

Yang Chengfu¹: Zehn Grundprinzipien im Taiji Quan²

1

Die Gedanken ablegen und den Kopf ganz aufrecht halten, als stütze der Scheitel den Himmel

Den Kopf aufrecht zu halten ermöglicht, dass *Shen* (geistige Energie) zum Scheitelpunkt aufsteigen kann. Man darf keine Muskelkraft einsetzen, denn sonst wird der Nacken steif, was den Kreislauf von Blut und Qi behindert. Das Bewusstsein sollte leer und offen sein, um spontan reagieren zu können. Nur wenn *Yi* (Bewusstsein) im natürlichen Zustand der Leere ist, kann die geistige Energie aufsteigen.

2

Die Brust senken und den Rücken weiten

Wenn das Brustbein leicht nach innen gezogen wird und die Brustmitte die Andeutung einer flachen Mulde bildet, kann das Qi zum Dantian hinabsinken und sich dort sammeln. Auf keinen Fall darf man die Brust aufblähen; dies würde das Qi in den Brustraum aufsteigen lassen und dazu führen, dass der Oberkörper schwer und der Unterleib labil wäre und man ins Wanken geriete. Die Brust zu senken lässt den Rücken sich ganz von selbst weiten, und das Qi kann an ihm haften. Mit geweitetem Rücken vermag man das Qi äusserst wirkungsvoll vom Zentrum, von der Wirbelsäule her auszusenden.

3

In der Taille loslassen

Die Hüfte ist die Kommandozentrale des Körpers. Nur wenn man in der Taille loslassen kann, sind die Beine stark und der Unterkörper stabil. Die Übergänge von "leer" zu "voll" und umgekehrt gehen alle von den Bewegungsimpulsen der Hüfte aus. Im Bereich der Hüfte, so heisst es, liegt die Quelle der Qi-Energie; wenn es daher jemandem an Kraft mangelt, ist die Ursache in der Hüfte und in den Beinen zu suchen.

4

"Leer" und "voll" unterscheiden

In dieser Unterscheidung besteht das Grundprinzip der Kunst des Taiji Quan. Wenn das Körpergewicht auf dem rechten Bein ruht, so ist dieses das "volle" und das linke Bein das "leere"; ruht das Gewicht auf dem linken Bein, verhält es sich umgekehrt. Nur wer leer und voll zu unterscheiden vermag, wird alle Drehbewegungen leicht, gewandt und mühelos ausführen können. Andernfalls sind die Schritte schwerfällig und unsicher, und es mangelt dem Körper an Stabilität, so dass einen der Gegner leicht aus dem Gleichgewicht bringen kann.

¹ *Yang Chengfu* (1883-1936), Enkel des Begründers des Yang-Stils und Hauptrepräsentant der dritten Generation der Familientradition, Begründer des modernen Taiji Quan und Schöpfer der langen, dreiteiligen Form.

² Zu den in kurze Merksätze gefassten "zehn Grundprinzipien", hier kursiv, hat Yang Chengfus Schüler *Chen Weiming* (1881-1958) die mündlichen Erläuterungen des Meisters aufgezeichnet. Der deutsche Text wurde von mir [Chr. H.] anhand verschiedener vorliegender Übersetzungen (u.a. Wolfgang Höhn, Master John Ding) bearbeitet.

5

Die Schultern senken und in den Ellbogen loslassen

Die Schultern sollen entspannt sein und sinken können. Zieht man die Schultern hoch, steigt das Qi nach oben, und dem Körper fehlt es an Kraft. Auch die Ellbogen sollen losgelassen und nach unten entspannt werden, da andernfalls die Schultern nicht sinken können. Versuchte man so, einen Gegner wegzustossen, würde der Stoss nicht weit reichen. Dies ginge in die Richtung der äusseren Kampfkünste.

6

Die Vorstellungskraft und nicht physische Kraft einsetzen

Im Taiji-Traktat des Zhang Sanfeng³ heisst es: "Alle Bewegungen werden vom Geist ausgeführt und nicht vom Körper als solchem." Beim Üben des Taiji Quan darf man keine rohe Kraft einsetzen, weil das zu Blockaden in Muskulatur, Gelenken und Kreislauf führen würde. Der ganze Körper soll entspannt und locker sein. Nur so kann man die Übergänge von einer Bewegung zur nächsten leicht und mühelos ausführen und sich auf geschmeidige Weise drehen. Man mag sich fragen, wie es denn möglich sein soll, Kraft ohne Kraftaufwand zu erzeugen. Im menschlichen Körper gibt es Energiebahnen, die Meridiane, auf denen das Qi zirkulieren kann, solange es nicht durch grobe Energie blockiert wird. Wenn jedoch der Fluss von Blut und Qi stagniert, werden die Bewegungen schwerfällig, und es braucht nicht viel, um den Körper aus dem Gleichgewicht zu bringen. Statt physischer Kraft soll man also Yi (Bewusstsein, Vorstellungskraft, Intention) einsetzen, denn Qi folgt dem Geist, es fliesst dahin, wohin es gelenkt wird. Auf diese Weise - wenn durch regelmässiges Üben Qi und Blut jeden Tag ohne Stagnation durch den ganzen Körper fliessen - wird nach und nach wahre innere Kraft aufgebaut; entsprechend heisst es im Taiji-Traktat des Wang Zongyue⁴: "Die äusserste Weichheit wird zur äussersten Festigkeit."

