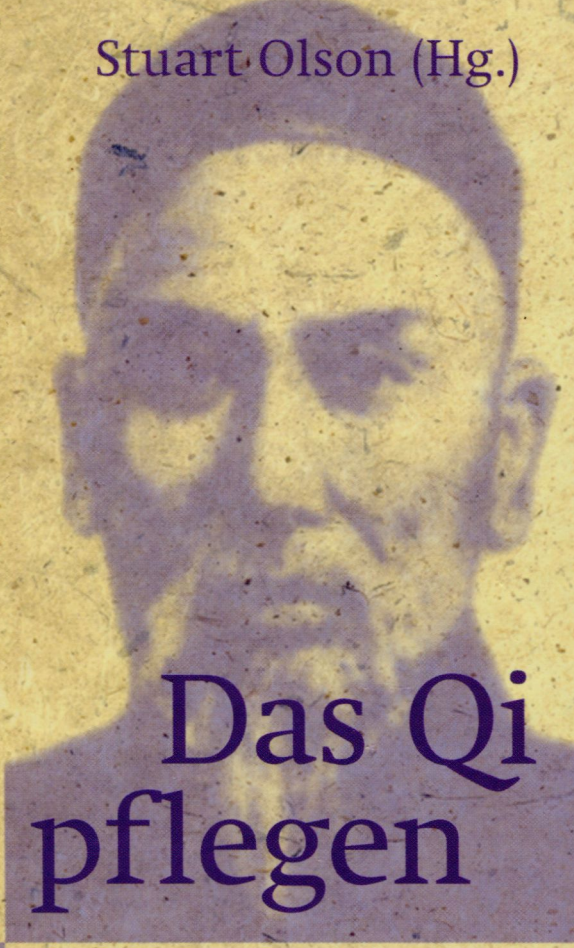
Stuart Olson (Hg.)

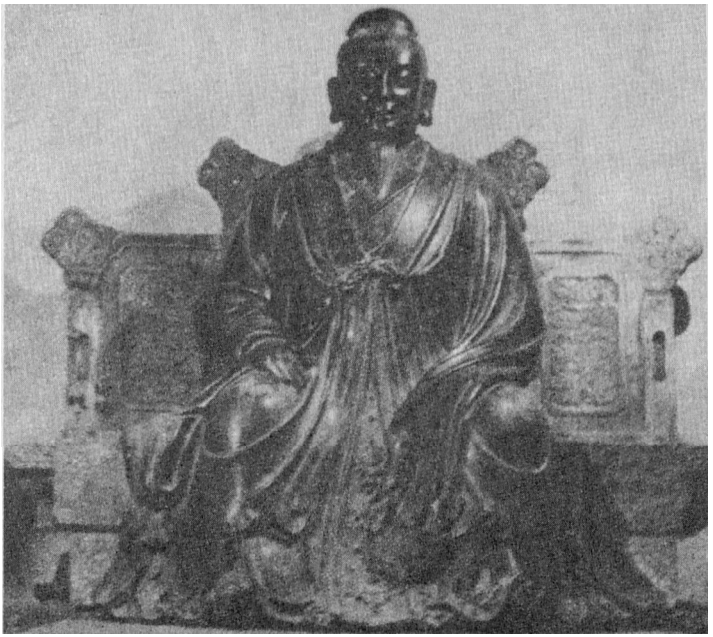
太極拳刀劍桿散手合編



Das Qi pflegen

Die geheimen Trainingsdokumente der Familie Yang

AURUM



Der unsterbliche Ahnherr Zhang San-Feng
Begründer des Taiji-Quan
Statue im Tempel Wudang
Provinz Hubei, China

Stuart Olson (Hg.)

Das Qi pflegen

Die geheimen Trainingsdokumente der Familie Yang nach Cheng Gong

AURUM

Die von Stuart Olson aus dem Chinesischen übersetzte und kommentierte amerikanische Ausgabe dieses Buches erschien unter dem Titel „Cultivating the Ch'i" bei Dragon Door Publishing, St. Paul, Minnesota.

Ins Deutsche übersetzt und kommentiert von Leo Wagner

Umschlaggestaltung: Thomas Schröder

Die Deutsche Bibliothek - CIP-Einheitsaufnahme
Ein Titeldatensatz für diese Publikation ist bei der Deutschen Bibliothek erhältlich.

2000

ISBN 3-591-08470-0

© 1992 (2. überarbeitete Auflage) Stuart Alve Olson

© der deutschen Ausgabe

Aurum Verlag GmbH, Braunschweig

Gesamtherstellung: Westermann Druck Zwickau GmbH

Dies ist die erste Übersetzung eines Werkes, welches die Chinesen als die Bibel des Taiji-Quan betrachten. Das Buch enthält Übersetzungen von Originalschriften aus den geheimen Aufzeichnungen der Yang-Familie und beschreibt deren lange Zeit zurückgehaltene Taiji-Qigong-Übungsreihe. Weitere Kapitel behandeln die Themen Yang Sheng („das Leben nähren"), Yi und Qi („intentionaler Geist und Qi"), Mobilisierung des Qi sowie die unterschiedlichen Arten der Sitz- und Standmeditation des Taiji-Quan.

„Chen Gongs Buch ist fraglos eine unübertroffene Schrift zum Thema Taiji-Quan. Mein treuer Schüler Stuart Olson hat dieses Buch nun für die Leser im Westen verfügbar gemacht, so dass jeder von den Geheimnissen der Yang-Familie profitieren kann."

Meister T. T. Liang

Meister Liang Dong-Zai (Tung-tsai Liang) danke ich für seine Hilfe beim Übersetzen vieler schwieriger Begriffe und für die Kalligraphien an den Kapitelanfängen. Seine freundliche Unterstützung und Ermutigung werden auf ewig geschätzt.

Großen Dank schulde ich auch John Du Cane, ohne den weder dieses Buch noch Dragón Door Publications existieren würden. Er hat viele Stunden damit verbracht, die Herausgabe vorzubereiten, Korrektur zu lesen und den Text zu bearbeiten. Im wahrsten Sinne des Wortes hat er die Hindernisse solcher Aufgaben so geschmeidig wie ein Drache überwunden.

Große Anerkennung gebührt Richard Peterson für seine außergewöhnlichen Photographien. Er ist wahrlich ein Meister des Objektivs. Dank seiner Geduld und seines unermüdlichen Einsatzes sind die hier geschilderten Übungen erst richtig zum Leben erwacht. Vielen Dank für diesen hervorragenden Beitrag.

Bei Randy Scholes bedanke ich mich für seine herausgeberischen Ratschläge und bei Mike Urseth für die vielen Stunden, in denen er den Text erstellt und in Form gebracht hat, sowie für die Geduld, mit der er all die Fehlplanungen und Änderungen hingenommen hat.

Fred Marych danke ich für die Zeichnungen im Text. Es ist ihm gelungen, das zu zeichnen, was ich mir vorgestellt habe.

Weiterer Dank gebührt Vern Petersen, der mich wiederholt aufgefordert hat, Bücher herauszugeben, und mir bei diesen Projekten mit freundlicher Hilfe zur Seite stand, und Larry Hawkins, der mich beim Schreiben und Unterrichten immer wieder ermutigt hat. Ganz besonders danke ich auch meiner Frau Lian Hua, die viel Geduld und Verständnis aufbrachte und es mir ermöglicht hat, mich ausschließlich auf die Arbeit an den Büchern zu konzentrieren. Abschließend danke ich all meine Studenten, die mich durch ihre Unterstützung und eifrigen Bemühungen angeregt und gefördert haben. Vor ihnen und allen, die oben genannt sind, verbeuge ich mich in tiefem Respekt.

Stuart Olson

Inhalt

Einleitung 11

Kapitel 1 Taiji-Quan und Yang Sheng („das Leben nähren") 31

Kapitel 2 Yi und Qi (Intentionaler Geist und Qi) 39

Kapitel 3 Innere Atemmethoden zur Aktivierung des Qi 47

Kapitel 4 Taiji-Quan und chinesische Meditation 58

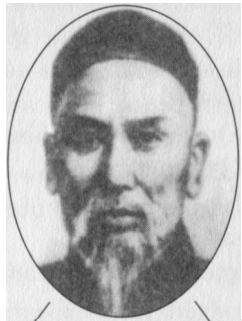
Kapitel 5 Taiji-Qigong Elementare Übungsmethoden zur Stärkung und Aktivierung des Qi 76

Kapitel 6 Zusätzliche Grundübungen 140

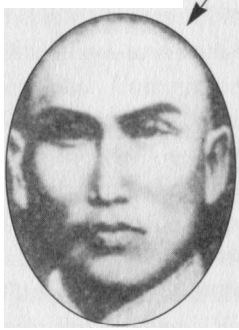
Der Herausgeber 160

Alchimistisches Glossar 161

Übertragungslinie der Familie Yang

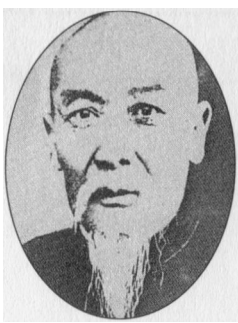


Begründer des
Yang-Stils
Yang Lu-Chan
(Yang Fu-Kui)
1799-1872



Yang Ban-Hou
1837-1892, Ältester Sohn

Yang Jian-Hou
1839-1917, Zweiter Sohn



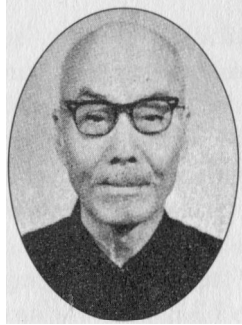
Yang Shao-Hou
1862-1930, Ältester Sohn
von Yangjian-Hou

Yang Cheng-Fu
1883-1936, Dritter Sohn
von Yangjiao-Hou

Übertragungslinie des Herausgebers
Stuart Alve Olson

Yang Shao-Hou
1862-1930

Yang Cheng-Fu
1883-1936



Xiong Yang-He
(Hsiung Yang-ho)
1886-1984

Zheng Man-Qing
(Cheng Man-ch'ing)
1901-1975

Liang Dong-Zai
(Liang Tung-tsai ;
T. T. Liang)
geboren 1900

Stuart Alve Olson
geboren 1950

In der See von Java haust ein lebender Drache,
Oh Kong Hwie,
Euer Gongfu heilt die Armen.
Unter rostigem Eisen reinster Stahl.
Selbst die Götter neigen Ihr Haupt
vor einem wahren Menschen.

Einleitung

Das Hauptanliegen dieses Buches ist es, eine solide Grundlage für die Übung des Taiji-Quan zu vermitteln. Im Idealfall sollten sich alle mit den in diesem Buch beschriebenen Prinzipien und elementaren Übungen vertraut machen, bevor sie mit der Praxis beginnen.

Viel zu viele Taiji-Schüler plagen sich im späteren Verlaufe ihres Lernens immer wieder mit Fragen und Problemen, die eigentlich schon zu Beginn hätten geklärt werden sollen. Gewöhnlich erlernen sie zuerst eine Form und beschäftigen sich erst dann mit elementaren Übungen und Prinzipien. Es stünde der Taiji-Welt gut an, sich mit diesem Dilemma eingehender und sorgfältiger zu beschäftigen. Wie viele Taiji-Übende verstehen denn wirklich die Bedeutung von *Song* (entspannte Aufmerksamkeit oder konzentrierte Entspannung), *Yi Koit Qi* (der eine Atem), *Yi* (intentionaler Geist) oder beherrschen tatsächlich so elementare Methoden wie „das Qi ins Dantian sinken lassen" und „das Qi die Wirbelsäule entlang bewegen"?

Allzu oft wird Taiji-Quan nur als „äußerliche Körperübung" betrachtet und auch so geübt. Taiji-Quan ist aber eine „innere Kunst". Meister Liang Dong-Zai (T. T. Liang) hat darauf immer wieder mit den folgenden Worten hingewiesen: „In eurer Übung sollen sich nur zehn Prozent „äußerlich ausdrücken; die restlichen neunzig Prozent werden nie sichtbar, sie bleiben im Inneren." Der Hauptteil der Bewegungen spielt sich also im Inneren ab, nicht äußerlich. Und Yang Cheng-Fu fasste es so zusammen: „Taiji-Quan ist Meditation in Bewegung und Bewegung in Meditation." Die Konzentration auf das Dantian ist keine äußerliche, sondern eine rein innere Aktivität. Eine Taiji-Form ist, nur

weil sie mit weiten Bewegungen und anmutig ausgeführt wird, noch lange kein authentisches Taiji-Quan.

Dieses Buch wird hoffentlich zu einem besseren Verständnis der Grundlagen und Prinzipien führen, und das wird seinerseits dazu beitragen, dass die Übenden ihre Form noch stärker verinnerlichen. Ich kann mir gut vorstellen, dass es nicht nur Anfängern, sondern auch Fortgeschrittenen einiges zu bieten hat. Viele Textpassagen habe ich unverändert übersetzt und auch nicht kommentiert. Dabei handelt es sich entweder um Themen, die in den folgenden Bänden noch eingehender behandelt werden, oder um Dinge, auf welche die Taiji-Übenden ohnehin selbst stoßen werden. Schließlich geht es in diesem Buch um die praktische Übung, ohne die alle Worte trocken und fruchtlos bleiben. Erst durch das Üben werden Sie, liebe Leser, auf viele Dinge aufmerksam werden, die Sie dann auch verstehen können.

Taiji-Qigong

Das Kernstück dieses Buches ist eine Qigong-Sequenz. Indem sie diese Übungen machen, erfahren die Schüler, wie sie ihre Bewegungen mit Hilfe von Atem, Qi und Yi dynamisieren können. Das ist ein entscheidender Durchbruch, denn bekanntlich sind Anfänger zunächst auf ihre Muskeln angewiesen, um die Arme zu bewegen. Nach fortgesetztem Training dieser Übungen werden die Arme jedoch wie schwerelos durch die einzelnen Formteile schweben.

Viele meiner Schüler haben sich sehr lobend über diese kurze aber wirkungsvolle Übungsreihe ausgesprochen. Gleichwohl halte ich es nicht für vernünftig, jenen viel Qi zu versprechen, die dieses Buch nur lesen, ohne unter der Anleitung eines kompetenten Lehrers

zu üben, der ihre individuellen Schwierigkeiten erkennt und Fehler korrigiert.

