

Taiji Klassiker

Lern die Regeln - Befolg die Regeln - Weiche nicht von den Regeln ab - Verinnerliche die Regeln

1 Unterscheide voll und leer

Voll und Leer zu unterscheiden ist das erste und grundlegende Prinzip des Tai Chi. Befindet sich das Körperzentrum in deinem rechten Bein, ist dein rechtes Bein voll, und dein linkes Bein ist leer. Wenn dein Körperzentrum in deinem linken Bein ruht, dann ist dein linkes Bein voll und dein rechtes Bein ist leer.

Wenn du voll und leer klar unterscheidest, werden deine Bewegungen leicht, agil und mühelos sein. Wenn nicht, werden deine Schritte schwerfällig und plump sein, und du gerätst leicht aus dem Gleichgewicht, weil dein Stand nicht stabil ist.

Die Philosophie von Yin und Yang ist das zugrundeliegende Prinzip der Veränderung deiner Schritte.

2 Die Energie deines Kopfdachs muss leicht und achtsam sein.

Halte den Kopf aufrecht und entspannt, damit der Geist aufsteigen kann. Wenn du verkrampfst, wird der Nacken steif und die Zirkulation von Blut und Qi wird behindert. Leichtigkeit, Natürlichkeit und Achtsamkeit sind das Wichtigste. Fehlen sie, wird der Geist nicht aufsteigen können.

Dafür ist es wichtig, dass der Nacken gerade, aber sehr entspannt und beweglich gehalten wird. Natürlichkeit herrscht auch im Mund, wobei die Zunge den oberen Gaumen berührt. Vermeide es, deine Zähne zusammenzubeißen und vermeide wütende Blicke.

Halte dein Kreuzbein gerade und leicht nach unten gebeugt. Wenn nicht, wird deine Wirbelsäule Schaden erleiden und dein Geist kann sich nicht aufrichten.

3 Senke den Brustkorb und richte den Rücken auf

Der Brustkorb sollte leicht eingezogen sein, damit das Qi zum Dan Tien sinken kann.

Vermeide es, den Brustkorb vorzustrecken, da dies dazu führt, dass das Qi aufsteigt, was zu einer Schwere des Kopfes führt und die Fußsohlen die Bodenhaftung verlieren. Dehnt sich dein Rücken aus und richtet sich auf, bedeutet das, dass das Qi am Rücken haftet. Wenn du deinen Brustkorb senken kannst, wird sich dein Rücken natürlich aufrichten.

Wenn du deinen Rücken aufrichtest, kommt deine Kraft aus der Wirbelsäule und du kannst jeden Gegner bezwingen.

So kann das Qi zum Dan-Tien sinken, und auch im Rücken aufsteigen. Wer dieses Prinzip nicht richtig versteht, dem wird es nicht gelingen, Gong (Verwurzelung) in den Füßen zu erlangen, und der

ganze Körper wird instabil sein. Den Brustkorb zu senken und den Rücken aufzurichten ähnelt einer Katze in Lauerstellung, die darauf wartet, ihre Beute zu greifen.

4 Entspanne die Hüfte

Es wird gesagt, dass der Bereich deiner Hüfte die Quelle deiner Lebensenergie ist.

Die Hüfte ist der Kommandant des Körpers. Alle Bewegungen haben hier ihren Ursprung. Wenn die Hüfte entspannt und locker ist, wird das Fundament, also deine Beine, stabil sein und du kannst deine Kraft entfalten. Der Wechsel von Voll und Leer leitet sich aus der Bewegung der Hüfte ab.

Wenn es dir an Kraft in deinen Bewegungen mangelt, dann suche nach der Schwachstelle in deiner Hüfte und deinen Beinen. Wenn du die Hüfte richtig entspannst, werden die Füße Kraft haben und unser Fundament wird stabil sein.

