

Vertikale Entwicklung – der Lernprozess im Taijiquan

Von Jonas Althaus

Taijiquan zu lernen erfordert Veränderungen und Umstrukturierungen auf verschiedenen Ebenen und kann immer weiter vertieft und verfeinert werden. Jonas Althaus beschreibt auf der Basis seiner eigenen Lern- und Lehrerfahrungen, wie sich eine solche Entwicklung vollziehen kann, und gibt Hinweise für das eigene Üben. Um überhaupt den Körper auf ungewohnte Weise bewegen zu können, muss die Selbstwahrnehmung verbessert und die Verbindung zwischen Geist und Körper intensiviert werden. Dadurch kann sich auch ein besseres Gefühl für die eigene Haltung einstellen. Mit fort schreitender Übungspraxis verlagert sich der Fokus auf die Qualität und den Fluss der Bewegungsweise, Taiji-Prinzipien wie Verwurzelung, Entspannung oder Verbundenheit werden immer mehr verinnerlicht. Waffenformen, Partnertraining und andere Stile oder Übungssysteme bringen weitere Impulse für die eigene Entwicklung.

ABSTRACT

Vertical development – the learning process in Taijiquan

By Jonas Althaus

The process of learning Taijiquan requires changes and restructuring on various levels, and it can constantly be further deepened and refined. Drawing on his own experience as a student and a teacher, Jonas Althaus describes how such a development can come about and also provides suggestions for one's own practice. In order to move one's body in an unfamiliar way, one needs to improve self-perception and to intensify the connection between mind and body. One result of this is a better sense of one's own posture. As one gains in training experience the focus shifts to the quality and flow of this new manner of movement, and Taiji principles such as rooting, relaxation and connection become increasingly internalised. Further impetus for one's own development is provided by weapon forms, partner training and other styles or training systems.

Taijiquan zu lernen bedeutet ein Eintauchen in eine Welt, in der es primär nicht um Wissen und Verständnis geht, sondern um das Erleben und Erfahren. Ein schöner Prozess einer vertikalen Entwicklung: Beispielsweise kann sich jeder sofort etwas unter Verwurzelung vorstellen, mit der Übung kommt dann irgendwann das Gefühl »ah, jetzt spüre

ich meine Wurzeln« und nach weiteren Jahren des Übens fühlt es sich noch intensiver an. Ganz im Sinne von Hans-Peter Dürrs Buchtitel: »Wir erleben mehr als wir begreifen.« Mein eigener Weg als Taiji-Schüler hat während meiner Ausbildung zum Bewegungsschauspieler angefangen. Mir haben diese sanften, ruhigen Bewegungen gefallen und

ich möchte den Lehrer. Wirklich viel habe ich rückblickend nicht verstanden. Jahre später habe ich mit der Idee, mir ein zweites Standbein als Taiji-Lehrer aufzubauen, in einem Taiji-Verband weitergemacht. Die Schule hatte ich im Internet ausfindig gemacht. Worte wie »Meisterschüler« und »authentischer Stil« hatten mich angesprochen. In diesem Taiji-Verband habe ich eine Art von Taijiquan und Unterricht kennengelernt, die großen Wert auf die äußere Form legt. Ich bin bis zu den ersten zwei Lehrerprüfungen dortgeblieben.

Mit der Zeit spürte ich immer mehr, dass ich etwas anderes suchte. Mit meinem nächsten Lehrer erlebte ich eine 180-Grad-Wendung in Bezug darauf, wie Taijiquan interpretiert und unterrichtet werden kann. Es ging nicht mehr um die äußere Genauigkeit, sondern um das Loslassen, das Nicht-Machen und vor allem auch das Verständnis, wie Körper und Geist ganz grundsätzlich funktionieren. Es ging um die Aufrichtung, was bei mir einen großen Prozess in Gang gesetzt und zu einer großen Veränderung innerhalb meiner Struktur geführt hat.

Und auch erst durch diesen Lehrer wurde mir klar, wie eng Körper und Geist verbunden sind beziehungsweise dass sie eins sind. Diese Erkenntnis hat mich dahin geführt zu reflektieren, wieso ich mich so bewege, wie ich mich bewege, und was dahintersteckt. Dieser Unterricht hat mir viel gebracht, es handelte sich aber »nur« um gewisse Aspekte des Taijiquan, zum Beispiel blieben die Anwendungen und die Partnerarbeit außen vor. Da aber mein Interesse größer wurde zu erfahren, ob das Erlernte auch für die Partnerarbeit funktionierte, ging ich immer mehr zu Push-Hands-Treffen und nahm an Workshops von unterschiedlichen Lehrer*innen teil.

