

Vorspann

Taijiquan (im Folgenden: Taiji) ist eine asiatische Bewegungskunst, die auf daoistischen Grundprinzipien wie dem Gleichgewicht von Yin & Yang, der Verbundenheit und dem Handeln im Hier & Jetzt beruht. Im Taiji bewegt man sich daher nach übergreifenden körperlichen, mentalen und energetischen Prinzipien, die alle dem inneren und äußeren Gleichgewicht dienen. Das Innere Taiji legt dabei im Gegensatz zur rein äußeren Ausführung und Bewertung der Bewegungen den Fokus auf die Wahrnehmung innerer sensorischer Prozesse wie Knochendruck, Wärme, Muskeldehnungen, Schwere, Leichtigkeit und die elastische Verbindung der Gelenke untereinander. Diese anatomisch-physiologischen Vorgänge sind eng mit mentalen und emotionalen Prozessen verbunden. Die Bewegungen werden aus einem inneren Zentrum heraus gesteuert, wobei alles im Körper miteinander verbunden ist. Diese Verbundenheit spiegelt sich auf anderen Ebenen wieder, z.B. beim Atem, im zentrierten Geist und beim Loslassen von belastenden Gedanken und Gefühlen oder im Wechsel von Aktivierung und Entspannung.

Einleitung

Im Taiji gibt es verschiedene „Formen“, d.h. Folgen von Bewegungen, die in einer festen Reihenfolge aneinandergereiht werden. Mit diesen Formen werden die Prinzipien geübt. Eine kleine Form ist die 5-Elemente-Übung, die aufgrund Ihrer Kürze gut für den Einstieg geeignet ist.

Die 5 Elemente sind ein Konzept aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Die Elemente Wasser, Holz, Feuer, Erde und Metall werden auf viele Lebensbereiche bezogen und versinnbildlichen die Wandlungsphasen des Lebens (z.B. Sprießen, Blüte, Reifen, Ernte, Aufbewahrung). Jedem Element sind bestimmte Eigenschaften und Organe zugeordnet, die durch die Übungen beispielsweise über Meridiandehnungen positiv beeinflusst werden (weiterführend s. Eckert 2008).

Haltung & Basisprinzipien der Bewegung

Die Basisprinzipien wurden ausführlich in der Sportpraxis 5 und 6/2013 betrachtet. Daher erfolgt an dieser Stelle nur ein kurzer Überblick.



Aus dem „**Bärenstand**“ (Bild 1) werden die 5 Elemente fließend aneinander gereiht. Der Körper steht im Lot. Insgesamt wird die Wirbelsäule in den Schwingungen Ihrer S-Form sanft gestreckt und aufgerichtet. Die hüft- bis schulterbreit aufgestellten Füße sind der Ausgangspunkt jeder Bewegung. Die Knie sind leicht gebeugt und bilden mit den leicht gebeugten Hüften zusammen einen Bogen, der die Schwerkraft elastisch aufnimmt, indem die Kniegelenke senkrecht über der Fußmitte stehen und nicht nach innen wegknicken (keine X-Beine!). Das Zentrum – also das Becken mit der unteren Lendenwirbelsäule, dem

Kreuz- und Steißbein – ist leicht aufgerichtet, d.h. das Steißbein rotiert leicht nach vorne, so dass das „Hohlkreuz“ aufgelöst wird. Der Brustkorb ist aufgerichtet und liegt auf dem Bauchraum auf. Die Brustwirbelsäule ist leicht gestreckt, die Schulterblätter sind entspannt nach hinten-unten gezogen und die Arme hängen locker an der Seite herunter. Die Halswirbelsäule ist gestreckt, der Kopf wie „am goldenen Faden gezogen“ aufrecht, das Kinn eingezogen (leichtes Doppelkinn).

Für alle Bewegungen gilt: Im aktiven „**Steigen**“ wird eingeatmet und damit der Körper gefühlt leichter. In der Vorstellung zieht ein goldener Faden den Kopf sanft nach oben. Die Bewegungsenergie entsteht dabei in den Füßen (in N1: Niere 1-Punkt), die aktiv gegen den Boden gedrückt werden. Die Energie steigt dann über die Gelenke von Knie,

Becken, Wirbelsäule, Brustkorb und Kopf nach oben und setzt sich über die Schulterblätter und die Ellbogen bis in die Hände fort.

