

Wie man richtig

# Taijiquan übt

Von Cai Longyun

Taijiquan ist ein kostbares Kulturerbe und es wirkt, wenn man es auf richtige Weise übt, überaus positiv; man kann damit Krankheiten vertreiben, den Körper kräftigen und das Leben verlängern. Aber was bedeutet es, „Taijiquan richtig zu üben“? Es fängt damit an, dass man die grundlegenden Techniken beherrschen sollte, die wie folgt zusammengefasst werden können:

## 1. Den Nacken durchlässig und beweglich machen und die Kraft auf den Scheitel konzentrieren – Xu ling ding jin 虚领顶劲

„Den Nacken durchlässig und beweglich machen und die Kraft auf den Scheitel konzentrieren“ hat dieselbe Bedeutung wie der Ausdruck „Der Kopf ist, als wäre er am Scheitelpunkt aufgehängt“. Beim Üben von Taijiquan achtet man besonders sorgfältig auf den Kopfbereich: Es geht darum, den Kopf gerade zu halten, den Scheitel auszubalancieren, den Nacken zu strecken und das Kinn zurückzunehmen. Dabei wird die Stelle, an der sich der Akupunkturpunkt Baihui (Zusammenkunft aller Leitbahnen) befindet, ganz sacht nach oben angehoben, so als ob der Scheitelpunkt des Kopfes oben an einem Faden aufgehängt wäre. Zugleich muss die Kopfhaltung so gleichmäßig ausbalanciert sein, dass man sich während des Taiji-Übens eine Schale Wasser auf den Kopf stellen könnte, ohne dass dabei etwas überschwappen würde. Während man den Kopf gerade und den Scheitelpunkt im Gleichgewicht hält, muss der Hals im Nacken ganz leicht nach oben gereckt und das Kinn zurückgenommen werden. Hebt man allerdings den Scheitelpunkt übertrieben stark an und zieht das Kinn zu streng ein, wird dadurch der Nacken steif und die Bewegungen verlieren an Geschmeidigkeit. Deshalb darf man bei der Konzentration auf den Scheitel nicht zu

viel Kraft aufwenden; dies führt zu Versteifungen. Vielmehr sollten Natürlichkeit und Gelöstheit angestrebt werden, denn nur so können Geschicklichkeit und Beweglichkeit erreicht werden. Erst wenn man die Kraft auf solch natürliche Weise auf den Scheitelpunkt konzentriert, wird auch der Geist klar und die Bewegungen gewinnen an Festigkeit und Stabilität.

## 2. Die Brust zurücknehmen und den Rücken wölben – Han xiong ba bei 含胸拔背

Die Brust zurückzunehmen bedeutet, den Brustkorb leicht nach innen sinken und ihn so „die Leere umschließen“ zu lassen, so dass sich der Brustbereich angenehm entspannt anfühlt. Dadurch wird die Bauchatmung begünstigt und man nimmt eine Haltung ein, in der die Schultermuskulatur locker wird und der Rippenbereich ganz leicht absinkt. So gewinnt in der Bewegung der Brustkorb nach oben und unten an Raum und das Zwerchfell bekommt die Möglichkeit, sich nach unten senken und auszudehnen zu können. Eben dadurch begünstigt man auch die Verlagerung des Schwerpunkts nach unten und die Aktivität und Stärkung von Lunge und Zwerchfell. „Die Brust zurücknehmen“ bedeutet etwas ganz anderes als den Brustkorb zusammenzuziehen. Denn im Gegensatz zu einem zurückgenommenen Brustkorb führt ein zusammengezogener Brustkorb leicht zur Bildung eines Buckels und behindert das Absinken und die Ausdehnung des Zwerchfells und somit auch die Atmung und den Blutfluss zum Herzen. Die zurückgenommene Brust hat darüber hinaus auch eine wichtige Funktion bei den kampftechnischen Übungen des Taiji-Tuishou, und keine der Handtechniken, die auf die Umwandlung von Kraft abzielen, kommt ohne diese Brusthaltung aus.



Der gewölbte Rücken und die zurückgenommene Brust stehen im Zusammenhang, denn wenn man den Brustbereich absinken lassen will, muss man automatisch auch den Rücken leicht nach außen wölben. Den Rücken zu wölben heißt, dass während der Brustkorb leicht zurückgenommen wird, der Bereich des dritten Nackenwirbels leicht nach hinten, oben geht. Auf diese Weise erhält die Rückenmuskulatur eine gewisse Spannkraft und es entsteht ein Gefühl von gesammelter Kraft. Da der Rücken mit den Schultern und Armen in Verbindung steht, arbeiten bei vielen Kraft entladenden Bewegungen die Muskeln und Sehnen von Schultern und Rücken in beständiger Koordination zusammen. Daher sagt man im Taijiquan, dass „die Kraft vom Rücken ausgeht“.