Es war eine Zeit des Forschens und Ausprobierens. Ich hatte unterschiedliche Konzepte, wie etwas funktionieren sollte, las viel darüber und studierte Videos. Trotz kleiner Fortschritte war ich immer wieder frustriert, dass ich das Gelernte nicht so umsetzen konnte, wie ich es mir vorstellte. Irgendwann wurde mir klar, dass ich ohne jemanden, der die Taiji-Prinzipien tief integriert hat und in der Partnerarbeit wirklich anwenden kann, nicht dort hinkommen konnte. Und so habe ich mich wieder auf die Suche gemacht, dieses Mal aber mit ausreichend Erfahrung, um klarer zu erkennen, zu was jemand fähig ist und auch was mir am wichtigsten ist. So bin ich auf Torben Bremann gestoßen. Ich war von der Leichtigkeit, der Aufrichtung, seinen Fähig-



Die »Gekreuzten Hände« sind eine stehende Meditation aus dem System von Huang Xiangxian (1910 – 1992), mit der sich sehr gut das Loslassen üben lässt, also »das Fleisch von den Knochen fallen zu lassen«.

Fotos: Wolf Stucke

keiten und seiner Art, die Dinge zu erklären, angetan und bin seit drei Jahren sein Schüler.

Was ist wichtig, um zu lernen?

Motivation und Ziele

Ein wichtiger Faktor sind die Motivation und klare Ziele, was motiviert mich, immer tiefer in der eigenen Entwicklung zu gehen.

Bei meinem zweiten Einstieg ins Taijiquan hatte ich zuerst die Motivation, mir ein zweites Standbein aufzubauen. Nach circa einem Jahr gab es einen Monat, in dem ich viel geübt habe, und damals hatte ich plötzlich das Erlebnis, dass ich da was in den Armen gespürt habe, das ich noch nicht kannte, und das hat sich sehr gut angefühlt. Und so stiegen meine Motivation und die Neugierde, davon mehr zu erleben. Im Weiteren war da immer eine Vorstellung, wie es sich anfühlen sollte, und das habe ich mir so schön ausgemalt, dass ich da unbedingt hinkommen wollte. Umso tiefer es geht, umso klarer wird das Bild, wo es noch hingehen kann.

Eine große Motivation bringen die Effekte, die durch das Üben erreicht werden, wenn sich der Körper plötzlich entspannter anfühlt oder immer mehr wahrgenommen wird. Somit ist es auch der Entwicklungsprozess selbst, der motiviert; denn wenn geübt wird und einem ein Fortschritt klar wird, ist das ein schönes Gefühl – und dieser Prozess hört nie auf. Rückblickend ist es spannend mich zu erinnern, dass ich am Beginn meiner intensiven Übungszeit schnell das Gefühl hatte, schon

weit zu sein, da es sich so viel besser als am Anfang angefühlt hat, doch war ich damals eigentlich noch ganz am Anfang.

Klar ist, dass es keinen Weg ohne Üben gibt, glücklicherweise liebe ich das Üben, es macht mir Spaß und ich muss mich nie zum Üben überwinden. Bei anderen Sachen ist das leider ganz anders ...

Selbstverständlich sind da auch noch andere Motivationen, wie ganz tief zu kommen und auch mit dieser Kunst meinen Lebensunterhalt finanzieren zu können. Und diese wunderschöne Kunst weiterleben zu lassen, da sie den Menschen, gerade in diesen schnellen und unsicheren Zeiten, so viel Ruhe und Erzung geben kann.

Auch für das Unterrichten ist es gut sich bewusst zu sein, was vermittelt werden soll. In

Und auch für jede einzelne Übung ist es wichtig, sich deren Sinn und Ziel bewusst zu machen, da ich auch dort dem Grundsatz folge, dass der Geist vorausgeht.

Selbstreflexion

Taijiquan und Qigong bieten ein sehr schönes Feld, um in einen Entwicklungsprozess einzutauchen, und führen so zu einer Auseinandersetzung mit sich selbst. Man begegnet seinem ganzen Wesen beim Ausführen der Übungen und Formen, mal alleine für sich, mal vor einer Lehrperson, in einer Gruppe oder mit einer Partnerin oder einem Partner. So können viele tiefe Themen zum Vorschein kommen, die in einem geschützten Rahmen erkannt und schlussendlich verändert werden können.

