

# Neigong Die »Innere Geschicklichkeit«

des Taijiquan birgt kein Geheimnis

内功

Von Sun Jianguo

Im Laufe meiner Tätigkeit als Taiji-Lehrer habe ich immer wieder bemerkt, dass fortgeschrittene Schüler, die auch ihre gesundheitliche Konstitution verbessern konnten, trotzdem unzufrieden sind, weil sie den Verdacht hegen, nicht über Neigong, die „Innere Geschicklichkeit“, zu verfügen. Außerdem gibt es in Europa wie in China Menschen, die trotz jahrelanger Übung wesentliche Punkte des Taijiquan noch nicht erfasst haben. Sie sind der Meinung, dass nicht so sehr die äußeren, also die körperlichen Bewegungen, sondern allein innere Geschicklichkeit und Technik von Bedeutung seien. Dabei ist ihnen nicht klar – oder sie vernachlässigen diesen Aspekt –, dass es sich im Taijiquan um eine Kunst handelt, in der man sein Inneres und Äußeres gleichermaßen kultiviert. Dieses Missverständnis kann zum einen daher rühren, dass es ihnen an Wissen über Neigong fehlt. Ein anderer Grund ist darin zu suchen, dass es Leute gibt, die das Neigong des Taijiquan in abwegiger Weise mystifizieren und in einen Schleier des Geheimnisvollen hüllen. Auf Grundlage meiner langjährigen Übungs- und Unterrichtspraxis und des von unseren Vorfahren überlieferten wertvollen Erfahrungsschatzes, will ich versuchen, einiges darzulegen, was die Übungsmethoden des Neigong im Taijiquan betrifft.

Sucht man eine Definition des Neigong im Taijiquan, so könnte diese lauten: Die Übungen zur inneren Geschicklichkeit des Taijiquan sind ein Trainingssystem, in dem man schwerpunktmäßig an der inneren Verfassung des Geistes, der Atemtechnik und den inneren Kräften arbeitet. Dabei spielen hauptsächlich vier Fähigkeiten eine Rolle: die innere Stille (*nei jing*), die innere Bewegung (*nei dong*), das innere Qi (*nei qi*) und die innere Kraft (*nei jin*).

## 1. Innere Stille

Die innere Stille (*nei jing*) ist der beim Taiji-Training erforderliche Geisteszustand, in dem Herz und Geist friedlich und still werden, die Aufmerksamkeit konzentriert ist und sich Heiterkeit und Zufriedenheit einstellen. Von alters her haben chinesische Philosophen die Stille als ein wichtiges Prinzip in der Kultivierung des Dao und in der Pflege des Lebens betrachtet. Sie waren der Auffassung, dass „alles Gute in der Stille wurzelt“, dass „die Erlangung des großen Dao ganz auf der Stille beruht“. Dies spiegelt sich auch in Spruchweisheiten wie: „Den Weg zum Glück des langen Lebens findet, wer ihn in Klarheit und Stille ergründet.“ (*Yang shou zhi dao, qing jing mingliao*).

Wie also lässt sich nun die innere Stille verwirklichen? Zuerst soll man das Herz auf Eines ausrichten und keine störenden Gedanken entstehen lassen. Man begeben sich in einen Zustand, in dem man „sieht, ohne zu sehen, und hört, ohne zu hören“, und lasse sich ganz und gar auf die Übung ein. Zum zweiten soll der

Geist gelöst, also weder angespannt noch nachlässig oder achtlos sein. Und drittens gilt es, im ganzen Körper Anspannung und Druck von Muskeln, Knochen und Gelenken zu nehmen. Um in den Zustand der Ruhe zu gelangen und

abläufe des Taijiquan (wie Schritttechniken oder Armbewegungen). Auf diese Weise kann man sich aufwärmen und das Nervensystem allmählich zur Ruhe kommen lassen, so dass man in den Übungszustand eintritt.

### **„Von alters her haben chinesische Philosophen die Stille als ein wichtiges Prinzip in der Kultivierung des Dao und in der Pflege des Lebens betrachtet.“**

gute Bedingungen dafür zu schaffen, dass das Qi und das Blut und damit auch die Kraft ungehindert durch den ganzen Körper fließen können, soll man Kopf und Nacken aufrecht halten, die Schultern und Ellbogen nach unten sinken lassen, die Brust leicht zurück nehmen und den Rücken entspannen, den Unterbauch schwer und die Hüfte locker werden lassen und den Körper aufrecht und zentriert halten.