5 Lass die Schultern sinken und die Ellenbogen fallen

Die Schultern sollten sich entspannen und locker hängen. Wenn die Schultern hochgezogen sind, dann steigt das Qi, und der gesamte Körper kann seine Kraft nicht bündeln. Wenn dies nicht geübt wird, wird das Gewicht des ganzen Körpers im oberen Teil des Körpers bleiben. So werden wir nicht in der Lage sein, Taiji Quan als Kampfkunst zu nutzen, und der ganze Körper bleibt ohne Wurzel.

Die Ellenbogen müssen sich entspannen und nach unten zeigen. Wenn die Ellenbogen angehoben sind, werden die Schultern angespannt, und es wird dir nicht gelingen deinen Gegner weit von dir zu stoßen. Das Anheben der Ellenbogen oder Schultern ist ähnlich wie das Brechen des Jing, von dem in den äußeren Kampfkunstsystemen die Rede ist.

6 Such die Ruhe in der Bewegung

Die äußeren Kampfkunstsysteme betrachten Springen und tief Hocken als wertvoll. So wird die Energie erschöpft und nach der Übung bist du außer Atem. Im Taiji wird die Bewegung mit Ruhe Gelassenheit ausgeführt. Auch wenn du dich bewegst, bleibst du ruhig. Beim Üben der Haltungen gilt: Je langsamer du dich bewegst, desto besser ist das Ergebnis.

Langsamkeit ermöglicht es deinem Atem, tief und lang zu werden, wobei das Qi in das Dan Tien sinkt. Dies verhindert auf natürliche Weise, dass der Pulsschlag schneller wird.

Es ist wichtig, die Bewegungen langsam zu üben, damit du die tiefe Bedeutung der Bewegungen verstehst.

Langsames Üben hilft dir, deine Atmung zu regulieren, so dass dein Atem tief und lang wird, so dass dein Qi in das Dan Tian sinken kann. Übst du auf diese Weise, vermeidest du den Fehler der Kopplastigkeit, der durch das Aufsteigen des Qi verursacht wird.

7 Nutz den Geist - und nicht Kraft oder rohe Gewalt

In den Klassikern heißt es: Nur aus der höchsten Weichheit kommt die Härte.

Dieser Grundsatz empfiehlt der Übenden, die Spannung im ganzen Körper zu lösen um die Bewusstheit in den Bewegungen zu kultivieren und so mit der Zeit das Prinzip des TaijiQuan zu verinnerlichen und zur Meister:innenschaft zu gelangen.

Darin unterscheidet sich Taiji Quan von allen anderen Kampfkünsten.

Nach den Taiji Klassikern übst du mit Geist und nicht mit roher Gewalt. Dein ganzer Körper ist entspannt, du wendest keinerlei rohe Kraft an. Wenn du rohe Kraft anwendest, verhinderst du, dass die Energie durch deine Sehnen, Knochen und Blutgefäße fließt. Deine Bewegungen sind eingeschränkt und es gelingt dir nicht Beweglichkeit, Achtsamkeit, Lebendigkeit durch zirkulierende Energie und Natürlichkeit zu entwickeln.

Du fragst vielleicht: "Wie kann man Kraft haben, ohne rohe Gewalt anzuwenden?" Indem du die Meridiane im Körper nutzt. Meridiane sind ein Netzwerk von Bahnen, die das Qi durch den Körper transportieren. Sie verbinden die äußeren und inneren, die oberen und unteren Teile des menschlichen Körpers, du sie wird dein Körper zu einem organischen Ganzen. Die Meridiane sind vergleichbar mit den Flüssen und Strömen der Erde. Wenn die Flüsse offen sind, dann fließt das Wasser frei. Wenn die Meridiane offen sind, dann fließt das Qi. Wenn die Meridiane durch den Einsatz von starrer Kraft blockiert sind, dann wird die Zirkulation von Qi und Blut träge werden. Dann sind auch deine Bewegungen langsam und wenn dich jemand auch nur an einem Haar zieht wird dein ganzer Körper aus dem Gleichgewicht geraten.