Der Name dieser Übungsreihe deutet bereits an, dass sie in das weitere Bereiche umfassende System des Taiji-Quan gehört. Taiji lässt sich mit „das höchste Prinzip" übersetzen; Qigong bedeutet soviel wie „den Atem und/oder das Qi üben". Einige Stile betonen dabei mehr äußere, andere eher innere Aspekte. Die hier vorgestellte Übungsreihe ist reines inneres Qigong.

Natürliche und umgekehrte Atmung

Natürliche Atmung: Der Unterleib dehnt sich beim Einatmen aus und zieht sich beim Ausatmen zusammen.

Umgekehrte oder paradoxe Atmung: Der Unterleib zieht sich beim Einatmen zusammen und dehnt sich beim Ausatmen aus.

Die hier präsentierte Übungsreihe kann sowohl mit natürlicher als auch mit umgekehrter Atmung durchgeführt werden. Meister Liang Dong-Zai hat immer wieder betont, dass es entschieden besser sei, mit dem natürlichen Atem zu üben. Fehlerhaft ausgeführte umgekehrte Atmung führe zu einer raschen Zunahme von schlechtem Qi, und das verursache möglicherweise psychische Störungen wie Angstzustände, Wutausbrüche, Suchtverhalten, sexuelle Dysfunktionen etc.

Die umgekehrte Atmung kann sich in den angewandten Kampfkünsten als nützlich erweisen. Es trifft aber nicht zu, dass sie in der Lage ist, den Alterungsprozess rückgängig zu machen. Diesen Prozess aufzuhalten und umzukehren, das hat in erster Linie mit Stille zu tun. Mit der umgekehrten Atmung ist der Zustand der Stille aber nur sehr schwierig zu erreichen. Allein unter der Anleitung eines wahren Meisters

kann die umgekehrte Atmung wirkungsvolle und hilfreiche Ergebnisse zeitigen.

Die natürliche Atmung werde ich in einem weiteren Buch noch näher behandeln. Hier möchte ich nur einige Grundregeln nennen. Das Wichtigste kommt bereits im Namen zum Ausdruck: Der Atem soll *natürlich* sein. Versuchen Sie nicht, den Atem zu lang oder zu tief zu ziehen. Lassen Sie die Atmung einfach und auf natürliche Weise geschehen. Setzen Sie *Yi* (hier: Vorstellung) ein, um den Atem im Unterleib zu halten. Setzen Sie den Unterleib wie einen Ballon oder Blasebalg ein, indem Sie ihn gleichmäßig ausdehnen und zusammenziehen. Wenn Sie einatmen, drücken Sie nicht nur die Vorderseite des Unterleibs heraus, wenn Sie ausatmen, ziehen Sie sie nicht nur diesen Teil des Unterleibs ein. Vielmehr sollten Sie beim Einatmen den sanften Druck des Atems an der unteren Wirbelsäule, an den Seiten und auf der Vorderseite des Unterleibs spüren. Beim Ausatmen sollten Sie des Zusammenziehen in entsprechender Weise verspüren.

Zum Text der Chen Gong-Reihe

Die chinesische Ausgabe von Chen Yan-Lins *Taiji Quan Dao Jian Gun San-Sau Ho Bian* (Zusammenfassende Darstellung von Taiji-Boxkunst, -Säbel, -Schwert, -Stock und -Partnerformen), auf der dieses Buch basiert, ist zweifellos das in ganz Asien meistgelesene und am weitesten verbreitete Werk zum Thema Taiji-Quan. Für alle, die den Yang-Stil üben, ist es in der Tat so etwas wie die „Bibel des Taiji-Quan".

Für diese enorme Popularität gibt es zwei Gründe. Erstens gilt es als erwiesen, dass das Material aus den persönlichen Aufzeichnungen der Yang-Familie stammt. Und zweitens, selbst wenn man die Herkunft des Tex-

tes außer Acht ließe, weist die in diesen Büchern enthaltene Information mehr Tiefe und Einsicht in die philosophischen Grundlagen und praktischen Prinzipien des Taiji-Quan auf als jedes andere bis jetzt erschienene Werk.

Angesichts dieser beiden Gründe hat es mich sehr erstaunt, dass dieser Text englischsprachigen Lesern oder Taiji-Übenden so lange Zeit nicht zur Verfügung stand. Im Jahre 1982 gab mir Meister Liang Dong-Zai ein Exemplar dieses Werkes. 1986 hatte ich den größten Teil des Textes übersetzt. Meister Liang half mir dann noch bei der Klärung einiger schwieriger Fachausdrücke. Im gleichen Jahr veröffentlichte ich *Cultivating tbe Qi* (das Original dieses Buches) sowie *Taiji Sword, Saber and Staff.* Beide Bücher waren innerhalb eines Jahres vergriffen.

Die englische Übersetzung des vollständigen chinesischen Textes liegt inzwischen in fünf Bänden vor, und zwar:

1. *Cultivating the Qi (Das Qi pflegen)*
2. *The Intrinsic Energies of Taiji Quan* (Eine ausführliche Erläuterung der fünfundzwanzig inneren physischen Energien, die im Rahmen des Taiji-Quan entwickelt werden können; die deutsche Ausgabe ist in Vorbereitung.)
3. *The Original Yang Style of Taiji Quan* („Der Original Yangstil des Taiji-Quan". Dieser Band behandelt Entstehung und Geschichte des Taiji-Quan, enthält Biographien der Yang-Familie und Anleitungen zu den einzelnen Formteilen und ihrer praktischen Anwendung in der Selbstverteidigung. Außerdem erläutert er elementare Prinzipien sowie die klassischen Texte und Lehrgedichte zum Taiji-Quan.)
4. *San Shou, Tui Shou and Da Lü of Taiji Quan* („Die Partnerübungen des Taiji-Quan - San Shou, Tui

Shou und Da Lü". Die drei wichtigsten Partnerübungen werden in allen Details dargestellt und erklärt.)

5. *Taiji Sword, Sabre and Staff* („Taiji Schwert, Säbel und Stock". Formbeschreibungen und Anleitungen zu den drei Waffen des Taiji-Quan, einführende Texte und Lehrgedichte.)

Das vorliegende Buch enthält sehr viele Fachbegriffe aus der daoistischen Alchimie. In fast allen Fällen habe ich dafür zumindest kurze Definitionen geliefert. Die Schwierigkeiten, die bei vielen dieser alchimistischen Begriffe auftreten, hängen damit zusammen, dass sie je nach individuellem Entwicklungs- bzw. Kenntnisstand unterschiedlich erklärt und verstanden werden. Ein Beispiel soll das verdeutlichen: *Jing* kann auf dem Niveau der physischen Substanzen als Sperma, auf der Ebene der primordialen Energie als regenerative Essenz und in einem spirituellen Zusammenhang als transformationeile Essenz übersetzt werden.

Ein weiteres Problem ergibt sich daraus, dass die verschiedenen daoistischen Schulen für ein und die selbe Sache unterschiedliche Begriffe verwenden. So gibt es beispielsweise für das *Dantian* mehr als 260 Ausdrücke. Die größte Schwierigkeit liegt jedoch darin, dass für das vollständige Verständnis vieler Begriffe eine gewisse Kenntnis der Yin-Yang-Theorie und der Fünf Wandlungsphasen, also der grundlegenden Prinzipien des Daoismus, vorausgesetzt wird. Dieses theoretische Wissen benötigen Sie zum Glück nicht, wenn Sie nur die hier vorgestellten Übungen erlernen und praktizieren wollen. Deshalb bin ich auch sicher, dass meine kurzgefassten Erläuterungen zunächst ausreichend sind.

Während ich die oben genannten Bücher übersetzte, hatte ich das große Glück, bei Meister Liang zu

wohnen, der mir hilfreich zur Seite stand und sein Wissen in allen Bereichen des Taiji-Quan großzügig an mich weitergab. Seine Unterstützung bedeutete mir vor allem deshalb so viel, weil sein eigenes Buch *(T'ai Chi Ch'uan For Health and Self-Defense)* von Englisch sprechenden Chinesen ebenso geschätzt wird wie das Werk von Chen-Gong. Meister Liangs Werk ist seit etwa zwanzig Jahren in Amerika und Europa gleichermaßen weit verbreitet. Selbst auf meinen Reisen durch China, Hong Kong, Taiwan und Indonesien bin ich immer wieder auf Raubdrucke dieses Buches gestoßen. Seltsamerweise haben diese geistigen Diebstähle Meister Liang nicht aus der Fassung gebracht. Im Gegenteil, er äußerte sich sehr zufrieden und dankbar, weil viele Menschen von seinem Werk ganz offensichtlich so beeindruckt waren, dass sie es in Mengen nachdruckten.

Zur Geschichte der Chen-Gong-Texte

Irgendwann im Jahre 1929 oder 1930 lieh sich Chen Yan-Lin, ein reicher Kaufmann und persönlicher Schüler von Yang Cheng-Fu, die Trainingsdokumente der Familie über Nacht aus, um sie, wie er sagte, in dieser kurzen Zeit einzusehen und dadurch seine Übungspraxis zu verbessern. Chen hatte sich als loyaler und überaus fleißiger Student des Taiji-Quan erwiesen, und Yang Cheng-Fu stimmte zu, weil er sicher war, dass es selbst einem gebildeten Leser schwer fallen würde, den gesamten Text so schnell aufzunehmen. Er ahnte jedoch nicht, dass Chen Yan-Lin sieben Schreiber verpflichtet hatte, die das umfangreiche Werk in der Nacht vollständig kopierten.

Ende 1932 erschienen diese Aufzeichnungen in Buchform und fanden überall in China sofort reißen-

den Absatz. Das erzürnte die Mitglieder der Yang-Familie dermaßen, dass sie sogleich ein kleineres Werk herausgaben, in dem sie behaupteten, dass Chens Ausgabe eine Fälschung sei und allein ihr gerade erschienenes Buch das authentische Material enthalte. Chen erklärte daraufhin, dass sein Buch lediglich eigene Ansichten wiedergebe und er sich des Namens Yang nur bedient habe, um den Anschein von Authentizität zu erwecken: ein eindrucksvolles Beispiel für chinesische Diplomatie in Reinkultur.

Meister Liang hat mir diese Geschichte erzählt. Ihm war sie von seinem Lehrer Zhen Man-Qing (Chen Man-Ch'ing) erzählt worden, der sie seinerseits von seinem Meister Yang Cheng-Fu gehört hatte. Angesichts dieser Kette mündlicher Weitergabe erscheint es angebracht, nicht zu hohe Ansprüche an ihren Wahrheitsgehalt zu stellen. Aber immerhin bestätigte Chen Yan-Lin diese Version, als Meister Jou Tsung-Hwa ihn 1978 in Shanghai ausfindig machte und dazu befragte.

Jedem, der Chen eines Fehlverhaltens bezichtigt, sollte zunächst klar sein, dass die Taiji-Quan-Gemeinde ihm zu großem Dank verpflichtet ist - gleichgültig, welche Motive oder Ziele er gehabt haben mag. Die Lehren der Yang-Familie hätten nämlich auch weiter verborgen bleiben oder gar verloren gehen können. Die Yang-Familie hätte diese Texte vielleicht auch nie von sich aus veröffentlicht. Ein noch größerer Erfolg war, dass danach auch viele andere Meister aus den unterschiedlichsten Gründen anfingen, ihre geheimen Aufzeichnungen zu veröffentlichen. Chens mutige Entscheidung hatte eine Kettenreaktion in Gang gesetzt.

Es besteht kein Zweifel, dass Chen eine Rolle bei der Entstehung und Gliederung des Buches gespielt hat, aber angesichts seiner noch geringen praktischen Erfahrung und seiner relativ begrenzten theoretischen

Kenntnisse des Taiji-Quan darf bezweifelt werden, dass er allein ein solches Werk hätte schreiben können. Ebenso wenig wahrscheinlich ist es, dass Yang Cheng-Fu der alleinige Verfasser war. Es ist eher anzunehmen, dass der größte Teil des Textes, und das gilt besonders für den Abschnitt über die inneren physischen Energien, von einem Schüler Yang Lu-Chans zusammengestellt worden ist. Dieser Schüler war Wu He-Jing (Wu Ho-Ching), von dem man auch vermutet, dass er zusammen mit Yang Lu-Chan die klassischen Texte des Taiji-Quan verfasst hat. Damit diese Abhandlungen leichter akzeptiert würden, schrieb er sie dem daoistischen Unsterblichen Zhang San-Feng aus der Ming-Zeit zu.

Chen Yan-Lin

Chen Yan-Lin (Chen Yen-Lin) gab die vorliegenden Texte unter dem Namen Chen Gong heraus. Westlichen Lesern ist er auch als Yearning K. Chen bekannt. Chen Yan-Lin (geb. 1906) gibt in seinem Buch nichts über seine persönlichen Verhältnisse preis. Vergleichbare Erklärungen der inneren physischen Energien *(jin),* wie er sie gibt, waren bis dahin noch nie veröffentlicht worden. Allein diese Tatsache macht ihn so rätselhaft. Im Jahre 1980 traf sich Meister Jou Tsung-Hwa in Shanghai mit Chen Yan-Lin und erfuhr, dass er im Alter von vier Jahren mit Taiji-Quan begonnen hatte und zur Zeit ihrer Begegnung als Doktor der traditionellen chinesischen Medizin praktizierte. Daraus lässt sich schließen, dass er zwischen 24 und 26 Jahre alt war, als er die Unterlagen der Yang-Familie auslieh und veröffentlichte. Man kann nur vermuten, dass er um 1932 (nach seinem Verschwinden aus der Öffentlichkeit) seinen Beruf als Kaufmann aufgab und mit

dem Studium der traditionellen chinesischen Medizin begann.

Im Jahre 1947 erschien bei Willow-Pattern-Press, Shanghai, ein englischsprachiges Werk mit dem Titel *T'ai Chi Cb'uan: Its Effects and Practical Applications.* Als Verfasser dieses Buches wird Yearning K. Chen genannt, als Übersetzer Guo-Shui. Das Auffällige an dieser speziellen Ausgabe ist, dass sie nicht auf der ursprünglichen chinesischen Fassung von Chen basiert. Die Kapitel über Medizin, Psychologie und Philosophie stammen wahrscheinlich aus Zheng Man-Qings *T'ai Chi Ch'uan Tbirteen Treatises.* Die Anweisungen zur Solo-Form und die Erklärungen der praktischen Anwendungen ähneln denen des Originals, sind aber nicht mit ihnen identisch. Ob dieses Buch wirklich von Chen Yan-Lin stammt, bleibt unklar. Sicher ist jedoch, dass die Ausgabe von 1947 nicht auf dem vorliegenden Text beruht.