In meiner Entwicklung sehe ich es beispielsweise als einen Schlüsselmoment, als mir bewusst wurde, dass meine frühere Haltung, bei der ich die Schultern Richtung Brust zusammenzog, ein Ausdruck davon war, dass ich mich schützen wollte. Meine Arme und Hände wollten aber alles sehr gut machen und zogen mich so immer aus meiner Mitte raus. Klar, dass man so nicht zu entspannten, fließenden Bewegungen aus der Mitte kommt. Diese Erkenntnis hat einen großen Prozess der Selbstreflexion ausgelöst, der in der Folge mit verschiedenen Therapien begleitet wurde. Heute bin ich sicher, dass dieser Prozess notwendig war, um im Taijiquan weiterzukommen, er ist noch heute ein wichtiger Teil meiner Entwicklung.

Offenheit und Vertrauen

Ich denke, dass Offenheit und Vertrauen die wichtigsten Voraussetzungen zum Lernen sind. Erst wenn ich mich wirklich auf etwas einlasse und darauf vertraue, dass es das »Richtige« ist, kann ich tiefe Erfahrungen damit machen. Solange da noch Widerstände oder Zweifel sind, halten mich diese davon ab, es tatsächlich zu erfahren.

Ich erinnere mich an viele Lernsituationen, in denen ich mich auf das Anstehende nicht einlassen konnte, entweder weil ich das Gefühl hatte, es besser zu wissen oder schon zu können, oder weil es mit einem Konzept, das mir gut erschien, scheinbar im Widerspruch stand. Ich möchte damit nicht sagen, dass es gut ist, alles anzunehmen, aber meine Erfahrung ist, dass es bereichernder ist, sich zuerst auf etwas richtig einzulassen und erst danach zu reflektieren, ob es einem etwas bringt oder nicht.

Eine kurze Zen-Geschichte:

»Ein Professor wanderte weit in die Berge, um einen berühmten Zen-Mönch zu besuchen. Als der Professor ihn gefunden hatte, stellte er sich höflich vor, nannte alle seine akademischen Titel und bat um Belehrung.

›Möchten Sie Tee?, fragte der Mönch. ›Ja, gern, sagte der Professor. Der alte Mönch schenkte Tee ein. Die Tasse war voll, aber der Mönch schenkte weiter ein, bis der Tee überfloss und über den Tisch auf den Boden tropfte. ›Genug!, rief der Professor. ›Sehen Sie nicht, dass die Tasse schon voll ist? Es geht nichts mehr hinein. Der Mönch antwortete: ›Genau wie diese Tasse sind auch Sie voll von Ihrem Wissen und Ihren Vorurteilen. Um Neues zu lernen, müssen Sie erst Ihre Tasse leeren.««

meinem Fall geht es mir in erster Linie um das Eintauchen in die Wahrnehmung, das Bewusstsein, die Präsenz, um das Erleben von etwas Ganzheitlichem, bei dem Körper, Geist und Energie immer mehr zur Einheit werden. Um einen Prozess, der dazu einlädt, sich mit sich selbst auseinanderzusetzen. Und schlussendlich darum, dass möglichst viel aus den dort erlebten Erfahrungen in den Alltag mitgenommen werden kann. Sei es zu spüren, dass man unnötig Kraft anwendet oder dass man den Kopf hängen lässt oder immer in den Widerstand geht, wenn man berührt wird. Hinzu kommen all die gesundheitlichen Aspekte und die spielerische Interaktion mit einem Gegenüber in der Partnerarbeit.

Für alle, die schon Erfahrung im Taijiquan mitbringen und sich entscheiden, die Lehrperson oder den Stil zu wechseln, geht es um die große Kunst »die Tasse zu leeren«, sich also voll und ganz auf das Neue einzulassen. Und das auch auf der Ebene des Verständnisses. Wenn wir etwas Neues hören, dass wir noch nicht ganz verstehen, es uns dann aber so erklären, wie es uns möglich ist, beschneiden wir uns der Möglichkeit, es irgendwann »richtig« zu verstehen. Es bedarf also der Fähigkeit, Unschärfe und Verständnis zu ertragen und als Motivation zum eigenen Forschen zu verstehen.

Das bedeutet auch, dass es wichtig ist, dass wir immer wieder unsere Annahmen und scheinbaren Erkenntnisse hinterfragen und im besten Fall die Möglichkeit haben, jemanden zu fragen, der schon weiter ist und der uns bestätigen oder darauf hinweisen kann, dass wir es noch nicht richtig verstanden haben.

Ein falsch verstandener Aspekt kann unsere Entwicklung blockieren. Beispielsweise hatte ich verstanden, dass ich das Becken zurückkippen soll, um den Mingmen zu füllen. Doch wenn das aktiv gemacht wird, führt es zu unnötiger Anspannung, man büßt Stabilität und Beweglichkeit ein. Heute bin ich der Meinung, dass es darum geht, Steißbein und Kreuzbein fallen zu lassen, und dass sich der Mingmen-Bereich durch die von der Schwerkraft in die Länge gezogene Wirbelsäule füllt.