Schließlich darf man beim „Brust zurücknehmen und Rücken wölben“ auf keinen Fall künstlich übertreiben, sondern muss immer darauf achten, dass die Brust- und Rückenmuskulatur natürlich und locker bleibt.

### 3. Die Schultern sinken und die Ellenbogen herabhängen lassen – Chen jian zhui zhou 沉肩坠肘

Beim Taijiquan ist es erforderlich, die Schultern sinken und die Ellenbogen herabhängen zu lassen, immer vorausgesetzt die Schultern sind locker. Dabei wird man in beiden Armen das Gefühl einer inneren, schwer nach unten sinkenden Kraft haben – dies ist die inhärente Kraft (*neizai de daojin*) der oberen Extremitäten. Diese Kraft scheint nach außen hin weich und nachgiebig, doch im Inneren ist sie hart und stark, so wie „in Watte gehüllte Eisenstangen“ (*mian li guo tie*). Beide Schultern sollten darüber hinaus auch noch ganz leicht nach vorne genommen werden. Dies unterstützt, dass der Brustkorb rund ist und die Leere umfassen kann, und der Rücken eine ganz leichte Wölbung bildet. Die beiden Ellenbogen müssen nicht nur herabhängen, sondern auch eine ganz leicht nach innen gerichtete Kraft haben. Erst wenn man auf diese Weise die Schultern sinken und die Ellenbogen herabhängen lässt, kann man erreichen, dass die von der Wirbelsäule ausgehende Kraft durch die Schultern und Arme bis in die Hände vordringt.



#### 4. Die Finger locker strecken und das Handgelenk setzen – Shu zhi zuo wan

舒指坐腕

Die Finger locker zu strecken bedeutet, sie ganz natürlich auszustrecken. Das Handgelenk zu setzen bedeutet, es ganz natürlich nach unten zu beugen, so dass der Handrücken aufgestellt ist und das Tigermaul, der Raum zwischen dem Daumen und dem Zeigefinger, geöffnet ist. Wenn man zum Beispiel die Handfläche nach vorne schiebt, muss man schon vorher den Handteller leicht wölben, er darf nicht gestreckt sein; zu diesem Zeitpunkt ist die Handfläche „leer“. Während des Schiebens nach vorne geschieht der Übergang von der leeren zur vollen Handfläche, dabei richtet man allmählich Handfläche und Finger auf, und das Handgelenk sinkt ganz von selbst nach unten, wobei der Handballen sich ganz leicht nach vorne herauschiebt. Die Kraft dazu kommt aus der Wirbel-

säule über die hängenden Schultern und hängenden Ellbogen, durch die locker gestreckten Finger und die sitzenden Handgelenke, bis in die heraus geschobenen Handballen und Fingerspitzen hinein. Das nennt man dann „volle Handflächen“. Die Bewegungen der Hand sind nur ein Teil der Bewegung des ganzen Körpers. Die Handtechniken sind mit den Bewegungen des ganzen Körpers verbunden. Das lockere Strecken der Finger und Setzen der Handgelenke ist also tatsächlich mit der Kraft des gesamten Körpers eins, die in den Füßen wurzelt, von den Beinen ausgeht, von der Hüfte über den Rücken geleitet und von Händen und Fingern ausgeformt wird.

#### 5. Den Schrittbereich rund halten und die Hüfte lockern – Yuan dang song kua

圓裆松胯

Im Schrittbereich liegt der Akupunkturpunkt Huiyin (Zusammenkunft mit dem Yin). Die „leere und flexible Kraft des Scheitels“ (*xu ling ding jin*) aus dem Akupunkturpunkt Baihui (Zusammenkunft aller Leitbahnen) am Kopf, muss mit dem Huiyin korrespondieren; das ist der Schlüssel zur Wahrung einer aufrechten Körperhaltung und des Qi-Flusses von oben nach unten.