Die Übersetzung

Ein Problem bei der Übersetzung aus dem Chinesischen ergab sich, weil die Familie Yang für spezielle Ausdrücke besondere Schriftzeichen entwickelt oder geläufige Schriftzeichen in einer vom allgemeinen Gebrauch abweichenden Bedeutung verwendet hatte. Betrachten wir zum Beispiel das erfundene Schriftzeichen für „Iii". Normalerweise bedeutet es „zurückziehen", und so wird es auch in den meisten Taiji-Büchern wiedergegeben. Wenn wir dem Zeichenteil „shou" (dt. „Hand") jedoch die Funktion eines Radikals (Deuter) zuweisen, dann ergibt sich die Bedeutung einer Bewegung. Daraus wird dann ein „Zurückrollen", denn es ist die Hand, die sich nach hinten dreht. Ein „Ziehen" kommt demnach überhaupt nicht vor.

Ein Beispiel für eine vom üblichen Gebrauch abweichende Bedeutung ist „zou", ein Schriftzeichen, das normalerweise für „gehen, fortgehen" oder „reisen" steht. Im Zusammenhang mit Taiji-Quan hat ihm die Yang-Familie die Bedeutung „empfangen, aufnehmen" gegeben. Im Text gibt es zahlreiche weitere Fälle dieser Art. Ich erwähne nur einige diese Probleme, um zu zeigen, dass der ursprüngliche Verfasser des Textes nicht nur ein Meister des Taiji-Quan war, sondern auch in der chinesischen Schrift und Sprache außergewöhnlich bewandert gewesen sein muß.

Weitere Komplikationen ergeben sich aus der überaus häufigen Verwendung von Fachausdrücken aus der daoistischen Alchimie. Viele Termini sind selbst in populären chinesischen Werken über den Daoismus äußerst selten zu finden. Das gilt besonders für die Begriffe zur Meditation (Kapitel 4). Ähnlich verhält es sich mit der Übung des Kleinen Himmlischen Kreislaufs. Wer ihn in der beschriebenen Weise ausführen will, muss schon sehr tief in die alchimistische Begriffswelt und Praxis eingedrungen sein.

Nachdem ich die Übersetzung abgeschlossen hatte, konnte ich ebenfalls nur zu dem Schluss gelangen, dass die ersten beiden Teile des Werkes (veröffentlicht als *Das Qi pflegen* und *Intrinsic Energies of Taiji Quan)* mit Sicherheit weder von Chen Yan-Lin noch von Yang Cheng-Fu verfasst worden sind. Es ist viel wahrscheinlicher, dass dieser Text dem Wissen und der Erfahrung von Yang Lu-Chan und seinem Schüler Wu He-Jing (Wu Ho-Ching) entsprungen ist.

Die Originalzeichnungen

Chen Yan-Lin merkt am Ende seines Buches an, dass alle Zeichnungen ungenau sein oder Fehler enthalten

könnten. Die Originalzeichnungen zu den hier vorgestellten Übungen enthalten in der Tat etliche unbedeutende Mängel und einen groben Fehler. Die Füße müssen schulterweit auseinander stehen, damit das Qi frei durch die Gesäßregion und das Steißbein fließen kann. Wenn mit geschlossenen Füßen geübt würde, wäre diese gesamte Körperregion energetisch blockiert.

Es ist interessant, dass auf allen Zeichnungen, außer auf denen für die Taiji-Qigong Übungen, Yang Cheng-Fu abgebildet ist. Der Ursprung dieser Zeichnungen lässt sich relativ einfach bestimmen. Im Jahre 1925 erschien ein Buch seines Schülers Chen Wei-Ming (trotz des gleichlautenden Familiennamens nicht mit Chen Yan-Lin verwandt) unter dem Titel *T'ai Chi Ch'uan Techniques*. Dieses Buch enthielt siebenunddreißig Fotos von Yang Cheng-Fu in Taiji-Stellungen und vier weitere, auf denen er zusammen mit seinem engen Schüler Xu Yu-Sheng Pushing-Hands (Tui Shou) demonstriert. Das Buch fand bis etwa 1934 keine weite Verbreitung. Chen Yan-Lin hätte aber mit Sicherheit Zugang zu dieser Ausgabe haben können, um die noch fehlenden Zeichnungen anzufertigen. In der Ausgabe von 1947 werden die darin enthaltenen Zeichnungen einem gewissen Bao-Hua zugeschrieben, der wahrscheinlich die Fotos aus Chen Wei-Mings Werk als Vorlage benutzte. Die Frage nach der Herkunft der Taiji-Qigong-Abbildungen bleibt jedoch ebenso ungeklärt wie die Frage, wer für diese Zeichnung Modell gestanden hat und ob es überhaupt ein lebendes Vorbild dafür gab.

Angesichts der Tatsache, dass die Originalzeichnungen Fehler enthalten, haben wir dieses Buch mit Fotos illustriert, auf denen die einzelnen Stellungen deutlich und korrekt dargestellt werden. Aus Gründen der Authentizität sind die Originalzeichnungen zu Kapitel 5 und 6 jedoch ebenfalls aufgenommen wor-

den. Alle anderen Illustrationen sind für diese Ausgabe angefertigt worden und dienen dazu, den Text noch verständlicher machen.

Die sechs Kapitel dieses Buches

Dieses Buch beschäftigt sich nicht nur mit den Übungen des Taiji-Qigong. Es will vielmehr die elementaren Prinzipien für sämtliche Übungsformen des Taiji-Quan vermitteln. Die einzelnen Kapitel folgen so aufeinander, dass ein allmählicher Lernprozess möglich ist. Mit zunehmender Übungspraxis sollte sich auch das Qi qualitativ und quantitativ weiterentwickeln.

Die ersten vier Kapitel stehen hier genau wie im Originaltext am Anfang. Die beiden letzten (fünftes und sechstes) Kapitel folgen dort auf eine längere Abhandlung über die inneren physischen Energien des Taiji-Quan. Diesen Text habe ich, wie schon erwähnt, als zweiten Band meiner Chen Gong-Reihe veröffentlicht. Das sechste Kapitel besteht aus Abschnitten, die im Originaltext entweder vor oder nach den Erklärungen zu den Taiji-Qigong Übungen standen. Die Umstellungen habe ich auf Meister Liangs Rat hin vorgenommen und ich glaube, dass der Text jetzt übersichtlicher ist als im Original.

Kapitel 1:
Taiji-Quan und Yang Sheng („das Leben nähren")

Dieses Kapitel soll in erster Linie zum Üben der unterschiedlichen Künste des Taiji-Quan anregen, denn wer das tut, wird bis an sein Lebensende mit guter Gesundheit gesegnet sein. Vorgestellt werden verschiedene Konzepte, die alle mit dem zu tun haben, was Daoisten unter *Yang Sheng* („das Leben nähren") ver-

stehen. Der Begriff *Yang Sheng* betrifft im wesentlichen die Entwicklung der „drei Schätze",Jing, *Qi* und *Shen.* Dieser alchimistische Prozess kann auch als „das Eine bewahren" oder „im Dantian weilen" bezeichnet werden. Besonders Letzteres kann durch den Einsatz von *Yi* und *Qi* erfolgreich geübt werden.

Kapitel 2:
Yi und Qi (Intentionaler Geist und Qi)

Die wichtigste Erkenntnis, die wir aus diesem Kapitel gewinnen, ist, dass Yi und Qi voneinander abhängig sind. Dieser fundamentale Sachverhalt wird hier angemessen und verständlich erklärt. Wollte man die sechs Kapitel nach ihrer Bedeutung werten, dann wäre dieses das bei weitem wichtigste. Allzu viele Menschen üben Taiji-Quan mit der Vorstellung, dass die Tiefen- oder Abdominalatmung schon irgendwie Qi erzeugen werde. Im Einzelfall mag das auch wirklich mal klappen, aber dabei wird auf keinen Fall „klares Qi" entstehen, eher schon negatives Qi oder, wie die Fachleute sagen, „sengende Hitze".

Schon viele ungenügend oder falsch unterrichtete Qigong-Übende in Ost und West hatten schwer zu leiden an den Folgen dieses Missverständnisses, an der fehlerhaften Kultivierung des Dantian, an der unkorrekten Entwicklung von Yi und am falschen Üben „des einen Atems". Dieses Kapitel vermittelt die genannten inneren Praktiken auf korrekte und verständliche Weise.

Kapitel 3:
Innere Atemmetboden zur Aktivierung des Qi

Nachdem man ein abgemessenes Verständnis von Yi und Qi erworben hat, muss das Qi aktiviert werden. In diesem Kapitel werden die beiden Phasen des aufstei-

genden und des absteigenden Atems eingehend behandelt. Es wird erklärt, in welcher Beziehung der Atem zum *Xian Tian Qi* (Qi des früheren Himmels) und zum *Hou Tian Qi* (Qi des späteren Himmels) steht und wie diese beiden sich gegenseitig anregen. Außerdem erfahren die Leser, auf welche Weise die Laute *Heng* und *Ha* das Qi anregen und die Basis für „die Stille" legen. In einem weiteren Abschnitt wird gezeigt, wie all diese Methoden in Partnerübungen eingesetzt werden können.

Kapitel 4:
Taiji-Quan und chinesische Meditation

Dieses Kapitel hat mich zunächst überrascht, weil die darin beschriebene Visualisierungsmethode von Aku- oder Energiepunkten sehr alt ist. Sie wurde von einer daoistischen Sekte in der Zeit der Ming-Dynastie (1368-1644) entwickelt. Heutzutage versteht man unter dem, was im Text als *Xian Tian Qi* und *Hou Tian Qi* bezeichnet wird, den kleinen himmlischen Kreislauf. Die kleinen himmlischen Kreisläufe, wie sie in diesem Text vorkommen - allgemein auch unter dem Begriff mikrokosmischer Kreislauf zusammengefasst - werden im oberen Dantian (Kopf- und Halsgegend), im mittleren Dantian (zwischen Brust und Nabel) und im unteren Dantian (Nabel und Unterbauch) geübt. Hierbei handelt es sich um äußerst wirkungsvolle Methoden zur Anregung des Qi, die nur vorsichtig und in Etappen angegangen werden sollten.

Kapitel 5:
Taiji-Qigong

Hier werden die einundzwanzig Übungsteile des Taiji-Qigong in allen Details vermittelt. Als äußere Bewe-

gungsfolge sind sie sehr leicht zu erlernen. Die komplizierteren Aspekte werden erst deutlich, wenn Sie Yi und Qi in die Übung integrieren, damit Sie sie „mit dem einen Atem" ausführen können.

Die Beschreibung jedes einzelnen Übungsteils wird mit einem Foto illustriert, auf dem die Bewegung in allen Einzelheiten zu erkennen ist. Alle einundzwanzig Übungsteile sollten in gleichmäßigem Tempo durchgeführt und nahtlos aneinandergefügt werden. Pausen dürfen nur dann eingelegt werden, wenn in der Beschreibung eigens darauf hingewiesen wird.

Kapitel 6:
Zusätzliche Grundübungen

Die erste dieser Zusatzübungen, „das Qi ausdehnen oder im Körper bewegen" *(Yun Qi Fa),* verhilft dazu, das Qi in sanften Wellen auszubreiten. Aber diese Bewegung soll eher im Inneren verspürt werden, wenn sich die Energie aus dem Dantian, über die Wirbelsäule hinauf, durch die Arme und aus den Fingerspitzen hinaus bewegt. Das wird dazu beitragen, die Energie im Körper gleichmäßig zu verteilen. In der Praxis konzentrieren sich viel zu viele Taiji-Übende darauf, das Qi nur anzusammeln, statt es auch im Körper zu bewegen.

Bei der zweiten Übung, „Standmeditation im Reiterstand", handelt es sich primär um eine Atemübung und erst in zweiter Linie um eine Standmeditation. Üben Sie auch hier, als handle es sich um eine Folge aus dem Taiji-Qigong, denn die dort genannten Prinzipien gelten auch für diesen Bereich. Außerdem sollten Sie geduldig sein und zunächst mit einer einzigen Übung beginnen. Am Anfang reichen wenige Minuten. Erweitern Sie Ihr individuelles Übungsprogramm wohlüberlegt und mit Umsicht.

Der dritte Übungsabschnitt (*Chuan Zi)* ist im Grunde genommen der Standmeditation zuzuordnen. Der Sinn dieser Übungen liegt nicht darin, die Beine, d.h. die Muskeln, zu stärken, sondern mit der aktiven Entspannung (chin. *Song)* vertraut zu werden. Wenn die Beine zu verkrampfen drohen, lösen Sie die Verspannungen mental auf. Bei länger anhaltender mentaler Entspannung werden die Beine zunehmend flexibler und lockerer.

Der vierte Übungsabschnitt, „die acht Übungen im Pfahlstand" *(Zhan Zhuang),* besteht aus den acht elementaren Formteilen des Taiji-Quan. Einige Meister vertreten die Ansicht, dass Pfahlstand-Übungen die Beine stärken sollen. Das trifft aber nur bedingt zu. Die wahre Stärke ist ein Resultat der aktiven Entspannung (Song) und nicht der Muskelkontraktion. Es geht nämlich in erster Linie darum, die Spannung in den Beinen kontinuierlich aufzulösen.

Im fünften Übungsabschnitt, „zwei Trittübungen" *(Cai Tui und Chi Tui*), lassen sich viele elementare Aspekte des Taiji-Quan konkret beobachten. Ihre Bedeutung gewinnen die beiden Übungsteile dadurch, dass der Körper zu einer Einheit wird, aus der heraus das Qi gleichzeitig in den Gliedmaßen bewegt wird. Auch hier gilt, dass die Übung äußerlich leicht auszuführen ist, während die Meisterung der inneren Aspekte viele Schwierigkeiten birgt.