Um uns tief einlassen zu können, müssen wir Vertrauen finden in unseren Lehrer, in unsere Wahrnehmung, in unseren Körper und in die Prinzipien. Klar, dass es dafür eine Lehrkraft braucht, die ein solches Vertrauen in sich trägt und ausstrahlt.

Taiji-Prinzipien verinnerlichen

Wenn wir Taijiquan lernen, geht es anfangs darum, den Körper zu mobilisieren und den Geist mit dem Körper zu verbinden. Das heißt die Selbstwahrnehmung zu schulen. Um diesen Prozess in Gang zu setzen, bieten sich Übungen an, die die Gelenke isoliert ansprechen, sie öffnen und mobilisieren. Sehr wichtig ist, dass bei diesen Übungen die Aufmerksamkeit (der Geist) immer dabeibleibt und sich keine Automatismen einschleichen sowie sich bewusst zu sein, dass dieser Prozess unendlich vertieft werden kann. Je intensiver die Wahrnehmung wird, desto feiner und genauer werden die Bewegungen.

Auch Bodyscanning-Meditationen, die die Aufmerksamkeit gezielt in den Körper leiten und alle Bereiche durchleuchten, helfen weiter.

Die Verbindung von Körper und Geist ist die Grundvoraussetzung für die Entwicklung, zum einen, um mit dem Geist den Körper zu lenken, und zum anderen, um Korrekturen umsetzen zu können. Wenn der Geist nicht mit dem Körper verbunden ist, können wir nicht mit Bildern und Visualisierungen arbeiten, das heißt sie bleiben ein Gedanke im Kopf, ohne körperliche Sensationen auszulösen.

Je tiefer unsere Wahrnehmung wird und je besser wir unsere Aufmerksamkeit lenken können, umso mehr werden sie zu unseren wichtigsten Lehrerinnen und umso intensiver erleben wir die Gegenwart.

Wir spüren unsere Körperstruktur und lernen sie an der Schwerkraft auszubalancieren, wir nehmen An- und Entspannungen wahr und



können sie so immer mehr reduzieren beziehungsweise vertiefen. Irgendwann kommt das Wahrnehmen von Qi dazu und wir merken, wenn es sich verdichtet oder wenn wir es verlieren. Und genau diese Wahrnehmung und Sensibilität brauchen wir auch für die Partnerübungen, in denen wir das alles auch bei unserem Gegenüber spüren.

Ich bin immer wieder fasziniert zu erleben, wie einfache Übungen, die ich schon jahrelang mache, spannend bleiben und sich immer weiter vertiefen. Dafür ist es wichtig, die Übungen nicht einfach zu repetieren, sondern darauf zu achten, dass sie immer wieder neu erlebt werden, etwa indem man den Fokus auf unterschiedliche Aspekte lenkt und spürt, was dann passiert.

Im Taijiquan werden die Bewegungen durch kontinuierliches Üben immer mehr zu einem einzigen Qi-Fluss verbunden.

Verwurzelung, Entspannung, Ausbalanciertsein und ruhiger Geist

Im weiteren Entwicklungsprozess geht es darum, größtmögliche Entspannung zu finden. Man spricht davon, »das Fleisch von den Knochen fallen zu lassen«, also um das Schmelzen und Sinken. Dies geht anfangs tief in den Boden, mit der Zeit können die Wurzeln auch bleiben, wenn man leichtfüßig wird und nur das Qi ins untere Dantian sinken lässt. Um Sinken möglich zu machen, bedarf es einer guten Struktur, die aufrecht und ausbalanciert ist. Es ist wichtig, den Unterschied zwischen Entspannung und Kollabieren zu erkennen. Wenn man kollabiert, verliert man die aufgerichtete Struktur.

Aufrichtung und Veränderungen der Struktur erfordern viel Einsatz auch außerhalb des Übens. Um meine frühere Körperhaltung, die leicht vorgebeugte Schutzhaltung zu verändern, nutzte ich, wann immer ich mich erinnerte, das Bild des Machos (Brust rausstrecken), das mir geholfen hat, mich aufzurichten und meine Brust zu öffnen. Ich erinnere mich noch sehr gut an dieses komische Gefühl, plötzlich so rumzulaufen; ich dachte, dass mich alle für einen stolzen Gockel halten würden. Tiefsitzende Gewohnheiten zu verändern ist – an dieser wie an vielen anderen Stellen – richtige Arbeit.