Im „**Sinken**“ wird beginnend in den Füßen der Körper von unten nach oben entspannt, so dass der Kontakt zum Boden zunimmt und sich die Körperbereiche sanft aufeinander „absetzen“ können: Das Zentrum rotiert mit dem Steißbein nach hinten-unten, das Hohlkreuz wird aufgelöst und Brustkorb und Kopf setzen sich entspannt auf dem Zentrum ab. Der Druck in N1 nimmt langsam zu.

Der gesamte Körper ist in Balance miteinander verbunden, so dass die Bewegung eines Körperteils weitere Bewegungen zur Folge hat. Die Intention (die Absicht, der „Geist“) läuft der Bewegung immer kurz voraus, so dass die Bewegung immer schon im Geist durchgespielt worden ist, bevor der Körper sie tatsächlich vollzieht. Man denkt also immer leicht voraus. Die Achtsamkeit bleibt stets bei der Bewegung, die gerade durchgeführt wird. Dies ist vergleichbar mit dem Autofahren, bei dem man vorausschauend nach vorne blickt, während man die Bewegungen durchführt.

Die 5-Elemente-Übung

1. Element: Wasser



Wasser steht für die Tiefe, das Tiefgründige, den Rückzug, Gelassenheit, die innere Essenz, die Regeneration und Reinigung, die Nacht und den Winter.

Die Organe sind Blase und Niere. Wasser ist nicht greifbar, hat aber eine starke Energie. Ein Symbol für die Bewegung ist eine „auf- und absteigende Welle“.

Mit der Einatmung „steigt“ der Körper: Der Druck wandert „als ob man von einer Welle empor gehoben wird“ von den Füßen (N1) nach oben, dabei werden die Knie leicht passiv in die Streckung gezogen. Der „Geist“ zieht Kopf, Oberkörper und Zentrum wie an einem Gummiband elastisch hinter sich her. Die locker herabhängenden Arme und Hände treiben wie von selbst bis auf Augenhöhe nach oben. Alle Gelenke sind locker und entspannt.

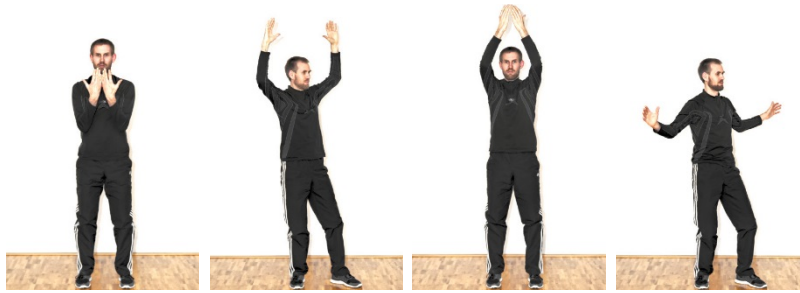
Dann folgt das „Sinken“ Richtung Boden mit der Ausatmung, beginnend wenn die Arme auf dem halben Weg nach oben sind. Die Füße entspannen, die Hüfte beugt sich und die Wirbelsäule rollt sich vom Kopf beginnend Wirbel für Wirbel nach unten ab, die Schultern, die Ellbogen, dann die Hände folgen, „als ob die Arme und Hände in einem langsamen Wasserfall in Zeitlupe herabplätschern“. Becken und Gesäß sinken, bis sich die Knie ca. in einer leichten Beugung befinden (höchstens 90°, besser weniger).

Endposition: Der Oberkörper, der Kopf und die Arme hängen locker nach vorne herunter, die Hände berühren den Boden, als würden sie in die Erde greifen (Vorsicht bei Knie-, Rücken- oder Blutdruckproblemen, dort nur soweit sinken, wie es angenehm möglich ist!). Die Gewichtsbelastung ruht weiterhin in der Fußmitte und auf N1.

Übergang zu Holz: „Das Wasser sorgt dafür, dass der Baum aus dem Boden heranwachsen kann“.

Das Kreuzbein rotiert auf der Stelle, bis sich das Gefühl einstellt, dass der Druck unter N1 ansteigt. Hier beginnt mit dem Einatmen das Steigen. Die Hände bewegen sich, als würden Sie eine Handvoll Erde aus dem Boden graben.

2. Element: Holz



Dieses Element steht für Wachstum, das Kämpferische, den Aufbruch, den Morgen und den Frühling, symbolisiert durch einen „Baum, der aus dem Boden nach oben wächst“. Die Organe sind Gallenblase und Leber.