Diese fünf zusätzlichen Sequenzen sollten Sie täglich üben. Lesen Sie die Beschreibungen zunächst sorgfältig durch, damit Sie nicht nur über die Ziele der Übungen informiert, sondern auch mit deren Funktionsweise vertraut sind. Setzen Sie sich nicht unter Druck. Lassen Sie sich Zeit und üben Sie jeden Tag ein wenig mehr. Auf diese Weise können Sie Ihre Übungspraxis konstant verbessern und sich für zusätzliche Übungen rüsten.

Abschließende Bemerkung

Als ich Meister Liang zum ersten Mal bat, mir die Übungen des Taiji-Qigong beizubringen, lehnte er mit der Begründung ab, das hieße Perlen vor die Säue zu werfen. Mit dieser alten chinesischen Redewendung brachte er zum Ausdruck, dass man niemandem etwas geben soll, dessen Wert er nicht zu schätzen vermag, weil er es nicht versteht. Ich habe seinen offensichtlich unerschöpflichen Vorrat an solchen Lebensweisheiten immer zu schätzen gewusst. In diesem Fall jedoch war ich der Ansicht, dass diese Übungen der Mühe wert waren. Also übersetzte ich den entsprechenden Textabschnitt und begann allein zu üben.

Als ich die ganze Folge erlernt hatte, bat ich ihn voller Stolz, sich hinzusetzen und mir beim Üben zuzuschauen. Natürlich hoffte ich im Stillen, ein Lob oder einen Rat von ihm zu bekommen. Ein Lächeln breitete sich auf seinem Gesicht aus. „Wundervoll", sagte er. Und nach einer kleinen Pause fügte er mit Unschuldsmiene hinzu: „Was war das eigentlich?" Etwas später empfahl er mir, weitere Textpassagen zu übersetzen, damit ich die den Übungen zugrunde liegenden Prinzipien besser verstünde.

Nachdem ich ein paar Monate lang weiter intensiv geübt hatte, führte ich ihm die Sequenz noch einmal vor. Dieses Mal warf er mir einen äußerst unwilligen Blick zu und grollte: „Du bist ja gefährlicher als eine Atombombe!" Ich hatte den Eindruck, dass ich wieder auf dem Holzweg war, nicht nur in meinem Bemühen, den Text korrekt zu übersetzen, sondern weil es mir auch an der erforderlichen Zurückhaltung gemangelt hatte, als ich so verwegen war, mich selbst zu unterrichten.

Als wenige Wochen darauf Gäste bei uns ankamen, die Taiji-Quan lernen wollten, begab sich Meister

Liang ins Erdgeschoß und begrüßte sie. Ziemlich schroff fragte er: „Was wollt Ihr lernen?" Ganz verdutzt antwortete einer von ihnen: „Alles, was Sie uns lehren möchten, verehrter Meister." Da drehte sich Meister Liang um und herrschte mich an: „Unterrichte du sie in Taiji-Qigong. Aber wenn du es nicht ordentlich machst, setzt es fünfzig Stockschläge!"

Mit einer Mischung aus Humor und Bitterkeit erwiderte ich: „Aber Sie haben doch gesagt, dass ich eine Atombombe wäre. Wie kann ich da unterrichten?"

„Du Teufelsbraten", brummte er unwirsch. „Ich habe gesagt, dass du so gefährlich bist wie eine Atombombe. Das ist etwas ganz anderes. Ab jetzt muss ich aufpassen, welche Bücher ich dir leihe. Wenn du mir meine ganze Kunst nimmst, werde ich mich bald nicht mehr verteidigen können. Das habe ich mit Atombombe' gemeint."

Später schilderte er mir noch im Einzelnen, wie er in Taiwan zehn Jahre lang Taiji-Qigong geübt hatte. Er betonte auch, wie wohltuend und wirksam diese Übungsfolge sei, aber von einem bestimmten Entwicklungspunkt an brauche man die Übungen nicht mehr. Und dann ließ er noch eine weitere hintersinnige Bemerkung folgen: „Vergiss nicht, dass Chen Gong in seinem Buch sagt, er könne in Zukunft von den Ersparnissen auf seinem Konto leben. Du bist ein Verschwender, junger Mann!" Und so ist es. In den sieben Jahren, seit ich die Übungen des Taiji-Qigong praktiziere, bemühe ich mich, immer sparsamer zu werden.

Im Winter 1991
Stuart Alve Olson

Kapitel eins

Taiji-Quan und Yang Sheng („das Leben nähren")

Jede Teildisziplin des Taiji-Quan[2] dient dazu, Körper und Geist zu verfeinern und zu regulieren *(Duan Lian)* und den Lebensgeist (*Jing Shert)* zu aktivieren und anzuregen, so dass dieser wie Wasser dahinfließt und nicht stillsteht. Er wird dann einem stetig bewegten hölzernen Türzapfen gleichen, dem kein Holzwurm etwas anhaben kann.

Geschichte und Ursprung der chinesischen Kampfkünste[3] reichen weit ins Altertum zurück, und seither sind viele verschiedenartige Stile entstanden. Abhängig von ihrer Konstitution entscheiden sich manche Menschen für die harten Stile, während andere eher die weichen bevorzugen.

Unzählige Generationen haben die physischen Energien *(Jin)* des Shaolin-Boxens als ein System rein äußerlicher Phänomene angesehen, in dem es um die

[1] Dieser und alle von jetzt an kursiv gesetzten Begriffe werden im Alchimistischen Glossar ab Seite 161 erklärt.

[2] Mit Taiji-Quan ist nicht nur die Solo-bzw. Langform gemeint, sondern auch Taiji-Qigong, Partnerformen (Tui Shou, San Shou, Da Lu), Taiji-Schwert, Taiji-Säbel und Taiji-Stock. Jedes dieser Übungssysteme macht es Ihnen möglich, die Ziele von Yang Sheng zu erreichen.

[3] Dieser Begriff bezieht sich nicht nur auf die einzelnen Stile des Taiji-Quan (Chen-Stil, Yang-Stil, Wu-Stil, also auf die bekanntesten Richtungen des Taiji-Quan), sondern auch auf die höheren Systeme des Shaolin und der anderen inneren Kampfkünste Bagua-Zhang und Xingyi-Quan.

Schulung von Härte und Unnachgiebigkeit geht. Die Energien des Taiji-Quan haben sie dagegen als ein Sammelsurium visualisierter Bilder betrachtet, bei denen nur Weichheit und Nachgiebigkeit im Mittelpunkt stehen. Sie haben nie einsehen können, dass die höchste Vollendung des Shaolin-Boxens in der Kombination von Unnachgiebigkeit und Nachgiebigkeit liegt.

Die unreflektierte Imitation der harten Kampfstile hat zu dem schwerwiegenden Fehler geführt, bei allen Bewegungen die Gelenke der Füße und Beine zu stark zu neigen. Dabei wird allzu leicht übersehen, dass so eine Fehlhaltung den Qi-Fluss stark einschränkt[4]. Die Übung des Taiji-Quan führt in erster Linie zu einer elastischen Haut und entwickelt ein geschmeidiges Muskelgefüge. Beide fühlen sich dann von außen weich wie Watte an, aber das Qi im Inneren ist solide - wie Stahl der höchsten Güteklasse. Das bringt auch die chinesische Metapher „eine Eisenstange, die in Seide oder Watte gehüllt ist'" zum Ausdruck.

Es spielt in der Tat keine Rolle, welcher Kampfkunstschule Sie angehören oder welchen Stil Sie praktizieren, solange Sie darauf achten, weder zu hart noch zu weich zu sein. Befleißigen Sie sich, die elementaren Regeln nicht zu vernachlässigen - und sei es nur für einen Moment. Konzentrieren Sie sich vollständig auf die gerade zu übende Methode, mit der Sie eine Fertigkeit erwerben wollen.

[4] Die extreme Beugung der Gelenke, wie zum Beispiel bei stark geneigten Unterschenkeln (die Knie befinden sich über den Zehen oder reichen gar darüber hinaus) bremst den Fluss des Blutes in den Adern. Dadurch wird nicht nur der innere Qi-Fluss behindert, sondern auch die innere physische Kraft (Jin) eingeschränkt.

[5] Damit wird, kurz gesagt, jener Prozess bezeichnet, bei dem das Qi den Knochen durchdringt und das Mark stärkt (die Eisenstange) und die Muskeln und Sehnen gleichzeitig durch Song verfeinert werden (Seide oder Watte).

Allen, die Taiji-Quan praktizieren, sollte klar sein, dass sie in der Gefahr schweben, durch Gewöhnung zu weich und zu nachgiebig zu werden[6], d.h. lethargisch und träge zu erscheinen. So etwas ist ihrer Entwicklung überhaupt nicht zuträglich. Vielmehr sollte sich jeder die Bedeutung und die Vorteile der elementaren Prinzipien immer wieder vor Augen halten:

- die Bewegungen langsam und gleichmäßig durchführen;
- auf natürliche Weise ein- und ausatmen, damit sich das Qi sammeln und der Geist (*Shen)* sich konzentrieren kann;
- nicht übermäßig viel Muskelkraft aufwenden.

Nur durch Weichheit und Geschmeidigkeit gelangen Sie zur Meisterschaft. Diese Weichheit und Geschmeidigkeit kommt in der Soloform in sanften und fließenden Bewegungen zum Ausdruck, die ganz in harmonischem Einklang mit der Atmung sind.

Es heißt, dass Jing, Qi und Shen sowie die inneren physischen Energien des Taiji-Quan *(Nei Jin)* gleichermaßen zur vollen Entfaltung gelangen müssen. Auf keinen Fall sollten weder die inneren noch die äußeren Aspekte dieser Energien allein auf jener Art Weichheit und Geschmeidigkeit beruhen, die letztendlich nur zu Lethargie und Trägheit führen. Das gilt besonders für die Partnerübungen, z.B. Pushing-hands *(Tui Shou).* Kurzfristig können Sie dort mit ungeschickter, roher Kraft (*Zhuo Li)* viel erreichen, aber das wird nicht lange gut gehen. Die inneren Energien dürfen allerdings auch nicht völlig leer, d.h. ohne Kraft, sein.

[6] Zu weich und zu nachgiebig zu werden bedeutet in Meister I.iangs Worten: „Du wirst so schlaff, dass du in dich zusammenzusinken drohst. Taiji-Quan erscheint zwar nach außen hin völlig entspannt, aber im Inneren bist du äußerst empfindlich und hellwach."

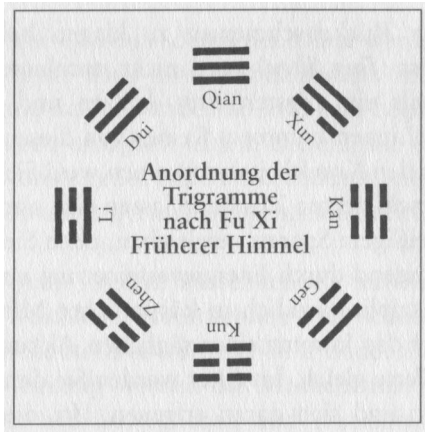
Betrachten Sie den Ausdruck „Tausend Catties[7] mit (einer Kraft von) nur vier Unzen bewegen". Damit wird gesagt, dass Sie die Geschicklichkeitsenergie *(Qiao Jin)* von vier Unzen besitzen sollten. Im Vergleich dazu erweist sich der Versuch, tausend Catties allein mit roher Gewalt und ohne die innere physische Energie *(Jin)* von vier Unzen zu bewegen, als aussichtslos. Wie lässt sich das erklären?

Durch Übung der Langsamkeit werden Sie schließlich weich und durch fließende Bewegungen erlangen Sie Geschmeidigkeit. Auf Grund der erworbenen Weichheit und Geschmeidigkeit werden sich dann die Muskeln und Knochen öffnen. Qi und Blut können harmonisch strömen. Der Atem fließt dadurch tief und lang, und der Lebensgeist *(Jing Shen)* wird angeregt und weiter verfeinert.

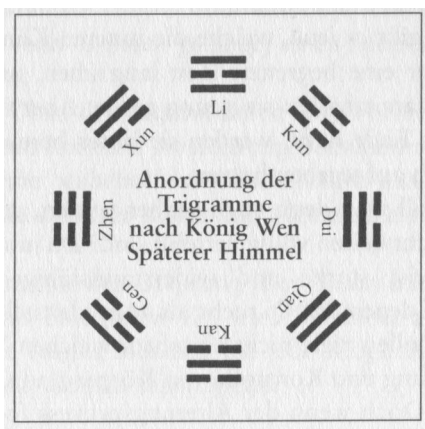
Ältere Menschen, die unter so bedrohlichen Krankheiten wie Lungentuberkulose, Herzschwäche, Bluthochdruck, fortschreitender Hypästhesie (herabgesetzte Empfindlichkeit) in den Gliedmaßen usw. leiden, sollten umgehend mit den in diesem Buch beschriebenen Taiji-Qigong Übungen beginnen.

Kurz gesagt, der Aufwand beim Taiji-Quan kann die Schwächen des *Xian Tian* (früherer Himmel, d.h. genetisch bedingt) beheben und die Schäden des *Hou Tian* (späterer Himmel, d.h. im Laufe des Lebens erworben) reparieren. Wenn Sie sich also noch jugendlich und vital fühlen, sollten Sie mit aller Hingabe an die Sequenz des Taiji-Qigong herangehen und regelmäßig üben. Sie werden nicht nur lebenslang mit positiven Wirkungen belohnt, sondern auch mit einem erfüllten Leben, das zu leben im wahrsten Sinne des Wortes wert ist.

[7] Catty: chinesische Gewichtseinheit, ein Catty entspricht etwa 750 Gramm.



Solange Sie jung sind, reichen Ausdauer und Leistungsfähigkeit *(Jing Li)* stets aus, um anstrengende Arbeiten und schwierige Aufgaben schnell und zufriedenstellend zu erledigen. Wenn die körperliche Kraft in diesen Jahren der strotzenden Vitalität durch Taiji-Quan weiter gestählt und stabilisiert wird, werden Sie im Alter mit Sicherheit auch zur geistigen Erleuchtung gelangen und strahlendes Qi gewinnen. Jede Ihrer Bewegung wird schwerelos sein und Ihnen leicht von der Hand gehen. Sie werden weder über Hüftprobleme



noch über Rückenschmerzen zu klagen haben. Ihr Lebensgeist (*Jing Shen)* wird nicht nachlassen, noch wird jemals ein angsterfülltes Ächzen und Stöhnen über Ihre Lippen kommen. Keines von diesen besorgniserregenden Krankheitssymptomen wird Sie plagen.