Die äußere Struktur ist jedoch nur ein Teil des Ganzen, die innere Aufrichtung ist mindestens ebenso wichtig. Ich habe schon erlebt, dass Personen mit einer äußerlich nicht so guten Struktur – sei es wegen einer Verletzung oder wegen der Grundkonstitution – unheimlich gut verwurzelt sind. Somit scheint die innere Aufrichtung schlussendlich noch wichtiger zu sein.

Dafür braucht es einen leeren und ruhigen Geist. Um das zu erreichen, muss man sich zuerst bewusst werden, was denn da alles im Geist passiert. Es bedarf einer Auseinandersetzung mit sich selbst. Sind da Gedanken oder Gefühle wie Angst, etwas falsch zu machen, oder es unbedingt richtig machen zu wollen, oder sind wir mit den anderen beschäftigt, die es besser oder schlechter machen, oder schweifen die Gedanken immer wieder zu ganz anderen Themen ab? All diese Gedanken und Gefühle ziehen viel Energie

und Aufmerksamkeit weg von der eigenen Entwicklung, und solange der Geist noch so beschäftigt ist, wird auch der Körper nicht richtig loslassen und verwurzeln können, da sie letztlich eine Einheit bilden.

Verbundenheit

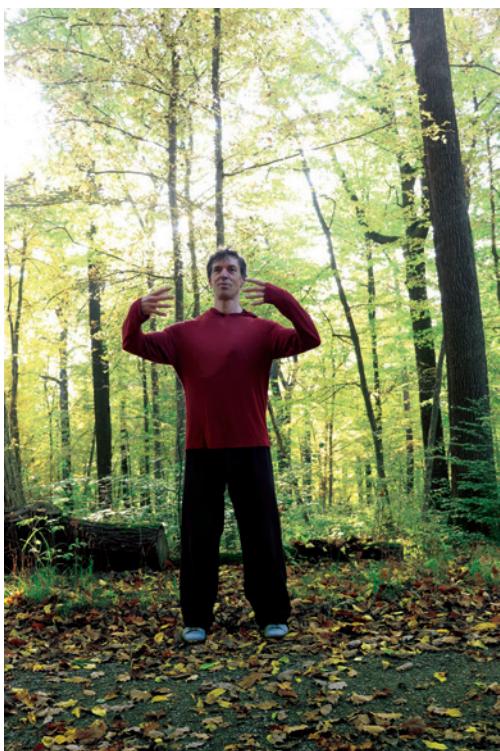
Wenn ein großes Maß an Entspannung und eine gute Aufrichtung erreicht sind, fängt sich der Körper immer mehr an zu verbinden. Es wird gelernt, den Körper als Einheit zu bewegen: »Wenn sich ein Teil bewegt, bewegt sich alles.« Dabei helfen auch die drei äußeren Harmonien, die Verbindungen zwischen Hüften und Schultern, Knien und Ellenbogen, Füßen und Händen. Durch sie lassen sich eine stimmige Koordination und ein gutes Timing aller Körperteile finden. Das Gefühl, dass der Körper immer mehr verbunden ist, wird stärker und man merkt, wenn etwas getrennt wird, zum Beispiel wenn ein Ellenbogen zu weit nach hinten geht und somit das Schulterblatt vom Rücken wegzieht.

Klarer Geist: Empfindungen, Gefühle, Visualisierungen

Gefühle und Empfindungen zu erleben und diese dann in anderen Übungen und in den Formen wiederzufinden, ist einer der zentralen Schlüssel für die Entwicklung. Wenn ich zum Beispiel das Loslassen in einer Übung tief erlebt habe, kann ich dieses Gefühl in allen anderen Übungen und auch anderen Situationen wieder aufleben lassen. So kann ich dieses Gefühl für einzelne Muskeln brauchen, aber auch, um Gedanken loszulassen, die ich gerade nicht möchte.

Meine Erfahrung ist allerdings, dass das nicht an jeder Stelle gleich einfach ist. Zum Beispiel habe ich Jahre gebraucht, um das Steißbein und das Kreuzbein fallen zu lassen oder um die Atmung nicht zu forcieren und zu kontrollieren, und dabei spüre ich, dass es noch viel Raum nach oben (beziehungsweise unten) gibt.