Während die Hände mit dem Steigen symbolisch „den Baum aus dem Boden nach oben wachsen lassen“, rollt sich mit dem Einatmen der Rücken Wirbel für Wirbel nach oben, Schulter, Arme und Hände folgen. Der Blick folgt den Händen, die Handkanten liegen aneinander, die Handflächen zeigen zum Körper. Die Arme steigen bis über den Kopf. Während des Steigens dreht das Zentrum um die Zentralachse (Wirbelsäule) nach links, der rechte Fuß entspannt sich und das Zentrum sinkt in die Mitte des rechten Fußes. Durch diese Kombination von horizontalem Drehen und vertikalem Sinken des Zentrums wird das rechte Bein spiralig belastet, gedehnt und aufgeladen. Die Arme breiten sich durch die Drehung des Zentrums „wie eine Baumkrone“ zur Seite aus, bis sie sich auf Brusthöhe befinden, die Handflächen zeigen nach vorne.

Übergang zu Feuer: „Das Holz verbrennt im Feuer“.

Der rechte belastete „volle“ Fuß bleibt an Ort und Stelle stehen, der linke dreht vom Zentrum gezogen auf der Ferse 35-45° nach links, so dass eine Schrittposition entsteht: der Bogenschritt.

3. Element: Feuer



Das Feuer steht für Lebensfreude, sich öffnen, Humor, Tatkraft und Umsetzung, Klarheit und Expansion, Mittag und Hochsommer, in dem alles in seiner Blüte steht. Die Organe sind Herz, Herzbeutel und Dünndarm. Ein Symbol ist das Feuer, das Energie aufnimmt und wieder abgibt. Hier kann der Bezug zur Kampfkunst hergestellt werden, das Aufnehmen der Energie des Gegners, um diese dann zurückzuleiten.

Das Zentrum sinkt weiter mit aufgerichtetem Oberkörper aus dem hinteren, rechten Bein „wie auf einer Rutsche nach vorne“. Die gebeugten Arme folgen dem Sinken nach vorne, als würden die Hände „einen imaginären Partner sanft wegschieben und die Energie abgeben“. Aus dem vorderen Bein steigt das Zentrum wieder gerade zurück, dadurch werden die Ellbogen in die Streckung gezogen, während die Hände kurz auf der Stelle verweilen. „Die Energie des Partners, der folgt, wird aufgenommen“. Ab der Hälfte des Steigens dreht das Zentrum wieder zurück nach rechts in die Mitte. Mit dem Drehen und Landen im hinteren Bein ziehen die Ellbogen leicht gebeugt am Oberkörper vorbei („über

den Tisch wischen“). So wird die Energie des Partners an der rechten Seite vorbei geleitet und er fällt ins Leere.

Das Zentrum dreht kontinuierlich weiter nach rechts, der leere linke Fuß dreht auf der Ferse in die ursprüngliche parallele Position zurück (Variation: den Fuß etwas weiter drehen). Das Zentrum dreht weiter und man steigt aus dem vollen rechten Bein mit der Drehung und sinkt in den linken Fuß, der leer werdende rechte Fuß dreht auf der Ferse 35-45° nach außen.

Die vorherige Bewegung wird nun nach rechts ausgeführt. Man schiebt einen von rechts kommenden Partner sanft nach vorne sinkend weg, er weicht zurück, bis man selbst in der rechten Fußmitte landet. Dann schiebt er wieder, man nimmt seine Energie auf und steigt aus dem rechten Fuß gerade zurück in den linken hinteren Fuß, während das Zentrum ab der Hälfte des Steigens wieder nach links bis in die Mitte dreht, der rechte Fuß bis zum Parallelstand zurückdreht und der imaginäre Partner links vorbei fliegt.

Übergang zu Erde: „Das verbrannte Holz wird zu Erde.“

Nach einem kurzen Steigen aus dem linken vollen Fuß stehen beide Füße parallel. Die Hände stehen vor der Brust, als wären Sie locker auf einer großen Kugel vor dem Brustbein abgelegt.

4. Element: Erde



Die Erde steht für Fülle, Wärme, Kommunikation, Harmonie und Fürsorge, Einsammeln und Ernte, den Nachmittag und Spätsommer. Die Organe sind Magen, Milz und Pankreas. Ein Symbol ist die „Erdkugel“.



