

Eine Reise von tausend Meilen beginnt mit dem ersten Schritt
(M)Ein Weg zum Taijiquan.
Von Lüer Mehrstens

erschienen im Taijiquan für Einsteiger - ein Special des
Taijiquan und Qigong Journals -
2. Auflage, März 2005

Mein Weg zum Taijiquan begann im Herbst 1980. In meiner Wohngemeinschaft war eine Freundin zu Besuch und erzählte mir von einem Taijiquan-Seminar, das sie vor kurzem besucht hatte. Ich war sofort hellwach und hochinteressiert. In einem Buch hatte ich gelesen, dass es alte quasi unbesiegbare Taiji-Meister geben sollte. Ja mehr noch, dass ihre Gegner nicht einmal in der Lage wären, sie zu berühren. Manche dieser Meister sollten durch das Ausüben von Taijiquan gar ein Alter von weit über hundert Jahren erreicht haben. Ich war ebenso skeptisch wie neugierig und interessiert zu erfahren, was es nun wirklich auf sich hätte mit dieser alten Bewegungskunst. Barbara zeigte mir begeistert zwei Bewegungen, die wohl der erste Teil einer längeren Taiji-Bewegungsfolge sein sollten. Für einen Moment schaute ich sie leicht verwundert an und traute mich dann kaum meinen Gedanken auszusprechen: „Das ist alles?“, fragte ich sie schließlich. Ich war enttäuscht oder zumindest irritiert. Das Gesehene erinnerte mich mehr an die ersten Versuche in der Tanzschule als an eine Möglichkeit, mich in Einklang zu bringen mit meinem innersten Selbst und meiner äußeren Umgebung. Und doch blieb ein Rest von Neugier.

Annäherung und erste Faszination

Nach Abschluss meines Studiums fuhr ich im Spätsommer 1982 an die portugiesische Algarveküste. Am dritten oder vierten Urlaubstag liege ich im von der Sonne gewärmten Sand. In etwa 50 Metern Entfernung bleibt mein Blick an einer Figur hängen. Im Licht der untergehenden Sonne steht ein Mensch zwischen Felsen und Meer am Strand. Nein, er steht nicht, er bewegt sich in langsam fließenden Bewegungen. Leicht gebeugt in den Knien, locker und aufrecht im Oberkörper, die Arme sanft bewegend, wirkt er wie ein Vogel, der zeitlupenartig seine Flügel bewegt. Im nächsten Moment scheint es mir, als würde er mit einer zweiten Figur, die sich irgendwo hinter dem nächsten Felsen befindet, tanzen oder spielen. Es sieht aus, als würde er an imaginären Fäden ziehen oder etwas Unsichtbares hin und her bewegen. Aber er ist ganz allein. Er wirkt so wunderbar mit dem Boden verbunden, mit seiner Umgebung verschmolzen und gleichzeitig leicht, ganz für sich und ohne jede Bindung, als könnte er jeden Moment vom Boden abheben. Dieses Bild - Mensch, Sonne, Felsen, Sand und Meer - setzt sich in meiner Erinnerung fest, scheint bis heute auf der Festplatte meines Geistes eingebrannt. Mit Worten ist der

Eindruck, den es hinterlassen hat, kaum zu beschreiben. Am ehesten könnte ich ihm den Namen geben: „Zufriedener Mensch in Einklang mit seiner Umgebung“. Ich ahne, ja im Inneren weiß ich, dass dies nur die Bewegungen des Taijiquan sein können. Und das Bild wird zu meinem Eingangstor zu dieser Bewegungskunst, der ich noch zwei Jahre zuvor so skeptisch gegenüber gestanden hatte.