Mit Empfindungen, Gefühlen und Visualisierungen zu arbeiten ist essenziell für ein müheloses Bewegen. Es geht darum, zu verstehen und zu erfahren, dass im Taijiquan hauptsächlich mit der tiefen Muskulatur und den Faszien und Sehnen, die in erster Linie für die Haltung verantwortlich sind, gearbeitet wird. Auf diese Körperfälle haben wir keinen direkten



Die stehende Meditation ist eine herausfordernde, aber wichtige Übungspraxis. Am Anfang liegt der Fokus ganz beim Loslassen. Es ist wichtig zu merken, wann zu viel äußere Kraft angewendet wird, da damit am Ziel vorbei geübt wird, und anstatt dass Weite und Elastizität gefunden werden, kommt es zur Verkürzung und Verkrampfung. Wenn wir entspannt bleiben, können wir mit Hilfe unterschiedlicher Visualisierungen neue Qualitäten erarbeiten, wie Einssein, Ausgeglichenheit, Vollsein und Leichtigkeit.

Zugriff, können sie also nicht willentlich steuern, wie bei der äußeren Muskulatur, die für die Bewegungen verantwortlich ist. Somit geht es darum, die äußere Muskulatur willentlich loszulassen und Bewegungen von der Vorstellung von innen heraus zu entwickeln. So erreichen wir ein Stadium, in dem die Bewegungen vom Geist her entstehen und nicht mehr willentlich, muskulär gemacht werden.

Es können auch Gefühle und Empfindungen aus anderen Bereichen in die Praxis mit einfließen. Ich hatte einen großen Aha-Moment, als mir ein Lehrer sagte, dass ich die Gelassenheit, die ich beim Jonglieren empfinde, ins Push-Hands mitnehmen kann. Oder wenn man beispielsweise nach einer Sauna ein tiefes Erlebnis der Entspannung erfährt, kann auch diese Empfindung in das Taiji-Üben mitgenommen werden.

In Taiji-Worten gesagt, geht es hier um Yi, Qi und Jin. Der Geist (die Vorstellung) bewegt das Qi und das Qi den Körper (die Kraft).

Formen lernen

Wenn es um das Erlernen von Formen geht, folge ich dieser Methodik: Zuerst kommt die choreografische Ebene, in der gelernt wird, wie und in welcher Reihenfolge die Bewegungen ausgeführt werden, wo eine Bewegung anfängt und wo sie aufhört, sozusagen die Mechanik. Dabei geht es auch um das Auswendiglernen, die Bewegungen zu verinnerlichen. Ich persönlich finde diese Arbeit am wenigsten spannend und sie benötigt eine Art von Kopfarbeit, die später nicht mehr gebraucht wird. Dafür braucht es viel Wiederholen.

Je tiefer die Prinzipien verinnerlicht sind und je mehr ein Gefühl für Timing entstanden ist, desto leichter wird es, neue Formen zu lernen, da immer besser gespürt wird, wenn es sich richtig anfühlt und wann etwas nicht stimmen kann.

In einem weiteren Schritt, wenn nicht mehr an die einzelnen Bewegungsabläufe und an die Reihenfolge gedacht werden muss, gibt es Platz, um in den Flow einzutauchen, die Bewegungen werden fließender und verbundener. Es kommt das Gefühl, dass jede Bewegung aus der vorherigen entsteht. Es geht weniger um die einzelnen Positionen als darum, wie man dort hin- und wieder rauskommt.

Es wird möglich, den Geist, der sich nicht mehr um das *Was* kümmern muss, zum *Wie* zu verlagern. Also bin ich entspannt, wo halte ich

noch fest, ist alles miteinander verbunden? Es folgen immer mehr Aspekte und Details, auf die die Aufmerksamkeit gelenkt werden kann. Hier einige Beispiele:

- Ist die Gewichtsverlagerung präzise, habe ich das Gewicht wirklich zu 100 Prozent verlagert oder gibt es noch ein leichtes Korrigieren, bevor das leere Bein gehoben werden kann?
- Ist die erste äußere Harmonie von Hüften und Schultern immer am Platz, also in einer Linie verbunden? Später folgen noch die Verbindungen zwischen Knien und Ellenbogen sowie zwischen den Füßen und den Händen.
- Kommen die Rotationen der Mittelachse alle aus den Hüften?
- Kann das Öffnen (der Körper weitet sich, die Ellenbogen gehen leicht nach außen) und Schließen (die Bewegung verdichtet sich auf einen Punkt, die Ellenbogen sinken) in den Bewegungen bis in die Finger gespürt werden?

意
yì
氣
qì
勁
jin



- Ist die Atmung frei und koordiniert mit den Bewegungen?
- Sinkt das Qi bis ins untere Dantian?
- Werden die Grundqualitäten der jeweiligen Form immer deutlicher?
- Welche Themen drängen sich gerade der Aufmerksamkeit auf? (Zum Beispiel das Kreuzbein konstant loszulassen.)
- Und ganz wichtig: Immer wieder auch einfach genießen!!!