Obwohl dein Unterleib voll und lebendig ist, setzt du keine Kraft ein. Dein Geist muss entspannt sein, damit das Qi langsam und natürlich in den Dan Tian sinken kann. Wenn du ganz entspannst, während du die Taiji-Bewegungen ausführst, bewegt sich das Qi frei durch deinen ganzen Körper. So wird deinen Körper stark und gesund.

Wenn jedoch dein Geist verkrampft ist und du mit Gewalt versuchst das Qi zu bewegen, oder unnatürliche Methoden verwendest, um es zirkulieren zu lassen, werden Blockaden entstehen, die deiner Gesundheit schaden.

Wenn es dir aber gelingt, deinen Geist statt roher Gewalt zu einzusetzen, dann folgt dein Qi überall dort hin, wohin dein Geist geht.

Wenn du über eine lange Zeit übst und wenn das Qi jeden Tag frei zirkuliert, entwickelst du Jing (eine innere Kraft, die anders ist als harte Kraft). Das ist es, was die Taiji Klassiker mit "aus wahrer Weichheit kommt wahre Härte". Die Arme von jemandem, der Taiji Gong Fu hat, werden sich extrem schwer anfühlen; wie in Baumwolle eingewickelter Stahl.

Menschen, die äußere Kampfkunstsysteme praktizieren, sehen stark aus, solange sie harte Kraft ausüben. Wenn sie aber ihre harte Kraft gerade nicht einsetzen, sind sie leicht und schwebend. Du kannst sehen, dass dies nur eine oberflächliche Stärke ist. Anstatt den Geist einzusetzen, benutzen sie rohe Kraft, was sie leicht manipulierbar macht. Sie verdienen kein Lob.

8 Verbinde Ober- und Unterkörper

Nach den Taiji Klassikern liegt die Wurzel in den Füßen, sie wird durch die Beine geführt, durch die Taille kontrolliert und durch die Finger nach außen gebracht. Von Füßen durch die Beine bis zur Taille bildet sich ein harmonisches Qi.

Wenn nicht alle Körperteile miteinander verbunden sind, kommt es zu Verwirrung. Wenn sich also die Hände, die Taille und die Füße bewegen, muss dein Blick im Gleichklang folgen. Das ist es, was mit der Harmonie von Ober- und Unterkörper gemeint ist.

Wenn auch nur ein Körperbereich nicht Einklang ist mit dem Rest, führt das zu Chaos.

Wenn du anfängst Taiji zu lernen, sind deine Bewegungen größer und offener als die einer geübten Praktizierenden. Durch größere Bewegungen ist es einfacher, deine Taille und die Beine gleichzeitig bewegen und so sind alle Bereiche des Körpers in Harmonie.

9 Schaffe Einheit von Innen und Außen

Taiji Quan trainiert den Geist. Der Geist leitet an und der Körper folgt. D.h.: Wenn du dich in den Bewegungen öffnest und schließt, musst du dich auch im Geist öffnen und schließen.

10 Lass deine Bewegungen fließen wie Wasser im Fluss

Die äußeren Kampfkunstsysteme verwenden rohe Kraft, die steif und unnatürlich ist. Diese Kraft hat einen Anfang und ein Ende; sie bewegt sich in einer ruckartigen Weise. Wenn die alte Kraft zu Ende ist, bevor die neue begonnen hat, ist dies der Moment, in der man am verwundbarsten für Angriffe ist.

Im Taiji trainiert man den Körper, um den Geist und nicht rohe Kraft stärken. Vom Anfang bis zum Ende sind die die Bewegungen im Fluss, ohne anzuhalten, wie ein immer weiter drehendes Rad. Das ist es, was die Klassiker meinen mit einem großen Fluss, der unaufhörlich fließt und niemals endet, oder das Jing zu bewegen und wie Seide aus einem Seidenkokon zu wickeln.

Wenn du das befolgst, werden deine Bewegungen zu einem harmonischen Fluss von Qi. Wenn deine Bewegungen Anfang und Ende haben, kann dein Gegner das leicht ausnutzen, sobald die eine Kraft erschöpft ist und die neue Kraft noch nicht geboren ist.