



Die zehn wesentlichen Prinzipien des Tai Chi Chuan

Mündliche Unterweisung durch Yang Chengfu, niedergeschrieben von Chen Weiming

1. Eine leichte, leere Energie steigt zum Scheitelpunkt des Kopfes

"Steigt zum Scheitelpunkt des Kopfes" bedeutet, dass der Kopf aufrecht gehalten wird, so dass die geistige Energie (shen) zum Scheitelpunkt aufsteigt. Es darf keine Kraft eingesetzt werden. Krafteinsatz ließe die Nackenmuskulatur versteifen, so dass qi und Blut nicht ungehindert zirkulieren könnten. Die Vorstellung muss leer, lebhaft, frei und natürlich sein. Ohne diese Vorstellung kann die geistige Energie nicht aufsteigen.

2. Eingesunkene Brust und aufgezogener Rücken

"Eingesunkene Brust" bedeutet, dass das Brustbein leicht nach innen gezogen wird. Dadurch kann das qi in das untere dantian (Energiezentrum unterhalb des Bauchnabels) sinken. Die Brust darf nicht herausgeschoben werden. Dies würde das qi im Brustbereich blockieren, der Oberkörper würde schwer werden und der Unterkörper leicht, die Fersen würden dazu neigen, sich vom Boden zu lösen. Ein "aufgezogener Rücken" lässt das qi am Rücken anhaften. Die Fähigkeit, die Brust leicht nach innen zu ziehen, lässt den Rücken sich natürlich aufziehen. Kann man den Rücken aufziehen, ist man in der Lage, aus dem Rückgrat eine Kraft abzugeben, der andere nicht widerstehen können.

3. Die Taille entspannen

Die Taille ist der "Hauptmann" des ganzen Körpers. Nur wenn man die Taille entspannen kann, sind die Beine stark und der Unterkörper stabil. Die Wechsel zwischen leer und voll entspringen den Aktionen der Taille. Daher heißt es: "Der Urquell des Schicksals liegt in der Mitte der Taille." Ist eine Bewegung in der Form ohne Kraft, so ist der Fehler in der Taille und in den Beinen zu suchen.

4. Unterscheide voll und leer

In der Kunst des Tai Chi Chuan ist die Unterscheidung von leer und voll oberstes Gebot. Wenn das Gewicht des Körpers auf dem rechten Bein ruht, ist das rechte Bein voll und das linke Bein leer. Wenn das Gewicht des Körpers auf dem linken Bein ruht, ist das linke Bein voll und das rechte Bein leer. Wenn man gelernt hat, leer und voll zu unterscheiden, werden die Drehungen leicht, gewandt und mühelos; hat man dieses noch nicht gelernt, sind die Schritte schwer und träge, der Stand ist nicht stabil und man kann leicht von einem anderen kontrolliert werden.

5. Die Schultern sinken, die Ellenbogen ziehen nach unten

"Die Schultern sinken" bedeutet, dass die Schultern entspannt sind und nicht nach oben gezogen werden. Wenn die Schultern nicht entspannt sind, werden sie nach oben gezogen, dass qi steigt auf, und der ganze Körper wird kraftlos. "Die Ellenbogen ziehen nach unten" bedeutet ebenfalls, dass die Ellenbogen nach unten entspannen. Werden die Ellenbogen angehoben, können die Schultern nicht sinken. Versuchte man dann, jemanden zu stoßen, würde der Stoß nicht weit reichen. Dies gleiche der "kurzen" Kraft der äußeren Kampfkünste.