Im weiteren Prozess wird das Taijiquan immer mehr zur Kunst, es kommt der Ausdruck dazu, es kann damit gespielt werden, mehr Souveränität oder Gelassenheit oder sonst ein Gefühl damit auszudrücken. Die Form kann auch größer oder kompakter gespielt werden. Bis sie zu etwas Eigenem wird, etwas Lebendigem

Bei dieser »Abwehr« aus dem Chen-Stil sind die Armspiralen und die öffnenden und schließenden Bewegungen sehr ausgeprägt und somit gut spürbar.



Die Taiji-Bewegungen zu verinnerlichen erfordert viele Wiederholungen, wichtig ist, dass die Aufmerksamkeit dabei wach bleibt, sie kann immer wieder auf unterschiedliche Aspekte gerichtet werden.

拥 挤 按
péng jǐ àn

採 拂 肘 靠
cǎi fú zhǒu kào

摩擦步
móca bù

und den inneren Kern des Charakters ausdrückt. In diesem Stadium kommt das Gefühl, dass sie einfach von selbst entsteht, dazu.

Im letzten Schritt kommt die Kampfkunst hinzu, die Bewegungen und Prinzipien sind so verinnerlicht, dass sie effektiv angewendet werden können. Man ist sich bewusst, welche der acht Grundenergien (Peng, Lü, Ji, An, Cai, Lie, Zhou, Kao) in jeder Bewegung drinstecken und ihre Anwendungen sind klar.

Diesen Prozess gibt es in allen Künsten. Anfangs geht es darum, eine Technik zu erlernen und den Körper darauf vorzubereiten. Mit der Übung steigen die Fähigkeiten, so dass das Technische einfach und mühelos wird. Doch wirklich zur Kunst wird es dann, wenn der Ausdruck, die Persönlichkeit und etwas Größeres sichtbar werden.

Unterschiedliche Stile, »Systeme« und Kampfkünste

Ich finde es sehr inspirierend, mit unterschiedlichen Stilen, Systemen, Qigong und anderen Kampfkünsten zu arbeiten. In einem Stil sind die tiefe Verbindung in den Boden und das maximale Entspannen ein Hauptaspekt, in anderen hingegen liegt der Fokus mehr auf den Arm- und Beinspiralen und der Elastizität, in wieder anderen geht es darum, immer leichter zu werden, nur das Qi ins Dantian sinken zu lassen und sozusagen vom Qi getragen zu werden.

Waffenformen bringen wiederum andere Aspekte mit sich, zum Beispiel beim Schwert, wo das Yí weit rausgeschickt wird und mit der Zeit das Gefühl entsteht, dass das Schwert führt und der Körper folgt. Verschiedene Formen sind wie unterschiedliche Musikstücke mit all den unterschiedlichen Stimmungen, Qualitäten und Farben, aber wie das Instrument gespielt wird, bleibt immer gleich. Und auch unterschiedliche Qigong-Übungsreihen bieten sich sehr gut an, um bestimmte Grundaspekte zu erfahren, seien es öffnende und stärkende Reihen oder runde, sanft flie-

ßende. Bis hin zu anderen Kampfkünsten, in denen wichtige Aspekte leichter zu erfahren sind, wie beispielsweise das Laufen, ohne tief in den Boden zu sinken, wie beim Mocabu-Lauf im Yiquan.

Es geht dabei nicht darum, möglichst viele unterschiedliche Formen zu sammeln, sondern um die Möglichkeit, ganz unterschiedliche Qualitäten zu erleben und dadurch die Prinzipien auf unterschiedliche Weise zu erfahren und zu vertiefen, die Basis bleibt aber überall dieselbe.

Partnerarbeit

Ein weiteres spannendes Feld ist die Arbeit mit einer Partnerin oder einem Partner. Am Anfang geht es darum, tief sitzende Reflexe und Angewohnheiten loszuwerden, wie das Gefühl, Muskelkraft zu brauchen, und auch den Wunsch zu »gewinnen«, da diese den Weg zum Mühelosen versperren.

Es geht um eine Interaktion mit einer anderen Person, man achtet auf die eigene Ausrichtung, Entspannung, Mitte und verbindet sich so miteinander. Wichtig dabei ist, dass es beim Verbinden nicht um den körperlichen Kontaktpunkt geht, sondern dieser nur dazu genutzt wird, um alles dahinter zu spüren und mit der Zeit auch zu bewegen.