Kurze Zeit später lerne ich den „Taiji-Menschen“ kennen. In den folgenden Tagen treffe ich ihn und seine Freundin Jantje jeden Morgen am Strand und wir machen gemeinsam einige Taijiquan-Übungen. Zum Abschluss zeigt Stephen uns jeweils eine Partnerübung. Leicht gebeugt in den Knien, locker aufrecht und einen Fuß jeweils vorgesetzt stehen Jantje und ich uns gegenüber. Mit den Händen nehmen wir Kontakt auf, spüren die Kraft des anderen und versuchen uns dann gegenseitig aus dem Gleichgewicht zu bringen. Stephen sagt immer wieder: Nutze die Kraft, das Gewicht, den Schwung des anderen. Wende keine grobe Kraft an. Beweg dich wie das Wasser. Beweg dich hin, wo Raum ist, gib nach, wo dir eine Kraft entgegentritt. Zieh ihn in die Tiefe, entwurzle deinen Partner. Immer wieder gelingt es mir, Jantje aus dem Gleichgewicht zu bringen oder ich lande selbst lachend auf dem Hintern im Sand.

Nur wenn mir Stephen gegenübersteht, schaffe ich es nicht, ihn aus seiner Mitte zu bringen. Lächelnd lässt er alle Angriffe an sich abgleiten. Er bewegt sich wie ein großer, runder Ball, der im Wasser schwimmt. Man kann ihn drücken, drehen oder ziehen, nie bekommt man ihn in den Griff. Und wenn man meint obenauf zu sein, plumpst man auf der anderen Seite wieder herunter. Immer wieder nutzt Stephen meine eigene Kraft, um mich aus dem Gleichgewicht zu bringen. Langsam erkenne ich, dass es sich beim Taijiquan nicht nur um Schattenboxen handelt, um den Kampf mit einem imaginären Partner, sondern anscheinend auch um eine sehr wirksame Kampfkunst.

Ganzheit und Meditation

Wieder zurück in Deutschland melde ich mich bald für mein erstes Taijiquan-Seminar an. Gleich in den ersten Unterrichtsstunden wird mir klar, dass der Begriff der Meditation auf das Taijiquan bezogen nicht nur ein Wort ist. In meiner Examensarbeit hatte ich noch geschrieben, dass Meditation beispielsweise darin besteht, seine Wahrnehmung ganz auf einen einzigen Gegenstand oder Inhalt zu richten. In diesem ersten Seminar erlebe ich nun, dass der Gegenstand der Meditation auch die eigene Bewegung sein kann. Und in diesem Sinne ist das Taijiquan eine Meditation in Bewegung. In China wird diese Übung, dieses Erlebnis auch „Empfangen von Stille durch Bewegung“ genannt.

Der Leiter des Seminars bringt in diesem Zusammenhang den daoistischen Begriff Wuwei ins Spiel, den er mit einem Zitat

des alten chinesischen Weisen Laozi (Lao Tse) aus dem Daodejing (Tao Te King) wie folgt beschreibt:

„Weniger und weniger wird getan,
bis Nicht-Tun erreicht ist.

Wird nichts getan, bleibt nichts ungetan.“

(Lao Tse, Tao Te King, Übersetzung nach Gia Fu Feng, Kapitel 48)

Der Amerikaner Alan Watts übersetzt Wuwei auch mit „nicht handeln“, was wiederum „nicht als Trägheit, Faulheit, Laisser-faire oder bloße Passivität aufzufassen“ ist. Weiter sagt er: „Wu wei als ‚nicht zwingen‘ bedeutet also mit dem Strich gehen, mit dem Stoß rollen, mit der Strömung schwimmen, die Segel nach dem Wind richten, die Gezeiten mit der Flut nützen.“ (Alan Watts, Der Lauf des Wassers, S. 116).

Es geht nicht darum, den Kopf völlig auszuschalten, sondern überflüssige Gedanken wegzulassen und so vom Nachdenken zum Wahrnehmen zu kommen. Je weniger ich nachdenke, umso mehr kann ich meine Aufmerksamkeit auf das richten, was ich gerade tue, und das ist im Taijiquan zunächst einmal meine Bewegung. Hilfreich hierfür sind die bildhaften, ja manchmal poetischen Namen und Beschreibungen der Bewegungen, wie „Der Kranich breitet seine Schwingen aus“, „Spiele die Laute“ oder „Die Nadel vom Meeresboden heben“.