Folgende zwei Entspannungsmethoden können helfen, den Zustand der Ruhe zu erreichen.

a) In die Stille eintreten, indem man das Innere von außen leitet

Begleitet von sanfter Musik macht man einige langsame und weiche Bewegungen (wie z.B. die Achtzehn Heilgymnastischen Übungen), wobei der ganze Körper mit seinen Gliedmaßen bewegt wird. Oder man übt einzelne Bewegungs-

b) Entspannung des Körpers und Förderung der Stille in drei Linien

Man steht in natürlicher Weise aufrecht, die Füße stehen in Schulterbreite. Der Körper bildet drei Linien: die beiden Seiten (rechts und links), die Vorderseite und die Rückseite; entlang dieser Linien entspannt man sich Schritt für Schritt von oben nach unten. Die erste Linie verläuft von den beiden Seiten des Kopfes über beide Seiten des Halses, beide Schultern und beide Arme bis zu den zehn Fingern. Die zweite geht vom Gesicht über den Hals, die Brust, den Bauch und die Vorderseite der Beine bis zu den zehn Zehen. Die dritte Linie beginnt beim Hinterkopf und läuft über den Nacken, den Rücken, den hinteren Hüftbereich, die Rückseite der Beine bis zu den Fußsohlen. Man beginnt mit der ersten Linie. Den Weg von oben nach unten nehmend,

legt man die Aufmerksamkeit zunächst auf den ersten Körperbereich (beide Seiten des Kopfes) und denkt dabei: „ganz entspannt“ (*song*). Dann wendet man die Aufmerksamkeit dem nächsten Bereich zu (beiden Seiten des Halses), denkt wiederum „ganz entspannt“, und verfährt so der Reihe nach, bis man sich schließlich entlang der dritten Linie Schritt für Schritt entspannt hat. Diese Übung ist für die innere Stille hilfreich.

## 2. Innere Bewegung

Mit der inneren Stille als Grundlage verwendet das Taijiquan eine besondere Methode der Bewegung: Man bewegt sich entspannt und geschmeidig, langsam und gleichmäßig und in einem ununterbrochenen Fluss. Das bewirkt, dass die Qi-Kanäle, Blutgefäße und Leitbahnen sich öffnen und im ganzen Körper durchgängig werden. Dies ist ein wesentliches Merkmal der inneren Bewegung (*nei dong*).

Darüber hinaus ist es bei der Ausübung des Taijiquan von großer Bedeutung, dass „sich zuerst die Vorstellungskraft bewegt und der Körper ihr nachfolgt“ (*yi dong xing sui*). Es muss also gelingen, dass die Bewegungen erst im Herzen, d.h. im Geist, und dann im Körper stattfinden (*xian zai xin, hou zai shen*). Diese „Bewegung durch die Vorstellungskraft“ ist das zweite Merkmal der inneren Bewegung. Wenn etwa die Hände nach vorne schieben und drücken (*tui an*), braucht man erst eine Vorstellung davon, nach vorn zu schieben und zu drücken, und unmittelbar darauf bewegen sich die Hände der Vorstellung folgend nach vorn. Ob man nun in der Ausübung der Kampfkunst gerade Angriffs- oder Verteidigungsbewegungen ausführt, vorwärts oder rückwärts geht, ob Leere und Fülle

einander abwechseln oder Härte und Weichheit sich gegenseitig hervorbringen: Von Anfang bis Ende sollen die äußeren Körperbewegungen von einer „inneren Bewegung“ des Bewusstseins bzw. der Intention angeleitet sein. Das also ist die Methode, mit dem Bewusstsein die Bewegung zu dirigieren. Nur so kann das Nervensystem in seinen Koordinations- und Reaktionsfunktionen und in seiner ganzen Geschicklichkeit auf intensive Weise trainiert und verbessert werden.

Schließlich ist es nach dem Bewegungskonzept des Taijiquan wichtig, dass man beim Üben eine tiefe, lange, feine und gleichmäßige Gegenbauchaumung einsetzt, bei der der Bauch beim Einatmen nach innen eingezogen und beim Ausatmen nach außen gedrückt wird. Zum anderen bildet der Hüftbereich die Achse aller Bewegungen. Dies bewirkt schließlich, dass die Tiefenmuskulatur im Rücken-, Brust- und Bauchbereich ein sorgfältiges Training erfährt; gleichzeitig werden die inneren Organe sanft und gleichmäßig massiert, so dass Darm, Magen,