Der Schrittbereich muss „rund und voll“ sein. Die beiden Hüftgelenke sind geöffnet, dann wird der Schrittbereich von ganz alleine bogenförmig. Wenn man dann noch dafür sorgt, dass die beiden Knie leicht nach außen zeigen, die Pobacken nach innen gezogen und die Hüftgelenke geöffnet sind, wird dies ebenfalls zu einem bogenförmigen Schrittbereich beitragen. Der Punkt Huiyin wird ganz leicht angehoben, dann ist der Schrittbereich automatisch „voll“. Hinzu kommen noch die locker nach unten, vorne gekippte Hüfte und die zusammengezogenen Pobacken, so entsteht eine Spannungskraft im Schrittbereich, das so genannte *dangjin*. Wenn man dies hat, haben die Beine noch mehr Kraft und die Stellungen sind noch stabiler.

Im Taijiquan wird besonderer Wert darauf gelegt, dass man „seine Schritte wie eine Katze aufsetzt“, leicht aber stabil. Ganz gleich um welchen Stil des Taijiquan es sich handelt, die Beine sind gebeugt und unterstützen abwechselnd das Voranschreiten des Körpers. Deswegen müssen die Hüftgelenke locker und die Knie flexibel sein.

Erst dann ist gewährleistet, dass der Körper sich natürlich bewegt und Kicks sowie Schrittwechsel geschickt ausgeführt werden können.

### 6. Den Tailen- und Hüftbereich locker halten und das Gesäß einziehen – Song yao lian tun 松腰敛臀

Wie zu Anfang erwähnt, ist es beim Üben von Taijiquan erforderlich, die Brust ein wenig zurückzunehmen, so dass das Qi ungehindert zum Dantian sinken kann. Dabei muss die gesamte Hüftregion locker sein. Wenn die Hüftregion locker und das Becken nach unten vorne abgesenkt ist, erscheint der Rücken ein wenig wie ein ganz leichter Kreisbogen. So wird der Körperhaltung mit den gebeugten Knien mehr Stabilität verliehen. Ein lockerer Tailen- und Hüftbereich hilft nicht nur beim Sinkenlassen des Qi und der Stabilität der Beine. Noch wichtiger ist hier die leitende Funktion der Hüfte bei Vorwärts- und Rückwärtsbewegungen und bei Drehungen, sowie dabei, dass die Bewegungen der vier Gliedmaßen vom Rumpf geführt und immer vollendet werden. Deswegen wird im Taijiquan folgendes betont: 1. „die Herrschaft liegt bei der Hüfte“, 2. „die Hüfte ist wie eine Wagenachse“, und 3. „in jedem Augenblick muss auf die Hüftregion geachtet werden“. All das verweist auf die Bedeutung der lockeren Hüfte.

Wenn die Hüfte beim Zurücknehmen der Brust und Wölben des Rückens locker ist, kann auch das Gesäß gut ein wenig nach innen gezogen werden. Die wichtigste Funktion des eingezogenen Pos liegt darin, dass man das Qi ins Dantian sinken lassen und dort im Unterbauch sammeln kann. Darüber hinaus hilft dies zum einen dabei, die Festigkeit und Elastizität der Unterleibsmuskulatur zu trainieren, zum anderen lernt man durch das Einziehen des Gesäßes die Muskulatur in der Unterrückenregion so gut wie möglich zu entspannen.

### 7. Das Steißbein gerade im Lot halten – Wei lü zhong zheng 尾闾中正

Durch ein gerades, ausgelotetes Steißbein soll erreicht werden, dass bei allen Bewegungen und Positionen auch der ganze Oberkörper gerade ist und sich ruhig und angenehm anfühlt. Auf diese Weise ist man nach allen Seiten hin gestützt.

Wenn das Steißbein nicht gerade ist, ist der Körper automatisch schief und die Bewegungen und Positionen werden ebenso krumm und verwachsen: die Mitte ist verloren.

Deshalb wird bei den Bewegungen im Taijiquan großer Wert auf ein gerades Steißbein gelegt. Egal ob es sich um eine Bewegung mit gerader oder schräger Körperhaltung handelt, es muss doch immer gewahrt sein, dass Steißbein und Wirbel eine gerade Linie bilden. Die Haltung des Steißbeins hat direkten Einfluss auf die Stabilität oder Instabilität des ganzen unteren Körperbereichs. Wenn das Steißbein einmal nicht zentriert ist, wird der Schwerpunkt des unteren Körperbereichs verschoben. Dies verursacht, dass der Kraftfluss zwischen unterem Körper und Rumpf unterbrochen ist und der nach oben und unten gerichtete Kraftfluss nicht optimal sein kann. Ist der Schwerpunkt einmal verschoben, wird die Kraft zerstreut, und der untere Körperbereich ist nicht mehr stabil.