Im Zusammenhang dieser Bilder und Vorstellungen kommt als Grundregel zum Tragen: Der Geist führt das Qi, steuert den Energiefluss in unserem Körper. Weiter heißt es, dass das Qi der Führer des Blutes ist. So kann es also sein, dass ich wohlige warme Hände bekomme, wenn ich „meine Flügel ausbreite“, und dass meine Füße zu kribbeln beginnen, weil ich mir vorstelle, dass Wurzeln von meinen Fußsohlen aus in den Boden wachsen.

In ähnlicher Weise geht das im Westen entstandene Autogene Training vor. Auch dieses bedient sich der Grunderkenntnis Geist führt Qi - „ich stelle mir vor, meine Hände werden schwer ...“ - und Qi führt Blut - in der Folge dieser Schwerevorstellung fließt Blut in meine Hände und diese werden warm.

Etwa ein Jahr später besuche ich mein drittes Taijiquan-Wochenendseminar. Nach und nach lerne ich immer mehr der 24 Bewegungsbilder aus der Peking-Form. Es gibt fünf Hauptstile des Taijiquan, deren Namen auf die Familien Chen, Yang, Wu, Wu und Sun zurückgehen, in denen sie entwickelt wurden. Dazu kommt der Wudang-Stil, der in den daoistischen Klöstern der Wudang-Berge entstanden sein soll und dem legendären Begründer des Taijiquan Zhang Sanfeng zugeschrieben wird. Da das Durchlaufen der alten Taiji-Formen 15 bis 30 Minuten dauert, wurde in den fünfziger Jahren vom nationalen Sportkomitee in Beijing auf der Basis des Yang-Stils eine kürzere Form entwickelt, die sogenannte Peking-Form. Inzwischen sind für alle Taiji-Stile sogenannte Kurzformen entstanden.

Am Abend des ersten Tages dieses Wochenendseminars lege ich mich von einer wohligen Müdigkeit erfüllt auf mein Sofa. Nach einiger Zeit fühle ich, wie mein Atem ganz ruhig und tief wird. Ich spüre die Schwere meines entspannten Körpers und es ist, als gäbe es in meinem Unterbauch ein Zentrum, das mich atmet. Ich fühle, dass dieser Teil von mir mit meiner wirklichen und wahren Mitte zu tun hat, denn ich bin **ganz (vollkommen) zufrieden** und fühle mich mit mir selbst im Einklang. Im Nachhinein kann ich sagen, dass es genau dieses Gefühl ist, welches ich als den positiven Suchtfaktor des Taijiquan bezeichnen möchte. Zu diesem Gefühl gehört, mich mit meinem Körper, meinem Geist und meiner Atmung im Einklang zu fühlen.

Sport und Kunst

Taijiquan als Kampfkunst findet Ausdruck in den Partnerübungen des Tuishou, die bei uns häufig mit dem englischen Begriff Push Hands oder Pushing Hands bezeichnet werden oder auch deutsch als „Schiebende Hände“. Hier stehen sich zwei Übende in Schrittstellung gegenüber und halten über einen oder beide Arme Kontakt ohne sich festzuhalten. Nun beginnen sie langsam eine kreisende Bewegung, wobei jeweils eine Hand der anderen folgt beziehungsweise ihr voraus geht. Zur Regel gehört, dass der Körperkontakt nicht abbrechen soll, die Bewegungen sanft und nicht ruckartig, aber durchaus entschlossen ausgeführt werden. Die Partner spüren einander sehr genau und versuchen, sobald sich dazu eine Gelegenheit ergibt, sich gegenseitig aus der Mitte zu bringen. Im Tuishou lernt man verschiedene Qualitäten der Bewegung wie Ziehen, Drücken, Anhaften oder Stoßen zu unterscheiden. Hierfür gibt es genau festgelegte Partnertechniken. Es ist jedoch nicht nur als Vorübung zur Selbstverteidigung zu verstehen, sondern macht vor allem die für alle Bereiche des Taijiquan geltenden Übungsprinzipien deutlich erfahrbar.