Die geschilderten Zustände lassen sich ohne weiteres mit fleißigem Sparen vergleichen, denn Sie können in Ihrer Jugend durch Energieverfeinerung und durch Übungsdisziplin wirklich in körperlicher Münze sparen - und das kommt einer täglichen Akkumulation innerer Werte gleich. Im Alter werden Sie dann davon profitieren und sich daran erfreuen. Um die weitere Vermehrung Ihres Kapitals brauchen Sie sich dann nicht mehr zu kümmern. Wenn Sie mit Ihren Gaben jedoch nicht sparsam umgehen, haben Sie in Notzeiten nichts, worauf Sie zurückgreifen können. Im Laufe der Geschichte hat sich immer wieder gezeigt, dass viele Menschen diese Sichtweise nicht verstehen. In den meisten Fällen lässt sich dieses Unverständnis auf zwei weitverbreitete Geisteshaltungen zurückführen:

In der Jugend steht viel Energie zur Verfügung und der Körper ist normalerweise sehr selten krank. Welchen Vorteil sollte es also haben, den Körper und die Energiereserven zu pflegen?

Dann gibt es jene, welche die inneren Künste *(Net Gong)* nur eine begrenzte Zeit lang üben, und dann meinen, damit hätten sie genug getan. Aber im Alter, wenn das Ende naht, werden sie bitter bereuen, dass sie zu früh aufgegeben haben.

Wie soll man denn auch vorher wissen, dass diese beiden Sichtweisen völlig verfehlt sind? Da junge Menschen meist starke und widerstandsfähige Körper haben, in denen das Qi mehr als zufriedenstellend zirkuliert, wollen viele nicht einsehen, welchen Wert die Verfeinerung und Kontrolle von Körper und Geist haben soll. Doch wenn der Alterungsprozess fortschrei-

tet, wird der Qi-Fluss schwächer. Dann werden sie darüber klagen, dass ihre Immunabwehr nicht mehr stark genug ist. Sie werden zu kränkeln beginnen und beim Sterben unsäglich leiden. Diejenigen, welche die inneren Künste geübt haben und dadurch stark geworden sind, werden genau entgegengesetzte Erfahrungen machen.

Taiji-Quan basiert ausschließlich auf Geschmeidigkeit, Weichheit, Natürlichkeit und schließlich darauf, dass Sie zu Ihrer wahren Natur finden. Durch das tägliche Training werden die Muskeln und Knochen elastischer und beweglicher, und besonders die Atmung gewinnt an natürlicher Kraft. Das sind die Resultate einer lebenslangen Verfeinerung und Kultivierung von Jing, Qi und Shen. Wie kann man da eigentlich noch mit dem Gedanken spielen, das Üben der inneren Künste aufzugeben und körperliche Leiden in Kauf zu nehmen?

Die großen Taiji-Meister der Vergangenheit begaben sich, wenn ihr Ende nahte, in den Lotossitz, lächelten und segneten das Zeitliche. Das ist ein eindeutiger und anschaulicher Beweis dafür, dass sie eine so leichtfertige Haltung, wie die eben beschriebene, für falsch hielten. Manche Taiji-Übende wären ja schon sehr zufrieden, wenn es ihnen gelänge, einen friedvollen Tod zu sterben.

Beim Üben der verschiedenen Taiji-Formen sollten Sie sich um korrekte Ausführung bemühen und möglichst ohne unbeholfene Muskelkraft auskommen. Finden Sie zu Ihrer Mitte und bleiben Sie ruhig und gelassen.

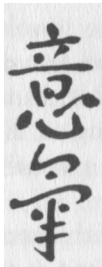
Erfassen Sie den Ursprung (*Bao Yuan)* und bewahren Sie das Eine (*Shou Yi),* seien Sie dabei unbelastet und ohne Angst. Nehmen Sie jede Möglichkeit zum Üben wahr, die sich Ihnen bietet.

Achten Sie besonders darauf, dass Sie Ihren ganzen Körper entspannen. Wenn Sie müde werden, nachdem Sie eine Weile geübt haben, gönnen Sie sich eine Pause. Sollten die Übungsphasen lang oder kurz sein? Wer weiß schon genau über die Leistungsfähigkeit und Ausdauer *(Jing Li)* der einzelnen Menschen Bescheid? Es ist nicht nötig, zu ehrgeizig zu sein und sich zu streng an althergebrachte Übungsmethoden zu halten. Jene aber, die fleißig üben, sind widerstandsfähig, weil sie die inneren Künste so hoch achten. Wenn Sie die Prinzipien beachten und möglichst regelmäßig üben, werden Sie schließlich in den Genuss all dieser gesundheitlichen Vorteile kommen.

In der ersten Zeit wird Ihnen beim Üben vielleicht die Motivation fehlen, das Blut und das Qi zu stärken. Aber bald schon werden Sie den Wimpel hochgehen sehen[8] und ihr gesamtes Inneres wird gestärkt. Ihr Qi wird mit voller Kraft zirkulieren, die „hundert Krankheiten" werden besiegt und Kraft und Gesundheit werden wiederhergestellt und bleiben zeitlebens erhalten.

Deshalb machen Sie sich auf den Weg (*Dao)* der Lebensstärkung *[Yang Sheng)* und deshalb praktizieren Sie die jahrhundertealte Kunst des Taiji-Quan. Vor allen Dingen sollten Sie zu sich selbst finden, um nachhaltige Erfolge zu erzielen.

[8] Der „Wimpel" ist eine Metapher aus einem klassischen Text zum Taiji-Quan. Als Verfasser dieser Schrift mit dem Titel „Die mentalen Aspekte der dreizehn Grundbewegungen" gilt Wang Zong-Yue, ein daoistischer Unsterblicher aus der Ming-Zeit. Darin heißt es: „Der Geist ist der Kommandeur, das Qi ist der Wimpel und die Hüfte das Banner." Wenn man also den Wimpel erblickt, heißt das, dass man das Qi wahrnimmt und seine Wirkung erfährt. Dann wird man an der Übung so viel Gefallen finden, dass man sich voll und ganz ihrer Kultivierung verschreibt.



Kapitel zwei

Yi und Qi (Intentionaler Geist und Qi)

Grundsätzlich verfügt jeder Mensch über Yi (intentionalen Geist) und Qi, die beide weder sichtbar sind noch eine Form haben. Es ist sehr wichtig zu wissen, dass das Qi im Körper erzeugt wird. Zur weiteren Nutzbarmachung dieser Energie ist es deshalb auch so bedeutsam, dass das Qi und der Körper unter allen Umständen aufeinander abgestimmt werden.

Bei korrektem Einsatz stimuliert das Qi das Blut und nährt es. Dieser Prozess wird als *Cheng Qi* (das Qi vervollständigen oder vollenden) bezeichnet. Die Hitze des Qi steigt vom *Ming Men* (Tor des Lebens) nach oben. Dann muss das *Jittg* gepflegt und genährt werden. Diese beiden Essenzen, Qi und Jing, sollten Sie nach Möglichkeit unausgesetzt anregen und vervollständigen. In den verschiedenen daoistischen Schulen ist diese Prozedur als *Huo Sbui* (Vervollständigen von Feuer und Wasser) oder „inneres Elixier" bekannt. Dabei bemühen sich die Adepten, das Qi im *Dantian* zu aktualisieren *(Cun Qi)* und zu speichern. Die Daoisten betrachten das Qi als ein äußerst wertvolles Gut.

Blut oder Qi - was ist höher zu schätzen? Den meisten Menschen ist nicht bewusst, dass das Qi eine viel wesentlichere Rolle spielt als das Blut. Das Qi ist dem Blut übergeordnet, sozusagen als Herrscher, und das Blut untersteht dem Qi - in dienender Funktion.

Das Qi lässt sich mit militärischen Truppen vergleichen, das Blut mit deren Feldlager. Der Mensch ist sein

ganzes Leben lang auf beide angewiesen, also sowohl auf die Soldaten als auch auf das Lager. Eine Armee, die zwar ein Feldlager, aber keine Soldaten hat, kann keine Heereszüge unternehmen, während Soldaten, die kein Feldlager haben, sich an keinem Ort sammeln können.

Mit anderen Worten: Das Qi ist am wichtigsten und das Blut kommt erst an zweiter Stelle. Wenn es an Blut mangelt, kann man immer noch eine Weile am Leben bleiben. Fehlt es jedoch an Qi, dann kommt es augenblicklich zur Krise, die unausweichlich zum Tode führt.

Man sollte also klären, welches die wichtigste Voraussetzung für das Nähren des Qi ist. Auf jeden Fall sollten Sie Taiji-Quan üben. Machen Sie Schluss mit den äußeren gymnastischen Bewegungen. Zusätzlich sollten Sie Yang Qi (das Erzeugen und das Nähren des Qi) beherrschen. In einem chinesischen Sprichwort heißt es: „Nach außen übe man Muskeln, Knochen und Haut, nach innen praktiziere man Yi Kou Qi (den einen Atem üben)." Das heißt nichts anderes, als dass man Taiji-Quan üben soll.

Später spielt es keine Rolle mehr, ob Sie nun die kreisförmigen Bewegungen der Soloform üben oder die Partnerübungen *(Tui Shou* und *Da Lu).* Bei allen diesen Übungssystemen kommt es vor allen Dingen darauf an, dass Sie bewusst und natürlich atmen und gleichzeitig einen entspannten und gelassenen Gesichtsausdruck beibehalten.

Das Qi sollte im Inneren des Körpers zirkulieren. Schon vor den Aufwärmübungen und noch bevor Sie richtig mit den Taiji Übungen begonnen haben, werden Sie genau wissen, wie das Qi durch diese Übungen genährt wird. Der Wirkungsgrad der Taiji-Quan Übungen ist sehr hoch. Aus diesem Grund sollten Sie Ihren Übungserfolg auch nicht durch Hast, übermäßigen Ei-

fer und zu viel Anstrengung gefährden. Bitte vergessen Sie nie, diesen Rat zu beherzigen!

Nachdem das Blut vollständig gereinigt ist, wird der Körper außerordentlich stark. Wenn der Körper gekräftigt ist, werden Sie automatisch auch mental stärker und erlangen mehr Entschlusskraft. Und dadurch gewinnt *Po* (Empfindungsgeist oder Körperseele) weiter an Kraft und Ausdauer. Dermaßen gerüstet können Sie mit einem langen Leben rechnen und sich unbeschadet daran erfreuen.

Den Übenden sollte immer bewusst sein, dass die Fertigkeiten des Taiji-Quan nur denen zugänglich werden, die sich permanent darum bemühen, ihr Qi zu kultivieren.

Manche Menschen vertreten die Ansicht, dass Yi nichts anderes als Geist sei, das heißt rationales Denken, oder dass der Geist nur Yi umfasse. In Wirklichkeit aber gibt es beides: Yi und Geist (rationales Denken). Es handelt sich also um zwei verschiedene Dinge, die auch immer gesondert betrachtet werden sollten.

Yi ist der Herrscher des Geistes. Das rationale Denken dient dem Yi in nachgeordneter Funktion. Wenn sich der Geist regt, so geschieht das durch das Yi. Wenn sich das Yi bewegt, muss das Qi folgen. Anders ausgedrückt: Geist (rationales Denken), Yi und Qi sind auf das engste miteinander verknüpft und funktionieren in einer sequentiellen Abfolge. Wenn der Geist verwirrt ist, wird sich das Yi zerstreuen, und wenn sich das Yi zerstreut, verliert das Qi an Substanz (d.h. es wird schwach).

In den klassischen Schriften heißt es dazu: „Wenn das Qi zum Dantian sinkt, wird das Yi stark und vital. Bei einem starken und vitalen Yi findet der Geist (rationales Denken) zur Ruhe." So wird auch verständlich, dass die drei inneren Faktoren aufeinander angewiesen sind und einander anregen. Grundsätzlich

müssen die drei miteinander kooperieren und dürfen auf keinen Fall getrennt sein.

Wenn das Qi aktiviert wird, regt es den Blutkreislauf an und stimuliert den spirituellen Geist (Shen). Wenn spiritueller Geist und Qi-Fluss sich regen, können sie wirkungsvoll eingesetzt werden. Ist das nicht der Fall, lässt sich weder das Qi noch das Yi korrekt regulieren.

Das Charakteristikum der inneren Kampfkünste *(Nei Quan)* besteht darin, dass sie die Energie ohne festgelegte Methode und starres Schema regulieren und dass sie den Prinzipien folgen, ohne von Techniken eingeschränkt zu werden. Von einem gewissen Punkt in seiner Entwicklung an wird jeder, der Taiji übt, den Sinn dieser Worte verstehen. Wer nur Techniken kennt, ohne auch die Prinzipien zu beherrschen, gleicht einem Menschen, der sein gutes Kapitel opfert, um einem geringeren Plan zu folgen. Er investiert also in ein verlustbringendes Geschäft.

Eine erfolgreiche Regulierung von Qi und Yi in den inneren Kampfkünsten ist also nur möglich, wenn man berücksichtigt, dass sie in enger Beziehung zueinander stehen. Die Umsetzung in die Praxis, d.h. die Anwendung von Yi und Qi in der Taji-Quan-Form, ist aber dennoch recht schwierig - und das gilt besonders für Anfänger. Trotzdem gibt es keinen anderen Einstieg, als die dreizehn Grundformen der Soloform zu üben.

Am Anfang kommt es besonders darauf an, Vertrauen in die eigene Vorstellungskraft (*Xiang*) zu entwickeln. Wenn beispielsweise die Hände im Formteil Ji nach vorn bewegt werden, sollen Sie sich ganz konkret vorstellen, dass die Hände bewusst nach vorn drücken, so, als ob sich dort ein Gegner befände. Zu diesem Zeitpunkt ist in den Handflächen aber noch kein Qi, das ausgestoßen werden könnte. Der Übende muss

sich also vorstellen, wie das Qi vom Dantian die Wirbelsäule hinaufsteigt und weiter durch die Arme in die Handgelenke und Handflächen fließt. Entsprechend stellt man sich dann vor, dass das Qi über die Grenzen des eigenen Körper hinausgeht und in den Körper des Gegners eindringt.