Sinken in beide Füße, die Hände „gleiten seitlich über eine große Erdkugel“ und überkreuzen sich über unten aufsteigend vor der Brust („die Früchte der Erde werden eingesammelt“). Mit dem erneuten Steigen des Zentrums werden die gekreuzten Hände nach unten auseinander gezogen und steigen seitlich bis auf Brusthöhe, als würden „Lufballons unter den Achseln aufgeblasen“. Beim nächsten Ausatmen und Sinken des Zentrums in die sich entspannenden Füße folgen die Hände dem Sinken („Die Ernte wird unter den Menschen verteilt“).

Übergang zu Metall: „Aus der Erde wird das Metall gewonnen“.

Mit dem Sinken und der gleichzeitigen Rotation des Beckens nach links wird durch die Dreh-Dehnung der linken Beinmuskulatur wie bei einer Spirale eine elastische Energie im linken Oberschenkel erzeugt, die für die folgende Bewegung genutzt werden kann.

5. Element: Metall

Metall steht für den Rückzug nach innen, für den Abschied, Abgrenzung, Klarheit und Planung, den Abend und Herbst. Die Organe sind Lunge und Dickdarm. Metall steht für das Erz, das aus der Erde gewonnen wird, symbolisiert durch den „Metallpfahl, an dem die Hände herab gleiten“.



Mit dem spiraligen Sinken des Zentrums in den linken Fuß (2/3 der Belastung) wird das linke Bein elastisch aufgeladen. Das Zentrum dreht um die Zentralachse nach rechts zurück in die Mitte, dadurch steigt der Körper wieder, die gespeicherte Energie aus dem linken Bein wird nach oben freigesetzt, die Hände steigen in einem großen Bogen über die linke Seite bis über den Kopf („ein großes Rad drehen“). Mit dem nächsten Sinken des Zentrums in beide Füße sinken die Hände hinterher, „als würden sie einen großen Metallpfahl umschließen und daran hinab gleiten“. Während des Hinunterrutschens beginnt sich das Zentrum langsam nach rechts zu drehen und sinkt in den rechten Fuß. Die vorherige Bewegung wird auf der rechten Seite wiederholt.

Übergang zu Wasser: Mit dem letzten Herabgleiten der Hände am Metallpfahl und dem Sinken in beide Füße befindet man sich wieder im Bärenstand und der Zyklus beginnt von neuem.



So entsteht ein ständiger Kreislauf wiederkehrender und sich wandelnder innerer und äußerer Bewegungs- und Wahrnehmungsmuster, deren einzige Konstante der ständige Wandel und die Verbundenheit des Körpers ist. Innerlich geschieht immer das Gleiche: die Außenwahrnehmung wird langsam herunter gefahren, der Fokus auf die inneren Sensationen (z.B. Druck, Dehnung, Wärme, Kribbeln, Schwere und Leichtigkeit) nimmt zu. Dadurch entstehen auf neuro-physiologischer Ebene Entspannung und innere Ruhe: bewusste Gedanken treten in den Hintergrund und eher unbewusste Ressourcen wie Intuition und die Entwicklung eines guten Körpergefühls stehen im Vordergrund. Alles fließt und kommt ins Gleichgewicht.

Literatur & Quellen

Eckert, Achim: Das heilende Tao. München 2008.
Iknoian, Therese/Fuentes, Manny: T'ai Chi für Dummies. Weinheim 2008.
Kelly, Patrick: Relax, deep mind – Die Grundlagen des Taiji. Neuseeland 2004.
Krizian, Rolf: Scola-Bildungsakademie: Ausbildungen für Gesundheitspädagogen/ Bewegungstherapeuten – Grundlagen Inneres Taijiquan (Skript für die Grundlagenausbildung). Waldenburg 2009.

Angaben zum Autor: Andreas Schäfer ist Diplom-sportwissenschaftler und leitet den Trainingsbereich in einem Therapie- und Trainingszentrum. Er bietet Kurse für Erwachsene und Firmen an und hat Qualifikationen in den Bereichen Taijiquan, Rückenschule, Medizinische Trainingstherapie, Rehasport & Körpertherapie/ NLP.

Kontakt: Andreas Schäfer - **bewegen – beleben – entspannen** / Am Weserbogen 19 – 31840 Hess. Oldendorf - 05242/ 97 49 742 - schafemeister@web.de