Wem der Kampfkunstaspekt besonders am Herzen liegt, sollte sich einen Lehrer oder eine Lehrerin suchen, die hierauf spezialisiert sind, da die weiteren Anwendungen in der Selbstverteidigung bis hin zum Freikampf nur von relativ wenigen unterrichtet werden.

Seit einigen Jahren werden im deutschsprachigen Raum auch vereinzelt Taiji-Wettkämpfe ausgetragen. Neben der Beurteilung von Formvorführungen gehören dazu Wettbewerbe im Tuishou ohne und mit Schritten, die wie in anderen Kampfsportarten nach Geschlecht und Gewichtsklassen aufgeteilt sind. Diese sportlich-wettbewerbsorientierte Herangehensweise ist unter Taiji-Praktizierenden sehr umstritten, kann jedoch auch Spaß machen und interessante Erfahrungen bringen. In China sind solche Wettkämpfe schon länger verbreitet und ein paar Turniersiege gehören bei den meisten Biographien namhafter Taijiquan-LehrerInnen dazu. Da es dort ganz selbstverständlich

zum Wushu, den chinesischen Kampfkünsten, zählt, hat auch das Sich-gegenseitig-Messen eine lange Tradition.

Unter Wushu versteht man sowohl die äußeren harten Künste, die man bei uns im Westen oft Gongfu (Kung Fu) nennt, als auch die inneren weichen Künste wie das Taijiquan. Viele chinesische Taiji-LehrerInnen sind gleichzeitig ExpertInnen in anderen Kampfkünsten.

Auf meiner ersten Chinareise besuchen wir die wichtigsten Stätten der Kampfkunst in China, begegnen alten Meistern und in jeder Stadt erleben wir interessante Vorführungen mit Taiji-Hand- und Waffenformen sowie weiteren Wushu-Formen mit verschiedensten Waffen vom Doppelschwert über den Säbel bis zum Speer und zur Hellebarde. Viele dieser Vorführungen stehen jenseits der von uns „Normalsterblichen“ ausgeführten festgelegten Formen, die man im Geräteturnen oder Eiskunstlauf, der Vergleich sei mir erlaubt, vielleicht „Pflichtübung“ nennen würde. Sie haben allesamt ihre ganz eigene „Kürübung“. Und beim Zuschauen habe ich den Eindruck, dass jede Übung genau auf die Person zugeschnitten ist und diese mittels ihrer Waffe, vergleichbar einem Musikinstrument, ihr eigenes Wesen in idealer Weise zum Ausdruck bringt. Mir wird klar, dass es sich hier um wirkliche Kampf-Kunst handelt und warum dieser Bereich gleichberechtigt neben Musik/Oper, Kalligraphie und Malerei zu den klassischen chinesischen Künsten zählt.

Taijiquan und Qigong

Taijiquan ist ein Übeverfahren mit einer beruhigenden und ausgleichenden Wirkung auf den gesamten Organismus. Es trägt zur Stärkung und Stabilisierung des Kreislaufs bei, fördert die Konzentrationsfähigkeit und beschleunigt Reflexe und Reaktionsgeschwindigkeit. Die fließenden Bewegungen regen die Zwerchfellaktivität an und führen so zu einer Vertiefung der Atmung. Das Blut wird vermehrt mit Sauerstoff angereichert, was sowohl zur Blutreinigung beiträgt als auch zur allgemeinen Stärkung der Abwehrkräfte. Der sanfte Wechsel von Spannung und Entspannung sowie der kontinuierliche Fluss der Bewegung lassen Muskeln und Sehnen nach und nach geschmeidiger werden. Der Knochenbau wird gestärkt und die Beweglichkeit der Gelenke wird verbessert. Durch das harmonische Zusammenspiel von Körper und Geist und die Massage der inneren Organe durch die vertiefte Atmung wird stressbedingten Problemen wie Verdauungsstörungen, Blutdruckschwankungen und schmerzhaften Fehlhaltungen entgegengewirkt. Der Stoffwechsel und das endokrine System werden in positiver Weise angeregt und stimuliert. Diese Erfahrungen werden inzwischen von mehreren in der Volksrepublik China wie auch im Westen durchgeführten Untersuchungen eindrucksvoll belegt.