Besonders denjenigen, die mit dem Lernen und Üben erst anfangen, fällt es schwer, ihre Vorstellungskraft einzusetzen. Schließlich lässt sich ihre Wirkung konkret nur sehr schwer nachweisen und kaum rechtfertigen. Erst nach längerem Üben wird es möglich, die Vorstellungskraft auf natürliche Weise zu integrieren. Dann haben Sie aber bereits ein Niveau erreicht, auf dem das Qi alle inneren Bereiche des Körpers erfüllt. Das gelingt erst, wenn die Bewegungen die beiden Zyklen[9] des Qi-Flusses unterstützend begleiten. Dann fließt das Qi in die Gliedmaßen des Körpers. Wenn Sie die Kontrolle über das Yi erlangt haben, wird das Qi folgen. Es ist unwichtig, an welchem Punkt das eintritt. Hauptsache ist, dass dieser Durchbruch überhauptstattfindet und das Qi aktiviert wird.

Dies sind die fundamentalen Prinzipien für das Üben des Taiji-Quan: (1) Offnen und Schließen, (2) Fülle und Leere, (3) Einatmen und Ausatmen, (4) Vorgehen und Zurückweichen.

Diese Prinzipien finden ihren Niederschlag in Übungsmethoden, mit denen das Qi durch den gesamten Körper bewegt wird, was den Körper äußerst sensibel und aufnahmebereit macht. Entsprechendes trifft auch für die Muskeln und Sehnen zu. Der Tastsinn wird durch diese Entwicklung ebenfalls feiner. Und zu

[9] Zyklus heißt in jedem Fall, nicht nur einmal ein- und ausatmen, sondern beinhaltet auch die visuelle Vorstellung, in der das Qi an der Wirbelsäule hinaufsteigt und auf der Vorderseite des Rumpfes hinab ins Dantian sinkt.

guter Letzt entwickelt der spirituelle Geist größere Aktivität und mehr Aufnahmebereitschaft.

In „Die mentalen Aspekte der dreizehn Grundbewegungen", einem klassischen Text zum Taiji-Quan, finden wir folgenden Passus: „Wenn das Qi nicht gegenwärtig ist, sind Lebenskraft und Geist eingeschränkt. Wenn das Qi jedoch gegenwärtig ist, wird keine Muskelkraft mehr benötigt. Und ganz ohne Qi wäre es ohnehin nur Härte."

Zusammenfassend kann man also sagen, dass das Qi ohne Wirkung bleibt, wenn es nicht, den Anweisungen getreu, auf intuitive Weise reguliert wird. Anderenfalls könnte das Qi im Körper Blockaden verursachen oder gar instabil und flüchtig werden. Noch ernster wird die Lage, wenn solch ein anfälliges Qi unvermittelt einen unkontrollierbaren emotionalen Zustand wie beispielsweise Wut hervorruft. Bei dem Vorgang des Qi-Ausstoßens sind blockierendes Qi, instabiles Qi und unbeherrschtes Qi dafür verantwortlich, dass die Füße keinen Grund finden und das Gleichgewichtszentrum ins Wanken gerät. Dieser Zustand wird mit dem Begriff *Wu Li* (ohne Kraft sein) beschrieben.

Vom Taiji-Quan wird gesagt, dass es auf das Qi des Dantian, das sogenannte positive Qi, gerichtet ist. Dieses Qi ist sehr rein und besonders ruhig. Die Ruhe oder Stille verhilft zu einer harmonischen Verfassung, die ihrerseits Klarsichtigkeit erzeugt. Und die gewonnene Klarsichtigkeit führt dazu, dass das Qi ungetrübt und frei von Beschränkungen bleibt. Diese guten Eigenschaften verhindern, dass das Qi sengende Hitze produziert. Der Typ des positiven Qi hat mit den drei oben genannten negativen Erscheinungsarten des Qi absolut nichts zu tun.

Die Erörterung des Qi spielt in dem klassischen Text zumTaiji-Quan, „Die mentalen Aspekte der drei-

zehn Grundbewegungen", eine zentrale Rolle. Darin heißt es zum Beispiel:

„Der Geist bewegt das Qi, so dass es tief sinken kann und die Knochen durchdringt. Wenn das Qi frei und ungehindert durch den Körper zirkuliert, kann es den Intentionen des Geistes leicht folgen.

Yi und Qi müssen in dynamischer Weise aufeinander reagieren, damit Geschmeidigkeit und unbeschränkte Bewegung erlangt werden.

Das Qi wird so bewegt, als ob es sich durch eine Perle mit neun gekrümmten und verdrehten Gängen fädelt. Keine Höhlung und keine Ecke bleibt davon unberührt.

Das Qi sollte auf natürliche Weise genährt werden, damit es keine negativen Auswirkungen hat.

Entspannen Sie den Bauch und gestatten Sie dem Qi, bis in die Knochen einzudringen.

Ganz gleich, ob Sie sich hin oder her bewegen, das Qi muss an die Wirbelsäule gekoppelt werden."

In dem „Lehrgedicht zu den dreizehn Grundformen" wird gesagt:

„Das Qi muss ohne die geringste Behinderung durch den ganzen Körper bewegt werden.

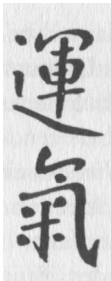
Wenn Yi und Qi bestimmen, folgen Knochen und Fleisch ihren Befehlen.

Wenn Yi und Qi korrekt eingestellt sind, werden Knochen und Fleisch zwangsläufig dichter und schwerer."

Diese Kernsätze über das Qi sind außerordentlich wichtig. Allerdings fällt es zu Beginn des Lernens noch

recht schwer, sie alle inhaltlich auseinander zu halten, besonders wenn Sie das klare oder positive Qi noch nicht von der sengenden Hitze des blockierten oder negativen Qi unterscheiden können.

Das Verhältnis zwischen Yi und Qi kann man noch deutlicher am Beispiel eines Autos illustrieren: Im Inneren der Blechhülle befindet sich sowohl der Chauffeur als auch der Motor. Yi ist der Chauffeur, Qi der Motor. Beide blieben ohne Kraft und Wirkung, wenn sie einander nicht hätten.



Kapitel drei

Innere Atemmethoden zur Aktivierung des Qi

Schon viele Menschen haben sich äußerst zufrieden und lobend über die Wirkungen des Taiji-Quan ausgesprochen. Damit haben sie aus drei Gründen recht. Der erste ergibt sich aus der Beurteilung seitens der Wissenschaft, nach der sich Taiji-Quan deutlich von esoterischen und metaphysischen Systemen unterscheidet. Der zweite liegt in den genialen und subtilen Fertigkeiten, mit denen Angreifer abgewehrt, gebändigt und überwunden werden. Diese Mittel zur Selbstverteidigung und zum Gegenangriff lassen sich äußerlich kaum wahrnehmen und folgen keiner festen, von vornherein berechenbaren Strategie. Der dritte Grund hängt mit dem Kreislauf des inneren Atems zusammen, der zum authentischen Taiji-Quan gehört.

In den Anfangsphasen des Taiji-Atmens wird durch die Nase ein- und ausgeatmet - nicht durch den Mund! Normalerweise atmet man durch die Nase ein und durch den Mund aus. Das gilt aber nicht im Rahmen des Taiji-Quan. Später, wenn Sie ein höheres Niveau erreichen, wird sich das Qi in Ihrer Brust und Ihrem Bauch innerlich erhitzen und Sie werden lernen, bei der Anregung des Atems zwischen dem aufsteigenden Qi *(,Shang Ceng Qi)* und dem absteigenden Qi *(Xia Ceng Qi)* zu unterscheiden. Diese werden auch als *Xian Tian Qi* (Atem des früheren Himmels) und als *Hou Tian Qi* (Atem des späteren Himmels) bezeichnet.

Das Ausatmen des aufsteigenden Qi (Xian Tian Qi)

erfolgt durch die Nase; gleichzeitig kehrt das absteigende Qi (Hou Tian Qi) um und sinkt in das Dantian. Wenn Sie das aufsteigende Qi einatmen, ziehen Sie es durch die Nase ein. Gleichzeitig fließt das absteigende Qi zum Dantian zurück und wird an der Wirbelsäule wieder hinaufgepresst. Diese Behandlung von Atem und Qi wird gemeinhin als „Bewegen des Qi" bezeichnet.

Allein durch Üben der inneren Kunst des Taiji-Quan können Sie sämtliche Lernziele der höheren Stufen erreichen und auch in allen Konsequenzen begreifen. Dennoch sollten Sie, besonders zu Beginn, behutsam vorgehen und nicht zuviel des Guten tun. Trainieren Sie nicht übermäßig und setzen Sie sich keine unerreichbaren Ziele. Gehen Sie die Formteile und Übungssequenzen in gelassener, nicht-aggressiver Weise an. Atmen sie ganz natürlich ein und aus. Der ganze Körper sollte offen und entspannt sein - wirklich nur das. Anderenfalls könnte sich der Körper widersetzen und dadurch die Kultivierung des Qi empfindlich stören. Lenken Sie das Qi mit aller Vorsicht und bringen Sie es dazu, in das Dantian hinabzusinken.

Es gibt sicherlich Rezepte, die schneller zum Erfolg führen als die hier vorgestellte, langbewährte Methode; aber dann müssen Sie mit unerwarteten und unangenehmen Konsequenzen im Unterleib und in den Beinen rechnen, wie z. B. blutenden Hämorrhoiden, Bruchleiden und ähnlichem.

Von einem bestimmten Leistungsniveau an wird der Atem Qi erzeugen. Aber wie soll es genutzt werden? Wenn Sie die elementaren Prinzipien nicht sorgfältig beachten, werden Sie nie in die spirituellen Bereiche vordringen.

In der klassischen Taiji-Schrift „Die mentalen Aspekte der dreizehn Grundbewegungen" heißt es: „Durch korrektes Atmen kann man wach und dynamisch werden." Der intentionale Geist atmet dann in

Einklang mit der Bewegung. Die beiden sollen so unauflösbar miteinander wirksam werden wie zwei gegeneinander klatschende Hände. Denn wenn man einatmet, muss man schließlich auch ausatmen. Das Einatmen wird dann als nichtsubstantiell oder immateriell und das Ausatmen als substantiell betrachtet - so wie Yin zu Yang wird, wandelt sich Yang zu Yin.

Später werden Sie verstehen, auf welche einfache und natürliche Weise das Qi den Körper wach und dynamisch macht. Wäre das nicht so, blieben Ihnen die Aspekte des Immateriellen und des Substantiellen für immer verborgen. Damit steht Ihnen eine Methode zur Verfügung, mit der Sie Übungsfehler erkennen können; denn Taiji-Quan besteht im wesentlichen darin, das Substantielle (Yang) und das Immaterielle (Yin) zu verstehen und korrekt damit umzugehen.

Diese Lehren vom inneren Atem und von Yin und Yang wurden in den Taiji-Familien gewöhnlich nur an gute und besonders vertrauenswürdige Schüler weitergegeben. Der Lehrstoff wurde in zwei Abschnitte aufgeteilt, einen inneren und einen äußeren. Der innere Bereich weihte in die tieferen Aspekte vom Ein- und Ausatmen des Qi ein. Die äußere Lehre vermittelte die Kampftechniken und die Formbewegungen. Häufig wurde auch bei den äußeren Methoden nur das Notwendigste unterrichtet, während der innere Aspekt meist gar nicht weitergegeben wurde. Eigentlich verstößt ein solches Zurückhalten von Wissen gegen den Geist der Übungsprinzipien und führt schließlich dazu, dass die Menschen die Natürlichkeit und Spontaneität des Taiji-Quan nicht mehr erkennen und verstehen können. Sicherlich mag es einigen gelingen, die Geheimnisse intuitiv doch noch zu entschlüsseln. Aber jene, die ihr Wissen vorsätzlich zurückhalten, betreiben auf Dauer nicht anderes als ein kontraproduktives Versteckspiel.

Die Urfassungen der klassischen Texte des Taiji-Quan helfen Anfängern zwar beim Lernen, aber dennoch sollte jeder auch einen Lehrer haben, an den er sich jederzeit um Rat wenden kann. Es ist absolut unmöglich, das Wesen des Taiji-Quan nur aus Büchern zu verstehen. Das wäre etwa so, als ob jemandem ein delikates Mahl im Halse stecken bliebe, das er wieder hervorwürgen müsste. Die Taiji-Interessenten brauchen also unbedingt einen Lehrer, der ihnen Theorie und Praxis detailliert nahe bringt.

Achten Sie beim Üben des Taiji-Quan immer auf kreisförmige Bewegungen. Atmen Sie aus, wenn Sie die Hände nach außen schieben. Atmen Sie ein, wenn Sie die Hände heranziehen. Bei aufsteigenden Bewegungen atmen Sie ein, bei absteigenden Bewegungen atmen Sie aus. Hebende Bewegungen begleiten Sie mit Einatmen, sinkende mit Ausatmen. Während des Öffnens atmen Sie ein, während des Schließens atmen Sie aus. Wenn Sie bei den Übergängen, d.h. zwischen den einzelnen Formteilen, die Füße bewegen oder den Körper drehen, atmen Sie nur kurz. Kurzes Atmen heißt kurzes Ein- und Ausatmen. Sie atmen dabei weiterhin rhythmisch ein und aus, aber das zugehörige innere Bild vermittelt ein kurzes Innehalten oder Zurückhalten.

Beim Tui Shou (Pushing-Hands) sehen die Atemphasen folgendermaßen aus: Ausatmen bei An (Schieben), Ausatmen bei Ji (Drücken), Einatmen bei Lü (Zurückrollen) und Ausatmen bei Peng (Parieren). Wenn der Partner an Ihnen I.ü ausführt, atmen Sie auf natürliche Weise kurz aus - behalten Sie mental die Ruhe. Mit innerer Ruhe können Sie den Aktionen des Partners ganz gelassen entgegensehen und sie spüren, ohne in Gefahr zu geraten, selbst einen entscheidenden Fehler zu begehen.