Ich genieße es sehr, in diesem klaren Rahmen, seien es spezifische Übungen oder freies Spiel, mal extrem fein, mal mit viel Struktur und Druck zu experimentieren. Die Partnerarbeit bereichert durch den Kontakt mit ganz unterschiedlichen Menschen mit unterschiedlichen Fähigkeiten und Charakteren.

Es ist so inspirierend zu erleben, dass jede Person etwas ganz anderes in einem selbst wachruft. Wenn ich zum Beispiel mit einer Person übe, die weniger erfahren ist, ist es leicht, mich gelassen und souverän zu fühlen, und so funktionieren auch ganz viele Dinge mühelos; doch wenn dann jemand kommt, der viel erfahrener ist, ist es bedeutend schwerer, ruhig zu bleiben.

Der Geisteszustand soll gelassen und ruhig sein, so dass auf jede Veränderung geantwortet werden kann und es nicht zu unkontrollierten Reaktionen kommt. Partnerübungen bieten die Möglichkeit, das Spiel des Nervensystems zu beobachten: Wenn wir uns sicher fühlen, können wir entspannt und ruhig bleiben und bewusst antworten, aber sobald etwas Bedrohliches auftaucht, reagiert das Nervensystem mit Widerstand (Kampf), Kol-

labieren (Flucht – man gibt seine Struktur auf und versucht, der Kraft zu entkommen) oder Starre. All diese Reaktionen führen zu muskulärer Anspannung und bieten somit dem Gegenüber einen Ansatzpunkt.

Ich kam an einen Punkt, an dem ich sehr fein und ruhig spielen konnte, sobald aber mehr Kraft kam, habe ich auch immer mit viel Kraft reagiert. Darauf versuchte ich, mich möglichst nicht mehr dazu verleiten zu lassen, was bedeutete zu akzeptieren, dass ich mit einer gewissen Kraft noch nicht mühelos umgehen konnte. Also ins Verlieren zu investieren, wie es Zheng Manqing gesagt hat.

Das Partnertraining bietet eine schöne Art zu üben, in der Gegenwart zu bleiben. Es passt so leicht, dass der Geist mit dem beschäftigt ist, was er machen möchte oder was als nächstes kommt (Zukunft) oder bei dem hängen bleibt, was gerade passiert ist (Vergangenheit).

Es wird spürbar, dass die Gedanken viel zu langsam sind, um im Spiel nützlich zu sein. Wenn ich mir vornehme, was ich machen möchte, funktioniert es meist nicht, aber wenn ich einfach genau bei dem bin, was ist, tun sich Möglichkeiten auf und man staunt, dass etwas so mühelos funktioniert hat und man genau das Erforderliche gemacht hat. Es geht also darum, eine Intention und Fähigkeit

zu entwickeln, die auf all die Prinzipien und Grundlagen zugreift, die bereits verinnerlicht wurden. Wir bekommen in der Partnerarbeit wichtiges Feedback für unsere Entwicklung und können so erkennen, woran wir in der Einzelarbeit noch mehr üben sollten.

Um sich in der Partnerarbeit weiterentwickeln zu können, ist es entscheidend, dass beim Üben eine kooperative Stimmung herrscht. Andernfalls können Übungen leicht sabotiert werden und die Möglichkeit, etwas zu lernen, schwindet.

Taijiquan ist meiner Meinung nach nicht ein sehr breites Feld, aber ein unendlich tiefes, jeder Aspekt und jedes Prinzip können immer tiefer entwickelt werden. Geist, Energie und Körper verbinden sich zu einem Ganzen, so dass alles zusammenschwingt. Ich hoffe, dass ich die eine oder den anderen mit dem Geschriebenen inspirieren kann, sei es etwas neu oder anders auszuprobieren oder auch einfach, um zu hören, wie jemand zu etwas gekommen ist, was man selbst auf einem ganz anderen Weg gefunden hat oder was man mit anderen Worten sagen würde. Interessanterweise hat mich das Schreiben dieses Textes auch gewisse Dinge klarer sehen lassen und das bestärkt mein Gefühl, wie wichtig Austausch und Vermittlung sind.



Jonas Althaus

ist Jongleur, Performer, Taijiquan- und Qigong-Lehrer und unterrichtet in der eigenen Schule »Raum für Taichi« in Basel, Schweiz. Er praktiziert Taijiquan und Qigong seit 2001 und ist seit 2020 von der Schweizerischen Gesellschaft für Qigong und Taijiquan (SGQT) als Taiji-Lehrer anerkannt. Seit 2023 hat er eine Lehrerausbildung bei Torben Bremann absolviert.

www.raumfuertaichi.ch