Mit diesem gesundheitlichen Aspekt ist Taijiquan dem Qigong verwandt. Qigong ist ein Oberbegriff für eine Vielzahl von

Methoden, die im Laufe der Jahrhunderte in China entstanden sind und alle mit „Qi“, der Lebensenergie arbeiten beziehungsweise sie kultivieren, wofür das „Gong“ steht. Bei den meisten Qigong-Methoden steht deren gesundheitliche Bedeutung im Vordergrund, begleitet von philosophischen und psychologischen Gesichtspunkten. Nur in sehr kleinen Bereichen hat Qigong auch einen Kampfkunstartpekt, man spricht in diesem Zusammenhang von hartem Qigong, das unter anderem den Körper weniger verwundbar machen soll.

In den Wudang-Bergen

Der legendäre Begründer des Taijiquan, Zhang Sanfeng, soll in den Wudang-Bergen vor annähernd 800 Jahren den Wesenskern dieser Kampfkunst entdeckt haben. Unzufrieden mit den ihm bis dahin bekannten äußeren und harten Kampfkunstformen begann er, diese mit den inneren Aspekten von Atmung, Energie und geistiger Sammlung zu verbinden. Angeregt durch seine Beobachtung des Kampfes zwischen einer Schlange und einem Kranich wurde ihm im Traum das Prinzip des Taijiquan offenbar. Fortan wandte er die Idee, dass Yin und Yang im Einklang die höchste Vollendung und Harmonie (Taiji) darstellen, auch in den kämpferischen Übungen an.

Mit einer Reisegruppe besuche ich die Abgeschiedenheit der daoistischen Klöster im Wudang-Shan, wo eine eigene Stilrichtung des Taijiquan gepflegt wird. Uns führt der erste Weg in die übrig gebliebenen Gebäude einer ursprünglich riesigen Klosteranlage. Hier lebt eine daoistische Nonne, die nach Aussagen der örtlichen Daoisten 133 Jahre alt ist. Sie hat ihr Leben lang Übungen zur Lebenspflege, wie Qigong und Taijiquan hier auch genannt werden, praktiziert und genießt höchstes Ansehen bei den Menschen im Wudang-Shan und weit darüber hinaus. Sie gibt uns einen etwa 30 Zentimeter langen Ast zum Anfühlen, wirft ihn aber vorher noch einmal in die Luft und fängt ihn nach einer Drehung wieder auf. Stolz lässt sie uns mitteilen, wie gut ihre Augen noch sind und wie wach ihr Geist. Dies führt sie auch auf das Üben mit dem Stock zurück, mit dem schon ihr Meister vor vielen, vielen Jahrzehnten (oder gar vor einem Jahrhundert?) geübt hat, bevor er ihn schließlich ihr überreichte.

Für die nächsten Tage haben wir ein interessantes Programm mit Taijiquan- und Qigong-Unterricht. Dabei geht es vorrangig um die Vermittlung der Prinzipien des Taijiquan. Diese gelten, wenn auch unterschiedlich gewichtet, für alle Stile. Sie betreffen zum einen die „äußere“ Körperhaltung, die locker, aufrecht und entspannt sein soll und in der alle Bewegungen vom Zentrum im Unterbauch, dem so genannten Dantian, ausgehen, wie auch die innere geistige Einstellung, die konzentriert und gesammelt sein soll, ohne sich zu sehr auf ein Ziel zu fokussieren. Zum anderen lernen wir die „fünf Schritte“ und

die „acht Methoden“, die zusammen die 13 Grundbewegungen des Taijiquan darstellen.