Wenn Sie dagegen durch Drücken (Ji) oder Schieben (An) des Partners bedrängt werden und nicht noch

einmal einatmen können, wechseln Sie sogleich zum Ausatmen. Noch einmal einzuatmen, hieße den Atem zu erzwingen. Das würde das Qi vorwärts treiben und unkontrolliert auf die vier Gliedmaßen verteilen. Entsprechendes gilt im entgegengesetzten Fall, nämlich beim Ausatmen. In beiden Fällen sollten Sie immer dran denken, dass der Atem nicht erzwungen werden darf. Tun Sie sich also keine Gewalt an. Atmen Sie nicht noch einmal ein, wenn Sie schon eingeatmet haben, und zwingen Sie sich nicht, noch einmal auszuatmen, wenn Sie schon ausgeatmet haben. Atmen Sie immer auf natürliche Weise und den Umständen entsprechend ein und aus.

Zum Ein- und Ausatmen innerhalb des Bewegungsteils Lü (Zurückrollen) gilt folgendes: Beim ersten Wahrnehmen des gegnerischen Angriffs atmen Sie aus; beim Stoßen mit der Schulter (Kao) atmen Sie aus; beim Schieben (An) atmen Sie aus; beim Zurückrollen (Lü) atmen Sie ein.

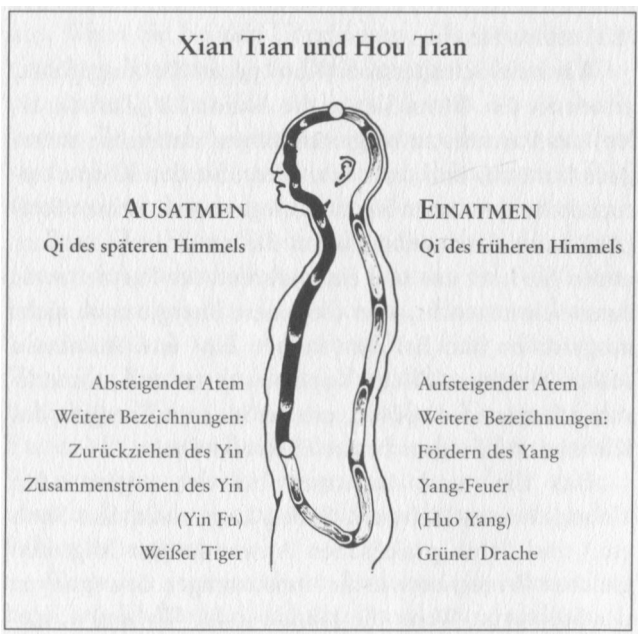
Wird ein Schulterstoß (Kao) gegen Sie ausgeführt, atmen Sie ein. Wenn Sie auf die Aktion Lü (Zurückrollen) des Partners zu reagieren haben, atmen Sie zuerst ganz kurz aus und dann ein. Wenn Sie den Körper zurückdrehen, nehmen Sie die Gelegenheit für einen Stoß (An) wahr. Und selbst, wenn Sie noch nicht stoßen, atmen Sie kurz aus und ein, während der Partner zwar einen Schritt macht, aber die innere Energie noch nicht ausgestoßen hat. Bei dem kurzen Ein- und Ausatmen sollten Sie einen kühlen Kopf bewahren und aufmerksam schauen und spüren, um die inneren Energien des Klebens und Folgens besser üben zu können.

Das Ein- und Ausatmen bei den ergänzenden Übungsformen (Schwert, Säbel, Langstock, San Shou etc.) und deren praktischen Anwendungen folgt den gleichen Prinzipien wie die kreisförmigen Bewegungen der Soloform. Wenn die Hände (oder Waffen) ausge-

streckt werden, atmen Sie aus. Beim Heran- oder Zurückziehen der Hände atmen Sie ein. Bei steigenden Bewegungen atmen Sie ein, bei sinkenden Bewegungen atmen Sie aus. Beim Öffnen atmen Sie ein, beim Schließen atmen Sie aus. Richten Sie sich hauptsächlich nach Ihren Sinneswahrnehmungen und vertrauen Sie Ihrer Erfahrung. Verlassen Sie sich aber nicht zu sehr auf frühere Erlebnisse, weil bekanntlich jede neue Situation auch eine neue Einschätzung verlangt.

Die Aktivierung des Qi

Bei den Methoden zur Aktivierung des inneren Qi müssen Sie unterscheiden zwischen dem früheren Himmel (Xian Tian), der den späteren Himmel (Hou Tian) aktiviert, und dem späteren Himmel, der den früheren



Himmel aktiviert. Das sind die beiden Typen der Aktivierung:

1. Das Frühere bewegt das Spätere. In einem bekannten Merksatz heißt es: „Der frühere Himmel veranlasst den späteren Himmel sich zu bewegen."

Das Qi im Dantian bewegt sich abwärts und dringt in den Energiepunkt *Hai Di* ein. Anschließend fließt das Qi direkt zu dem Punkt *Wei Lü* weiter. Dort steigt es auf, verbindet sich mit der Wirbelsäule und steigt weiter hinauf, windet sich durch die Energiepunkte *Yu Zhen* und *Tian Ling*.

Auf dem Weg hinab überquert das Qi die Stirn, führt durch die Raphe (die Rinne) auf der Oberlippe, weiter zur Kehle und zum Magen. Am Nabel angekommen, kehrt es in das Dantian, den Ursprung, zurück.

2. Das Spätere bewegt das Frühere. Ein bekannter Vers beschreibt es wie folgt: „Der spätere Himmel aktiviert den früheren Himmel."

Das Qi aus dem Dantian steigt aufwärts. Auf seinem Wege passiert es den Bauchnabel, die Magengegend (Solar plexus), Kehle (Adamsapfel), die Raphe auf der Oberlippe, überquert die Stirn und setzt seine Bahn durch die Energiepunkte Tian Ling und Yu Zhen fort. Hier verbindet sich das Qi mit der Wirbelsäule und fließt hinab zu dem Punkt Wei Lü, passiert den Punkt Hai Di, steigt wieder nach oben und kehrt zu seinem Ursprung, dem Dantian, zurück.

Die zweite Aktivierungsmethode ist der ersten genau entgegengesetzt. Sie fällt besonders Anfängern noch sehr schwer. Aber im Laufe der Zeit werden Sie auch die Phase der Unsicherheit und der Zweifel über-

winden und das innere Qi schließlich deutlich wahrnehmen können. Damit haben Sie die beiden Arten der Zirkulation des inneren Qi kennen gelernt.

Nachdem Sie sich diese Aktivierungsmethoden durch Training angeeignet haben (die in diesem Buch vorgestellten Übungen helfen Ihnen dabei), sollten Sie sie auf andere Bewegungen übertragen und damit beginnen, die innere Energie im Rahmen weiterer Übungssysteme, z.B. beim Tui Shou, auszustoßen. Dabei finden Sie ausreichend Gelegenheit, die innere Energie korrekt anzuwenden. Wenn Sie das nicht tun, laufen Sie Gefahr, in Situationen, in denen Sie Ihre innere Energie zur Verteidigung ausstoßen müssen, besiegt oder verletzt zu werden. Dann wären alle Ihre bisherigen Übungen und Anstrengungen umsonst gewesen.

Im Bereich der inneren Kampfkünste gilt der sogenannte Push als Beweis für höchste Meisterschaft. Dabei reicht es nicht, das Qi nur im eigenen Körper kreisen zu lassen. Wie schon im vorhergehenden Absatz, in dem es um die praktische Anwendung der inneren Energie zur Selbstverteidigung geht, heißt es auch hier Erfahrungen zu sammeln, um einen Gegner schließlich besiegen zu können. Dank des inneren Qi, gleichgültig ob es aufsteigt oder sinkt, sich hin- oder herbewegt, werden Sie deutlich spüren, wie das Qi in Ihren Händen stärker wird. Das wird Ihnen deutlich zeigen, wie subtil diese innere Kampfkunst ist. Und ohne sorgfältiges Üben der Grundlagen lässt sich ein so hohes Niveau nur schwer erreichen.

Heng und Ha

Es gibt zwei dem Ein- und Ausatmen auf natürliche Weise verbundene Laute, die als Heng und Ha bezeichnet werden. Das Üben dieser beiden Laute - eine wei-

tere fundamentale Übungsmethode - hilft Ihnen, diese mit dem Atem und der Artikulation in der Mundhöhle abzustimmen. Aber genau genommen wird das Ein- und Ausatmen durch die Nabelgegend (das Dantian) bewirkt.

Sowohl beim Üben der Soloform als auch im partnerschaftlichen Trainingskampf spielen die beiden Laute eine wichtige Rolle. Sie sollten so lange geübt werden, bis sie automatisch und ohne weiteres Nachdenken produziert werden können, als ob sie dem Mund ganz von selbst entströmten. Das Üben von Heng und Ha ist aus drei Gründen besonders wichtig:

Erstens sollen die beiden Laute dazu beitragen, dass das innere Qi für Wohlbefinden und Ruhe sorgt. Bei Unfällen können Verletzungen verhindert werden, ohne dass Sie spezielle Techniken aus Ihrem Kampfkunstrepertoire anwenden müssten.

Zweitens sollen diese beiden Laute geübt werden, um die innere Energie des gesamten Körpers so anzuregen, dass sie ohne jegliche Beeinträchtigung nach außen wirksam werden kann.

Drittens tragen diese Laute dazu bei, den Gegner psychologisch zu verunsichern und zu erschrecken. Dadurch werden seine Bewegungen unkontrolliert, sein Geist wird verwirrt und seine Aufmerksamkeit abgelenkt. Es ist gleichgültig, ob Sie vorwärtsgehen oder zurückweichen, der Gegner wird Ihre Bewegungen missverstehen, während Sie die Kontrolle behalten. Dann können Sie die Gelegenheit nutzen, von seiner Schwäche profitieren und ihm den entscheidenden Schlag versetzen.

Das Wissen um diese beiden Laute, das lange Zeit als strenges Geheimnis gehütet wurde, wird sich als äußerst wirkungsvoll erweisen. Nach ausreichender Übung sollten Sie sich ihrer quasi instinktiv bedienen können.

Heng: Der Laut hat viele Anwendungen, wenn Sie den Gegner zu einer Bewegung verführen oder seine Bewegungen neutralisieren wollen. (Das innere Qi wird mit dem Einatmen aktiviert.)

Ha: Artikulieren Sie diesen Laut beim Zupacken oder beim Push, d.h. beim Ausstoßen der inneren Energie. (Das innere Qi wird beim Ausatmen aktiviert.)

In einem Manuskript mit dem Titel „Die klassischen, geheimen Lehrgedichte des Taiji-Quan" heißt es:

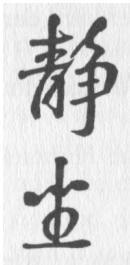
„Sich auf das Dantian zu konzentrieren bedeutet, die inneren Künste, Heng Ha, zu üben.
Diese beiden Atemlaute sind voller Wunder und unerschöpflich.
Das Handeln wird getrennt; im Stillstand findet es zusammen;
in Bewegung folgt es einer Kurve
und dehnt sich bis an die Grenzen aus.
Auf Langsamkeit und Schnelligkeit sollte ihrer Natur entsprechend reagiert werden.
Wer auf dieses Prinzip Rücksicht nimmt, wird alles verstehen."

In einer zentralen Passage des alten Textes „Abhandlung des Taiji-Quan" stehen die folgenden Verse:

„Wenn du dich mit einem anderen auseinandersetzt (Tui Shou) und dich dabei hin und her bewegst,
wirst du früher oder später loslassen
und Energie ausstoßen („Fa") müssen, als ob du einen Pfeil bis in die Wolken schießen wolltest.
Wie stark sollte man das Qi nähren?
Mit einem Atem wird ein durchdringender Laut, „Ha!", ausgestoßen und sogleich wieder zurückgenommen.

Je mehr Qi zur Verfügung steht, desto stärker wird der Laut.
So besagt es die mündliche Überlieferung, die geheim weitergereicht wurde.
Wer dieses Tor aufstößt, kann direkt in die Himmel blicken."

An all diesen Zeugnissen kann jeder ermessen, wie wirkungsvoll die Übung der beiden Laute Heng und Ha ist.



Kapitel vier

Taiji-Quan und chinesische Meditation

Allen Menschen sollte unbedingt bewusst werden, dass regelmäßiges Meditieren zu sehr vielen positiven Resultaten führt. Auf einem minderen Niveau trägt die Meditation dazu bei, den Körper zu nähren, d.h. ihn gesundheitlich zu stärken. Auf einer höheren Stufe hilft sie, den Schritt zum Adepten zu schaffen, der schließlich zur Unsterblichkeit führt.

Da sich bei korrekter Übung der Meditation viele Wohltaten quasi zwangsläufig ergeben, sollten Sie sich also aktiv um die innere Stille bemühen. Diese innere Stille dürfen Sie aber auf keinen Fall mit der landläufigen Vorstellung von Bewegungslosigkeit verwechseln."[10]

Der meditative Aspekt des Taiji-Quan besteht darin, in der Bewegung nach Stille zu streben. Unter mentalen Gesichtspunkten gesehen beruhen Taiji-Quan und Meditation auf den gleichen Prinzipien. Deshalb führt das Üben des Taiji-Quan auch zu den gleichen Resultaten wie die Meditation. Beides sind aktive Wege zur inneren Stille. Beide Wege haben das gleiche Ziel.

Dazu kommt noch, dass der auf- und absteigende Atem beim Üben des Taiji-Quan einen vollständigen

[10] Stille ist im Grunde genommen eine innere Verfassung, in der man die Bewegungen des Taiji-Quan oder die Sitzmeditation übt. Stille ist ein innerer Faktor, während Bewegungslosigkeit etwas Äußeres ist. Stille des Geistes heißt, dass das rationale Denken aufgehört hat und der intentionale Geist noch funktioniert. Dann kommt es zu höherer Wahrnehmung, innerer Achtsamkeit etc.

Kreislauf bildet, nämlich Xian Tian Qi, den Kreislauf des Qi des früheren Himmels. Dieser ist mit dem aus der Meditation bekannten Geheimnis des Goldenen Elixiers *(Jin Dan)* identisch. Und auch im Taiji-Quan bildet dieser Zyklus die innere, wahre Essenz.