6. Nutze die Vorstellungskraft, nicht Muskelkraft

In den klassischen Schriften heißt es: "Es ist eine Frage der Vorstellungskraft, nicht der Muskeln." Bei der Übung des Tai Chi Chuan sollte der ganze Körper entspannen und expandieren. Man darf keine rohe Kraft einsetzen. Auf diese Weise werden Blockaden in Muskulatur, Gelenken und Kreislauf verhindert. Man kommt in die Lage, natürlich kreisend, leicht und gewandt von einer Bewegung zur anderen zu wechseln. Manche fragen sich: "Wie kann ohne Kraftaufwand Kraft erzeugt werden?" Das System der Energieleitbahnen im Körper ähnelt den fließenden Gewässern auf der Erde. Sind die Flüsse nicht blockiert, so kann das Wasser fließen; sind die Energieleitbahnen nicht blockiert, so kann das qi zirkulieren. Wird der Körper mit harter Kraft bewegt, so werden die Leitbahnen undurchlässig, qi und Blut werden in ihrem Fluss gehemmt und die Bewegungen sind nicht gewandt; versucht jemand, deinen Körper zu bewegen, wird es ihm gelingen, deinen ganzen Körper zu kontrollieren. Setzt man anstelle der Muskelkraft die Vorstellungskraft ein, so folgt das qi der Vorstellungskraft an jeden Ort. Auf diese Weise - da qi und Blut jeden Tag ohne Stagnation durch den ganzen Körper fließen - wird durch regelmäßiges Üben innere Kraft aufgebaut. Daher liest man in den klassischen Schriften: "Nur durch höchste Weichheit kann höchste Härte erreicht werden." Die Arme eines Tai-Chi-Chuan-Meisters wirken wie Baumwolle, die um Eisen gewickelt wurde: äußerlich weich, dennoch sehr schwer. Ein Vertreter der äußeren Kampfkünste wirkt sehr stark, wenn er Kraft einsetzt. Setzt er keine Kraft ein, so ist er leicht und schwebt. Daran lässt sich erkennen, dass seine Kraft äußerlich - oberflächlich - ist. Die Kraft, die in den äußeren Kampfkünsten eingesetzt wird, ist besonders leicht zu lenken oder abzuwehren, daher nicht von besonderem Wert.

7. Koordiniere Ober- und Unterkörper

In den klassischen Schriften wird "Koordiniere Ober- und Unterkörper" folgendermaßen ausgedrückt: "Es wurzelt in den Füßen, wird in den Beinen entwickelt, von der Taille kontrolliert und zeigt sich in den Händen und Fingern: von den Füßen über die Beine zur Taille, alles in einem Atemzug." Bewegen sich die Hände, so bewegen sich auch Taille und Beine, und der Blick bewegt sich mit ihnen. Nur dann sind Ober- und Unterkörper koordiniert. Bewegt sich irgendein Teil des Körpers nicht, so ist er nicht mit dem Rest koordiniert.

8. Verbinde innen und außen

In der Übung des Tai Chi Chuan hängt alles vom Geist ab. Daher heißt es: "Der Geist ist der General, der Körper seine Armee." Wenn man gelernt hat, seine geistige Energie (shen) aufsteigen zu lassen, werden die Bewegungen auf natürliche Weise leicht und gewandt, die Form ist bloßer Wechsel zwischen leer und voll, geöffnet und geschlossen. "Geöffnet" bedeutet nicht nur das Öffnen von Armen oder Beinen; auch die Vorstellung muss öffnen. "Geschlossen" bedeutet nicht nur das Schließen von Armen oder Beinen; auch die Vorstellung muss schließen. Kann man innen und außen in einem Atemzug verbinden, werden sie zu einem nahtlosen Ganzen.

9. Kontinuierlich und ohne Unterbrechung

Die Kraft der äußeren Kampfkünste ist eine erworbene, rohe Kraft; sie hat Anfang und Ende, Zeiten, in denen sie sich fortsetzt und Zeiten, in denen sie unterbrochen wird. Daher gibt es Momente - wenn die alte Kraft bereits aufgebraucht und die neue Kraft noch nicht entstanden ist -, in denen man leicht durch einen anderen kontrolliert werden kann. Im Tai Chi Chuan wird statt Muskelkraft die Vorstellungskraft eingesetzt. Vom Anfang bis zum Ende, kontinuierlich fließend vollendet man den Zyklus einer Form und kehrt zum Anfang zurück. So entsteht ein endloser Kreislauf. Dies wird in den klassischen Schriften mit folgenden Worten verdeutlicht: "Wie der Jangtse oder der Gelbe Fluss: endlos fließend." Und: "Das Bewegen der Energie ist wie das Abrollen von Seidenfäden." Beide Zitate beziehen sich auf das Gebot, in einem Atemzug zu vollenden.

10. Suche Ruhe in der Bewegung

Vertreter der äußeren Kampfkünste halten hohe Sprünge und tiefe Positionen für wahres Können. Sie üben sich in diesen Fähigkeiten, bis Atem und Kraft erschöpft sind, so dass sie nach der Übung außer Atem sind. Im Tai Chi Chuan wird die Ruhe genutzt, um Bewegung zu überwinden. Selbst in der Bewegung bleibt die Ruhe erhalten. Für das Üben der Form gilt: je langsamer, desto besser! Durch das langsame Üben wird der Atem tief und lang, das qi sinkt in das untere dantian, und es kommt weder zu Verengungen noch zu Weitungen der Blutgefäße. Wer sich Mühe gibt, wird die Bedeutung dieser Worte verstehen.