Schnell kann man auf dem Taiji-Weg zu einem Sammler von Formen werden und noch schneller verkommen diese Formen zu leeren, leblosen Hüllen. Wer die tieferen Qualitäten des Taijiquan kennen lernen und erleben will, muss über einen langen Zeitraum bei einem guten Lehrer beziehungsweise einer ebensolchen Lehrerin Unterricht nehmen und regelmäßig üben, ohne mit übertriebenem Ehrgeiz an die Sache zu gehen.

Am vierten Tag unseres Aufenthalts hier oben im Kloster am Abhang des Prinzen scheint sich für mich ein Kreis zu schließen. Es ist sieben Uhr morgens. Wir üben auf der Klosterterrasse, von der wir einen weiten Blick über die Berge haben. Leichter Nebel liegt noch in den Tälern, die Luft darüber ist klar und rein. Unser Lehrer steht vor uns und leitet mit angenehm sanfter Stimme die Übungen an: „Du bist ein Teil der Wudang-Berge, ein Teil der Blumen, der Bäume und der Luft. Mit ihr atmest du all das gute Qi deiner Umgebung ein und nach und nach füllt es jeden Winkel deines Körpers aus.“

Ich fühle mich immer wohler und als es schließlich gegen Ende der Übung nur noch darum geht mein Dantian, meine ureigenste Mitte zu spüren, kommen mir die Tränen, **ohne dass ich traurig bin (der Freude)**. Ich weiß, ich bin wieder ganz bei mir angekommen. Ich bin zufrieden mit mir und meiner Umgebung. Und plötzlich weiß ich auch wieder ganz genau, warum ich vor zwanzig Jahren mit dem Taijiquan begonnen habe. Dieses einfache, gute Gefühl war der Schlüssel und er ist es heute noch.

Autorenkasten:

Lüer Mehrtens

hat sich nach seinem Lehrerstudium weitergebildet zum Lehrer für Taijiquan und Qigong, psychotherapeutischen Heilpraktiker, Theaterpädagogen. Er leitet das wudang-zentrum für Taijiquan, Qigong und Bewegungskünste in Bremen.

Als Extrakasten am Anfang:

Tai Chi Chuan oder Taijiquan?

Die verschiedenen Umschriften aus dem Chinesischen führen leicht zur Verwirrung, meinen aber das Gleiche. Eine früher gebräuchliche Übertragung in unsere lateinischen Schriftzeichen war die Wade-Giles Methode, aus der die Umschrift Tai Chi Chuan und einige Abwandlungen davon stammen. Heute sehen wir immer häufiger die in der Volksrepublik China übliche Pinyin Umschrift, in der es dann Taijiquan heißt. Man spricht das j ähnlich wie in Jeans und das q ähnlich wie in Tschüß. Die Abkürzungen Taiji oder Taichi sind Folgen der Bequemlichkeit. Taiji ist ein eigenständiger Begriff, der einen Zustand der höchsten Harmonie von Yin und Yang

beschreibt. So wird in China das Yin/Yang-Zeichen ☯ auch Taiji genannt. Das Wort Quan ist mit Faust zu übersetzen und steht für das Kämpfen mit bloßen Händen, also ohne Waffe. So bedeutet Taijiquan die höchste Kunst mit der Faust zu kämpfen oder auch Kampfkunst in der Harmonie von Yin und Yang. Dieser Aspekt der Harmonie, des Ausgleichs und des kontinuierlichen Wechsels von Yin und Yang ist ein elementares Grundprinzip des Taijiquan, das übergreifend für alle verschiedenen Formen und Stile gilt.

als BU:

„Durch das Ausüben von Taijiquan werden Körper und Geist, Innen und Außen genährt, entwickelt und in Einklang gebracht. Wenn man das Taiji nach den richtigen Prinzipien und Methoden praktiziert, kann man ein langes Leben genießen und in einen Schwebestand wie die daoistischen Heiligen gelangen. Dies ist eine unermessliche Wonne.“ Tian Liyang

Als BU:

Professor Zhang Guangde auf die Frage, wie er einem neugierigen Interessenten die Essenz des Taijiquan in wenigen Sätzen erklären würde: „Eine Reise von tausend Meilen beginnt mit dem ersten Schritt.“