7

Ober- und Unterkörper verbinden

Im Taiji-Traktat des Zhang Sanfeng wird die harmonische Verbindung aller Körperteile so beschrieben: "Qi wurzelt in den Füßen, entfaltet sich in den Beinen, wird von der Hüfte gelenkt und äussert sich in den Händen und Füßen. Von den Füßen über die Beine zur Taille erfolgt die Bewegung in vollkommener Einheit." Beine, Zentrum und Arme bewegen sich synchron und in Harmonie und werden von der geistigen Energie in den Augen, von Yi, begleitet. Nur dann sind Oben und Unten wirklich koordiniert. Bewegt sich dagegen nur ein einziger Körperteil nicht oder unkoordiniert, geht die Einheit der Bewegung verloren.

³ Legendärer daoistischer Mönch zur Zeit der Song-Dynastie (960-1279), gilt als Ahnherr der inneren Kampfkünste. Sein Traktat ist in einer Niederschrift des Yang-Stil-Begründers *Yang Luchan* (1799-1872) erhalten, der ihm einen Herausgebervermerk angefügt hat und bei dem es sich mutmasslich um den tatsächlichen Autor handelt.

⁴ Auch bei diesem Text ist die Autorschaft fraglich. *Wang Zongyue* war der Überlieferung nach ein Schüler von Zhang Sanfeng, nach anderen Quellen soll er den Begründer des Chen-Stils, *Chen Wangting* (1580-1660), unterrichtet haben und hätte somit im 16./17. Jh. gelebt.

8

Aussen und Innen vereinen

Taiji Quan ist eine geistige Übung, denn der Geist erteilt die Befehle, der Körper führt sie aus. Wenn man in der Lage ist, *Shen*, die geistige Energie, aufsteigen zu lassen, werden alle Bewegungen ganz von selbst leicht und gewandt, und der Ablauf der Form wird durch den Wechsel von leer und voll sowie von Öffnen und Schliessen belebt. Öffnen meint dabei nicht nur die öffnenden Bewegungen von Armen und Beinen, sondern auch das Öffnen von Herz und Geist; dasselbe gilt auch für das Schliessen. Wenn das eine Qi Aussen und Innen vereint, entsteht ein vollkommenes Ganzes.

9

Den Fluss der Bewegungen nicht unterbrechen

In den äusseren Kampfkünsten wird rohe physische Kraft eingesetzt, die einen Anfang und ein Ende hat. Daher gibt es Momente - wenn die alte Kraft erschöpft und die neue noch nicht erzeugt ist -, in denen man leicht aus dem Gleichgewicht gebracht werden kann. Beim Taiji Quan dagegen gebraucht man *Yi*, die Intention, und keine physische Kraft, so dass alles von Anfang bis Ende ohne Unterbrechung kreist und strömt. "Die lange Kampfkunst", so heisst es bei Zhang Sanfeng, "fliesst unaufhörlich dahin wie die Wellen des Yangzijiang und des Ozeans", und Wu Yuxiang⁵ vergleicht den Strom der inneren Kraft mit dem gleichmässigen Herausziehen von Seide aus einem Kokon. Beide weisen damit auf den kontinuierlichen, harmonischen Bewegungsfluss hin.

10

In der Bewegung die Stille wahren

In den äusseren Kampfkünsten wird auf Sprünge, harte Faustschläge und Kicks bis zur Erschöpfung Wert gelegt. So verschwendet man Qi und ist nach dem Üben ausser Atem. Beim Taiji Quan dagegen gehen die Bewegungen aus der Stille hervor, und auch wenn man sich bewegt, bleibt die Ruhe erhalten. Beim Üben der Form gilt: Je langsamer, desto besser. Dadurch vertieft sich der Atem, das Qi kann sich im Dantian ansammeln, und der Kreislauf wird nicht belastet.

⁵ Wu Yuxiang (1812-1880), Schüler des Yang-Stil-Begründers Yang Luchan. Schuf später den nach ihm benannten Wu-Stil.