

Tai Chi Vademecum

Ein kurzer Text mit hilfreichen und nützlichen Tipps in Sachen Tai Chi

Thilo Krienke - taichi-kiel.de

I. Ein "porte énergie"

Unser Körper ist ein Kanal für Energie - kein Sparschwein, in dem wir mehr und immer mehr Energie ansammeln könnten.

Der Körper ist also ein Kanal. Ist er ein Kanal? Ist er das?

Wenn ich schon so frage ... ;-)

Der Tai Chi-Körper nimmt Energie an (Yin) und gibt Energie ab (Yang). Das funktioniert sowohl simultan ("Da rein, da raus") als auch aufeinander folgend ("Erst rein, dann raus").

Ursächlich kommt Yin immer vor Yang. Chronologisch sind sowohl die Gleichzeitigkeit als auch "Yin vor Yang" möglich. Denkt bitte drauf rum oder fragt im Unterricht.

Der Tai Chi-Körper ist tendenziell kugelig und kann Energie annehmen und abgeben. Es geht nicht ums Behalten, also bitte nicht festhalten, sondern loslassen. Der Tai Chi-Körper ist mithin kein Behälter, also kein Gefäß (von "Fassen"), sondern ein Erlass (von "Lassen")? Ein Fass-Los? Ein Nimm-Gib?

Die Überschrift dieses Kapitels legt das neue französische Wort "porte énergie" nahe. In Anlehnung an das eingedeutschte Portemonnaie, welches Geldbörse bedeutet, ließe sich vielleicht auch "Energiebörse" sagen.

Wozu diese Zeilen? Wozu die Neologismen?

Ich möchte Euch verwirren. Damit Ihr Eure Augen öffnet. Ich möchte Euch Sand in die Augen streuen. Damit Ihr Euren Blick klärt. Ich möchte Eure Vorstellung von Körper zerschlagen. Damit Ihr Euch eine neue Vorstellung bildet, was Eure Körper sind. Eure eigene neue Vorstellung. Nicht meine, sondern Eure.

Das folgende Kapitel liefert mithilfe einer Theorie manch praktischen Tipp auch für die Neuentdeckung Eurer Tai Chi-Körper.

II. Eine Fünf Elemente-Theorie für das Üben von Tai Chi:

Die Fünf Elemente werden in der Theorie unserer wunderschönen Kampfkunst typischerweise herangezogen, um die sogenannten Fünf Schrittarten zu charakterisieren. Die Implikationen dieser Fünf Elemente-Theorie der Fünf Schrittarten greifen recht tief, und ich kratze bislang nur an ihrer Oberfläche.

Die Theorien sollen der Praxis dienen. Sie sollen uns beim Üben und Anwenden von Tai Chi helfen. Wirklich verstehen können wir nur das, was wir auch in der Praxis durchdringen. Ich habe da mal etwas Neues versucht:

1. Holz - die Senkrechte

2. Feuer - Energie

3. Erde - die Waagerechte

4. Metall - Klarheit

5. Wasser - Weichheit

ad 1) Holz - die Senkrechte

Holz wurzelt in der Erde und wächst zum Himmel. Wenn Unten schwer ist, wird Oben ganz natürlich leicht. Wir verwurzeln, und die Arme werden - wie die Äste und Zweige eines Baums - weich und kraftvoll zugleich.

Praxis: Stehende Säule, Form, Qi sinken lassen

ad 2) Feuer - Energie

“Es wurzelt in den Füßen, wird in den Beinen entwickelt ...” kennen wir aus der Klassischen Schrift des Tai Chi Chuan.

Übung (Einseitiges Wippen): Nimm einen bequemen Stand mit einem ausreichend gerundeten Schritt ein (Beinbogen). Mach Dir das Voll und Leer Deiner Wurzelpunkte - und damit Deiner Beine - bewusst. Das volle Bein übt jetzt passiv, das leere Bein aktiv: Stoß mehrmals mit dem leeren Bein in den Boden hinein, und lass zu, dass die Energieimpulse vom vollen Bein abgefedert werden. Nicht mit dem aktiven (leeren) Bein abheben, nicht mit dem passiven (vollen) Bein festhalten! So bleibt der Beinbogen intakt.

Dann tauschen die Wurzelpunkte das Voll und Leer. Übe wie zuvor. War der eingenommene Stand asymmetrisch - beispielsweise ein Bogenstand -, so tauschen die Beine früher oder später auch hinsichtlich vorne und hinten.

Bei den verschiedenen Wechseln, die Du so oft wie Du magst durchlaufen kannst, achtest Du bitte darauf, dass das Voll und Leer der Beine oft genug wechselt - wir wollen unsere Körper gleichmäßig trainieren.

Spür in Deinen Beinbogen hinein und tariere diese Übung so aus, dass sie möglichst mühelos wird. Im Lauf der Zeit entsteht mit regelmäßiger Übung ein stabiler und zugleich elastischer Beinbogen, dessen zwei Pole (die beiden Wurzelpunkte) nach und nach miteinander verschmelzen und dadurch “Einheit von Yin und Yang” - also Tai Chi - erreichen.

ad 3) Erde - die Waagerechte

Wu Bu (Fünf "Schrittarten"): Eine kleine Enttäuschung vorweg. Es geht hier nicht darum, wie wir unsere Schritte setzen oder in welche Richtung wir uns bewegen. Es geht vielmehr um die Richtung(en), in die wir unsere Aufmerksamkeit lenken. Und zwar in alle fünf (!) Richtungen gleichzeitig: Hinten und Vorne, Links und Rechts, Mitte.

Übung: Nimm einen Stand ein. Richte Deine Aufmerksamkeit sowohl nach Hinten als auch nach Vorne. Wenn Du an Vorne denkst, denk auch an Hinten. Wenn Du an Hinten denkst, denk auch an Vorne. Dehn Deine Aufmerksamkeit in beide Richtungen gleichzeitig aus. Wie fühlt sich Deine Energie an? Übertrage diese Wahrnehmung auf Deinen Beinbogen.

Mit Links und Rechts läuft die Übung entsprechend. Aus der ausgewogenen Wahrnehmung dieser vier Richtungen entsteht eine stabile Wahrnehmung von Mitte und damit ein Werkzeug zur Wahrung unserer Stabilität.

ad 4) Metall - Klarheit

Die Klarheit des Metalls ermöglicht Vertrauen und Authentizität.

Praxistipps fürs Tai Chi: aufrechter Kopf, eingesunkenes Brustbein, tiefer und ruhiger Atem, ruhiges Herz, größtmögliche Achtsamkeit, veredeln und verfeinern, Tui Shou (Push Hands - auch mit Anwendungen)

Darüber hinaus: Hier spielt die Musik!

Singen, Tanzen, Meditieren - Innenschau und Selbstsuche - Kommunikation

Sowie: Leben und sterben lassen

Loslassen, was nicht mehr zu uns gehört

ad 5) Wasser - Weichheit

Der Anfänger beginnt mit entspanntem Üben. Lang und oft genug geübt, folgt auf Entspantheit Weichheit, die nach und nach zäher und fester werden kann. Schließlich können wir durch Konzentration eben dieser Weichheit auch Härte erzeugen.

Mithilfe von Taillenkreisen (waagrecht, senkrecht, die "Acht") und Tui Shou (Push Hands - auch freies Push Hands) erarbeiten wir wichtige Grundlagen einer anpassungsflexiblen, planlosen Weichheit, die uns in vielen Lebenslagen von Nutzen sein kann.

III. Üben

Üben. :-)