leicht nach oben drückt oder gezogen wird. Das Bild, dass man sich von einem Faden am Scheitelpunkt nach oben und von einem Gewicht am Steißbein nach unten gezogen fühlt, illustriert die Aufrichtung, Streckung und sanfte Dehnung der Wirbelsäule, die in dieser Haltung erreicht wird.

Die Taiji-Grundhaltung ermöglicht also aufbauend auf einer Veränderung des Körperbewusstseins eine aufgerichtete und gleichzeitig entspannte Körperhaltung. Diese wohltuende Wirkung ist schon für Anfängerinnen und Anfänger erfahrbar, ebenso wie die Bewegungsqualität der häufig sehr komplexen Bewegungsabfolgen. Voraussetzung ist allerdings, dass die Vermittlung entsprechend methodisch durchdacht ist. Taiji kann von

¹ Vgl. dazu ausführlicher: R.Schmittmann / K.Moegling, Tai Chi Chuan. Physiologische und bewegungstherapeutische Wirkungsweisen, Kassel 1992 / Band 1 der Schriftenreihe Bewegungslehre & Bewegungsforschung

jeder und jedem geübt werden, unabhängig vom Alter oder von Vorerfahrungen. Auch zuhause kann es praktiziert werden, nur etwas Platz ist dazu notwendig. Voraussetzung ist allerdings die Bereitschaft, wach und aufmerksam für den eigenen Körper und seine Bewegungen zu werden, die zunächst ungewohnten Bewegungsformen auszuprobieren, sie geduldig zu üben und auf das Vergleichen mit den anderen, auf Konkurrenz und Leistungsdruck so weit wie möglich zu verzichten.

Wenn wir unsere Aufmerksamkeit auf den rein körperlichen Gesichtspunkt beschränken, wenn wir Taiji als ein weiteres Gymnastiksystem verstehen, entgehen uns wesentliche Aspekte der weit umfassenderen Wirkungsweise ... aber auch das ist schon eine irreführende Formulierung. Taiji zu üben heißt, sich ganz auf die Bewegung zu konzentrieren und einzulassen, setzt die Bereitschaft voraus, sich während des Übens ausschließlich dem Üben hinzugeben, und es sperrt sich gegen kurzfristige Zielsetzungen. Wenn ich Taiji übe, um meine Rückenschmerzen loszuwerden, um zu mehr Gelassenheit zu finden, um beweglicher und gesünder zu werden, um also bestimmte Wirkungen zu erzielen – mit einer solchen Haltung gehen mir wesentliche Erfahrungen verloren.

Die Bewegungsqualität des Taiji erfordert die Bereitschaft, sich nicht zielgerichtet zu bewegen und den Sinn der Bewegung in der Bewegung selbst zu finden. Die Bewegungen sind sanft, ineinanderfließend und kreisförmig. Taiji ist aber keine reine Entspannungstechnik, sondern es findet ein Wechselspiel polarer Kräfte statt. Die Bewegungen sind gleichzeitig von innerer Spannkraft und Weichheit gekennzeichnet, Yin und Yang lösen sich ab und gehen ineinander über wie Ein- und Ausatmen: Nachgeben und Aktiv werden, sich vor und zurück Bewegen, Öffnen und Schließen.

Unter dem Gesichtspunkt der Kampfkunst geht es nicht darum, der Kraft des Angreifers die eigene Muskelkraft entgegenzusetzen, sondern sensibel für die Partnerin oder den Partner zu werden, weich und nachgiebig zu sein, ohne die Verankerung im eigenen Schwerpunkt zu verlieren. Die Kraft, die mir begegnet, wird umgeleitet, abgelenkt und richtet sich gegen den Angreifer selbst.

Die Bewegung erfolgt grundsätzlich aus der Mitte, dem Schwerpunkt des Körpers heraus, und wir nehmen bewusst die beiden Elemente wahr, die sich dort treffen und die den aufrechten Gang ermöglichen: die Schwerkraft, die den Kontakt zum Boden, zu Erde herstellt, und die Kraft, die uns aufrichtet und die zum Himmel strebt. Der Mensch als Vermittler, als Bindeglied zwischen Himmel und Erde, dessen Aufgabe darin besteht, diese Kräfte in Harmonie zu bringen.

Sich auszumalen, was diese Prinzipien für unsere Lebensweise bedeuten können, die von Hektik, Konkurrenz, Leistungsdenken und Erfolgsorientierung gekennzeichnet ist, sei jeder Leserin und jedem Leser selbst überlassen. Taijiquan ist weit mehr als eine Kampfkunst und auch weit mehr als eine Gesundheitsübung – es hat nicht nur die Erfahrungen der chinesischen Medizin in sich aufgenommen, sondern ist Ausdruck einer Philosophie, die auch dieser Medizin zugrunde liegt. Über eine veränderte Körper-Haltung ist eine andere Lebens-Haltung erfahrbar.

©Claudia Friedel