

Zunächst bedarf es im *taijiquan* lockerer Natürlichkeit, ohne Starrheit und Einschränkung. „Nirgendwo im ganzen Körper gibt es ein Hindernis“, „die Techniken bestehen aus Bewegung und Ruhe, man lässt der Natur ihren Lauf“. Die Brust ist leicht zurückgenommen und dabei ganz natürlich, die Hüfte entspannt, die Schultern locker. „Man darf weder Einwölbung noch Ausbeulung zulassen und keinen Fehler machen“.

Wechsel von *yin* und *yang*. „Wenn man *taijiquan* übt, muss man daher die Bedeutung von *yin* und *yang* begreifen“ (*Wu shi taijiquan de zou jia da shou*, „Bewegungstechniken des Wu-Stil-Taijiquan“). Dann erreicht man das Wunderbare, dass Mensch und Himmel miteinander in Verbindung treten.

Die Chinesen beziehen das Konzept der „Einheit von Himmel und Mensch“* nicht nur

All die Veränderungen zwischen Leere und Fülle, Öffnen und Schließen oder Hart und Weich verkörpern im Taijiquan auch stets einen Wechsel von Yin und Yang.

Während der Bewegung soll man „den Atem kontinuierlich fließen lassen“. Der Atem muss natürlich und die Übung rund und fließend sein. Auf Beugen folgt Strecken. „Beugen und Strecken, Öffnen und Schließen erfolgen auf ganz natürliche Weise.“ (*Shisanshi ge*, „Das Lied von den dreizehn Bewegungstechniken“). Während des Übens leitet die Vorstellungskraft die Bewegungen, diese geschehen dabei ganz natürlich, aber nicht beliebig.

Die *Taijiquan*-Theorie betont die Übereinstimmung der Kampfkunst mit dem „*dao* des Himmels“. Chen Xin, einer der ersten Theoretiker des *taijiquan*, sagt: „Beim Üben von *taijiquan* folgt man stets dem unendlichen Kreislauf, der Himmel und Erde in Gang hält, die ursprünglichen Phänomene des *taiji* werden am eigenen Leibe sichtbar“. „Schließen und Öffnen, Hart und Weich folgen der Natur, ein rhythmisches Heben und Senken ist das Prinzip des Kreislaufs“. All die Veränderungen zwischen Leere und Fülle, Öffnen und Schließen oder Hart und Weich verkörpern im *taijiquan* auch stets einen

auf Mensch und Natur, sondern auch auf die Ideale des Menschen und auf seine Erkenntnisfähigkeit. In diesem Konzept vereinen sich also Ontologie, Erkenntnistheorie und Ethik. Das „*dao* des Himmels“ und die Natur des Menschen, seine moralischen Prinzipien, können hier nicht getrennt voneinander betrachtet werden.

„Die eigenen Begierden können überhaupt erst Kummer und Schwierigkeiten mit sich bringen, weil sie in ihrer Selbstsucht unheilvoll sind und weil die Menschen allenthalben das kleine Ich für das eigentliche Ich halten“. Die Chinesen betrachten die „Einheit von Himmel und Mensch“ als einen einleuchtenden Gedanken, der für die Kultivierung der Moral eine wichtige Triebfeder darstellt. Wissenschaft und Technik entwickeln sich täglich weiter, die Diversifizierung wird infolgedessen immer komplexer. Sorgen, Kummer, Einsamkeit des Einzelnen stärken das weltabgewandte Konzept der „Identifizierung des Menschen mit seinem individuellen Geist“. So gesehen regt das Konzept der „Einheit von Himmel und Mensch“ die Menschen dazu an, sich wieder in die Natur und in die Gesellschaft einzuordnen. Diese weltzugewandte Lehre hat natürlich eine ganz besondere Anziehungskraft.

Die Praxis des *taijiquan* beruht auf dem Einklang mit der Natur und der Verbindung zwischen Himmel und Mensch. Auf geistiger Ebene erfährt man dabei eine Art von innerer Leere und Helligkeit, die man als eine „mensenleere

* Siehe Erläuterungen am Artikelende

Welt" bezeichnen könnte. Ganz still und leise vollzieht sich dabei ein geistiger Austausch mit der Natur in einer grenzenlosen Harmonie, die alle Sorgen, Kummer und Unstetigkeit vertreiben und den Menschen an Leib und Seele in einen Zustand der Gelassenheit und Freiheit versetzen kann. Dies wirkt sich in positiver Weise auf die Ausformung der Lebenshaltung, der Art des Auftretens und der psychischen Verfassung aus.

Natürlich befindet sich der Mensch in einer realen Gesellschaft, und man kann ihn nicht in eine Art paradiesischen „Pfirsichgarten außerhalb der Welt“ versetzen. Die innere Kultivierung des *taijiquan* kann allenfalls eine modifizierende Wirkung haben. Sie bringt die Menschen dazu zu erkennen, dass sie in ihrem Umgang mit der Natur deren Regeln respektieren und sich daran anpassen müssen. Das ist es wohl, woran Voltaire denkt, wenn er sagt, die westlichen Philosophen hätten im Osten sowohl in geistiger als auch in materieller Hinsicht eine neue Welt entdeckt.

Im *taijiquan* strebt man beim Üben eine Form von Ausgewogenheit an, die man als „zentriert und aufrecht“, als ein „Vermeiden von Einseitigkeit“ sowie als ein „weder zu viel noch zu wenig“ bezeichnet. In der Fülle ist Leere enthalten und in der Leere Fülle; im Weichen findet sich das Harte; in der Bewegung sucht man Stille; *yin* und *yang* bringen einander hervor und bilden miteinander ein untrennbares Ganzes: Indem man dies in seiner Übungspraxis verwirklicht, kann man zu vollkommener Harmonie gelangen. Der Begriff der menschlichen Harmonie ist darüber hinaus noch in einem weiteren Rahmen zu betrachten, nämlich eben als ein Werben für jenes moralische Verständnis vom „Erreichen von Maß und Mitte“ beziehungsweise vom „Weg der Mitte“.

Auch wenn eine solche Lebensphilosophie zweifellos ihre Grenzen haben mag, so kann sie doch angesichts der im Westen ausgeprägten Neigung zum Denken in Extremen neue Anstöße geben. Wenn man einen Aspekt sich bis zum Äußersten entwickeln lässt, dann wird er sich in sein Gegenteil verkehren. Die Überzeugung, sich nicht in Extremen zu verlieren, kann Menschen dazu veranlassen, im Erfolg bescheiden und umsichtig und in Schwierigkeiten ausdauernd und unerschütterlich zu sein. So besiegen sie durch das Weiche und Schwache das Harte und Starke.