Von jenen, welche das Dao nur durch Sitzmeditation kultivieren, heißt es: „Beim langen Sitzen muss man fürchten, dass die Pulse (d.h. der Qi-Fluss) behindert werden, weil die Sitzmeditation leicht zu einem Übermaß an Qi in den Meridianen führt." Wenn Sie dagegen Taiji-Quan üben, unterstützen Sie den Fluss des inneren Qi. Das ist keinesfalls nur eine leere oder in die Irre führende Floskel. Ein altes, oft zitiertes daoistisches Sprichwort bestätigt: „Das Dao zu kultivieren, ohne zuvörderst den Körper zu kultivieren, ist nutzlos."

Die innere Kultivierung gilt als die höchste Stufe der Kultivierung. Die einzelnen Stufen sehen wie folgt aus: Die höchste Stufe wird als Große Leistung, die unterste Stufe als Kleine Leistung und die mittlere Stufe als Mittlere Leistung bezeichnet. Diese Stufen sind selbst wieder in drei Niveauklassen unterteilt, aber schlussendlich sind sie alle gleich.

Zwei Arten der Kultivierung: für Friedsamkeit und für Kampfkunst

Die Kultivierung für die Friedsamkeit ist eine rein innere Angelegenheit, während die Kultivierung für die Kampfkunst das Äußere betrifft. Die innere physische Übungsweise ist der Weg, auf dem man Jing, Qi und Shen übt und reguliert. Die reinen Kampfübungen, d.h. alles, was im Chinesischen unter Boxkunst (Quan) firmiert, sind äußere Ertüchtigung. Wenn Sie beide Bereiche kultivieren, werden Sie die inneren und die äußeren Aspekte vollständig miteinander vereinen. Bildlich ge-

sprochen, vereinen Sie dadurch Innen und Außen, und das ist dann die höchste Stufe der Kultivierung.

Die unterste Stufe besteht darin, die Kultivierung für Friedsamkeit, die physische Ertüchtigung und Vollendung sowie die Kampfübungen und deren Perfektion auf rein intellektueller Ebene zu durchdringen.

Meditation und Kultivierung für die Friedsamkeit sind im Grunde genommen ein und dasselbe. Deshalb stehen Meditation und Taiji-Quan in sehr enger Beziehung zueinander. Ein bekannter Vers lautet: „Begebe dich ohne Getriebensein in die Kontemplation." Kong Zi (Konfuzius)" sagte dazu: „Die Stille ist eine Wohltat." Und Meng Zi (Menzius)[12] sprach: „Alles, was du tun sollst, ist, den Geist nicht zu bewegen." Alle diese auf die Stille gemünzten Weisheiten sind außerordentlich wichtig und aufschlussreich. Wenn Sie in Stille sitzen, findet der Geist zum Gleichgewicht und das Qi kann harmonisch im Körper zirkulieren. Der intentionale Geist sorgt dafür, dass der Körper sich aufrichtet, und alle Gedanken werden klar und ruhig. Wenn Sie dann zu den Partnerübungen kommen, wird es keine Rolle mehr spielen, welche Energie Sie einsetzen (es gibt bekanntlich viele Arten von *Jin),* weil sie keinem unruhigen Geist entstammt.

" Kong Zi (Konfuzius), 551 bis 479 vor unserer Zeitrechnung. Chinas größter Gelehrter und einflussreichster Philosoph. Seine Lehren gehören zu den drei großen Lehren Chinas (Konfuzianismus, Daoismus und Buddhismus). Ren Zhe Jing bedeutet, dass man nur durch die innere Stille wahrhaft freundlich, liebenswürdig und menschlich werden kann, denn nur ein stiller Geist kennt weder Begierde noch Selbstsucht.

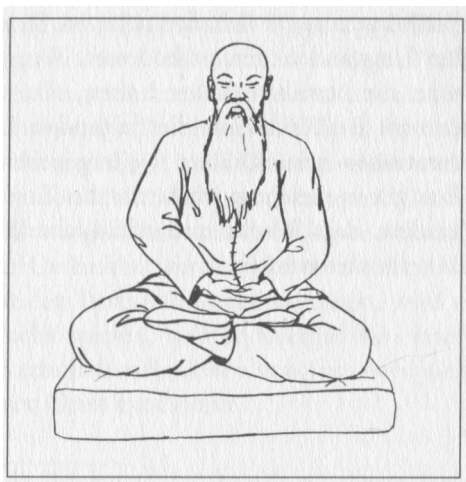
[12] Meng Zi (Menzius), geb. 372 vor unserer Zeitrechnung. Er war ein überzeugter Vertreter des Konfuzianismus. Sein Werk „Das Buch Menzius" bildet das vierte Buch der konfuzianischen Klassiker („Die vier Bücher"). Bu Dong Xin heißt wörtlich: „Mache keinen Gebrauch vom rationalen Geist." (Die gewählte Übersetzung trifft in diesem Zusammenhang zu.)

Die Methode zur Beruhigung des Geistes besteht hauptsächlich darin, das Temperament zu zügeln. Zügeln heißt hier, seinen Mut nutzbar einzuspannen. Mut ist ein innerer Wesenszug. Sie sollten Mut nicht mit Selbstüberschätzung verwechseln, denn diese ist ein äußeres Merkmal. Mit gesundem Mut wird auch das Qi an Stärke gewinnen. Wenn der Mut nicht stark genug ist, wird auch der spirituelle Geist (Shen) nur schwach sein.

Während der Meditation kann es vorkommen, dass Sie innerlich unruhig und verwirrt werden. Dann bleiben unter Umständen nicht nur die Fortschritte aus, sondern Sie können sogar Schaden nehmen. Sie sollten unter allen Umständen den orthodoxen Weg gehen, d.h. sich an die bewährte Lehre halten, wie sie seit alters her vom Begründer an die folgenden Meister und Generationen von Schülern weitergegeben worden ist. Das gilt in gleichem Maße für das Taiji-Quan und verhindert, dass falsche und schädliche Übungspraktiken verbreitet werden.

Meditation im Sitzen

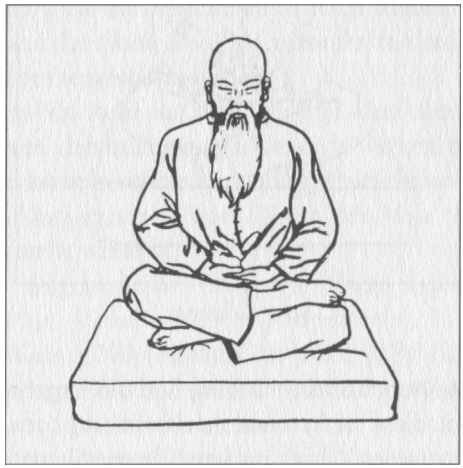
Die korrekte Haltung für die Sitzmeditation ist entweder der halbe Lotossitz (ein Bein wird über das andere gekreuzt und der Fuß liegt auf dem anderen Oberschenkel), der vollständige Lotossitz (beide Beine sind miteinander verschränkt und beide Füße befinden sich auf dem jeweils anderen Oberschenkel) oder der Schneidersitz (beide Beine sind nur ansatzweise verschränkt und die Füße liegen unter den Unterschenkeln). Alle drei Haltungen erfüllen den gleichen Zweck.



Lotossitz

Achten Sie darauf, dass Sie den Kopf heben, um den Rumpf aufrecht zu halten. Spüren Sie dabei eine sanfte, kaum wahrnehmbare Energie auf dem Scheitelpunkt. Lassen Sie die Schultern sinken und ziehen Sie die Brust etwas ein. Entspannen und öffnen Sie den ganzen Körper. Legen Sie die Zunge an den Gaumen. Lippen und Zähne berühren einander jeweils nur ganz leicht. Schließen Sie die Augen ein wenig. Das nennt

man auch „die Jalousien herunterlassen". Legen Sie die Hände leicht und ohne Spannung in den Schoß, den Rücken der rechten Hand in die linke Handfläche, direkt vor dem unteren Dantian.



Halber Lotossitz

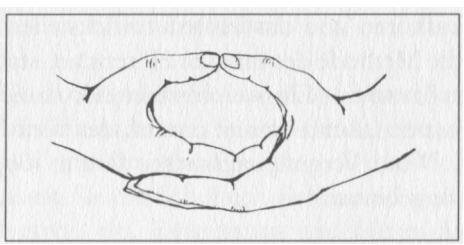
Anschließend, wenn Geist und Denken zur Ruhe gefunden haben und die Nabelgegend entspannt ist, wenn es kein „Ich" und keine „anderen" mehr gibt und alle ungeordneten Gedanken keine Rolle mehr spielen, können Sie endlich mit dem dauernden Selbstprüfen aufhören und das Hören zurückstellen. Wenden Sie die Methode des inneren Hörens an, statt nach außen zu lauschen. Ein weit verbreiteter daoistischer Spruch lautet: „Achte immer darauf, den fünf Dieben (Freude, Wut, Vergnügungssucht, Gram, Begierde) Einhalt zu gebieten.[13]

[13] In diesem Absatz werden unter dem Gesichtspunkt der Fünf Wandlungsphasen (Wu Xing) die Vorteile genannt, die sich durch die Übung der Stille erreichen lassen.

Schneidersitz

Geben Sie Acht auf Ihre Ohren, und das Ergebnis wird sein, dass diese nicht mehr nach außen hören. Dann kann der Samen (Jing) in den Nieren (Shen) wiederhergestellt werden.

Geben Sie Acht auf Ihre Augen, und das Ergebnis wird sein, dass diese nicht mehr nach außen blicken. Dann kann der Geist (Hun - Geistseele) in der Leber (Gan) wiederhergestellt werden.



Handhaltung A

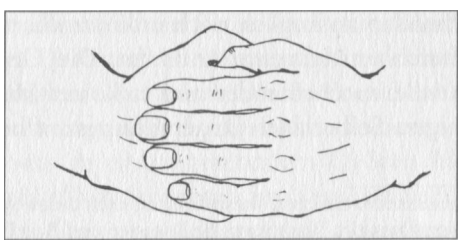
Anmerkung: Bei den Handhaltungen A und B ist es unwichtig, oh die linke Hand die rechte stützt oder umgekehrt.

Geben Sie Acht auf Ihren Mund, und das Ergebnis wird schweigendes Einverständnis ohne weiteres Reden sein. Dann kann der spirituelle Geist (Shen) im Herzen (Xin) wiederhergestellt werden.

Geben Sie Acht auf Ihre Nase, und das Ergebnis wird sein, dass diese nicht mehr nach außen wittert. Dann kann der Geist (Po - Körperseele) in den Lungen (Fei) wiederhergestellt werden.

Geben Sie Acht auf Ihre geistige Verfassung, und wenn dann der intentionale Geist zu wirken beginnt, wird dies ohne Beschränkung (*Wu Ji)* geschehen. Dann kann der intentionale Geist (Yi) in der Milz (Pi) wiederhergestellt werden.

Jing (regenerative Energie), Shen (spiritueller Geist), Hun (Geistseele), Po (Körperseele), Yi (intentionaler Geist), Xin (Herz), Gan (Leber), Fei (Lungen), Pi (Milz) und Shen (Nieren) - jede einzelne innere Instanz wird gründlich regeneriert und findet zu ihrem natürlichen Zustand zurück. Und das wird in die natürliche Manifestation des Gipfelpunktes *(Tian Xin)* münden, der dann in einen noch höheren Zustand der Erkenntnis übergehen kann.

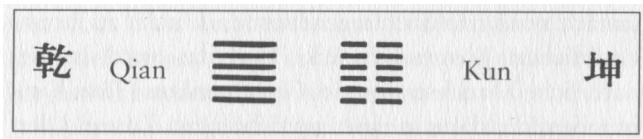


Handhaltung B

Die Übungszeiten für die daoistische Meditation sollten Sie auf den Morgen nach dem Aufstehen und auf den Abend vor dem Zubettgehen legen. Wenn es sich ergibt und Sie auch am Nachmittag über freie Zeit verfügen,

sollten Sie auch zu dieser Tageszeit meditieren. Es spielt keine Rolle, ob die Meditationsphasen lang oder kurz sind: eine Viertelstunde, eine halbe Stunde oder gar eine ganze Stunde - alles wird seinen Zweck erfüllen.

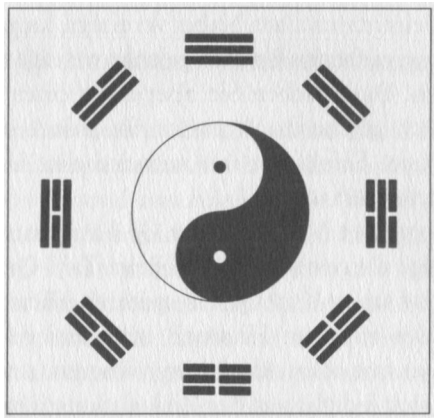
Mit der Sitzmeditation lassen sich eindrucksvolle Zustände erreichen. Der gesamte Körper wird sich, innen wie außen, außergewöhnlich angenehm und leicht anfühlen. Im Mund pressen Sie die Zunge sanft gegen den Gaumen. Dadurch wird reichlich Speichel erzeugt, der beim Herunterschlucken süß und angenehm schmeckt.[14] Dieser Vorgang wird als Cheng Huo Shui (Vervollständigung oder gegenseitige Unterstützung von Feuer und Wasser) bezeichnet." Damit ist in daoistischer Sicht die Fusion des Mercuriums (des Elixieres) gemeint oder, in anderen Worten, die Vereinigung von *Qian* (Himmel) und Kun (Erde).



Wenn Sie mit der Sitzmeditation beginnen, werden sich die Gliedmaßen anfänglich noch unkontrolliert bewegen und sich unangenehm anfühlen. Die Gedanken schießen wild durcheinander und es kostet Mühe, sie zu beruhigen. Selbst nach langer Übungszeit kommen

[14] Im Gegensatz zu westlichen Vorstellungen, nach denen Spucke als etwas Negatives gilt, betrachten die Daoisten und Buddhisten sie als eine für Gesundheit und spirituelle Kultivierung wertvolle Substanz und bezeichnen sie als „göttliches Wasser".

[15] Das Qi (die Hitze im Bauch) vereinigt sich mit dem Speichel und dann werden beide in das Dantian hinabgeschluckt. In der daoistischen Alchimie stellt das Herunterschlucken von Speichel und Atem zwei grundlegende Methoden dar. Siehe auch unter *Huo Shui* im Glossar.



Das Taiji- oder Doppelfisch-Diagramm in Verbindung mit den acht Trigrammen (angeordnet nach Fu Xi)

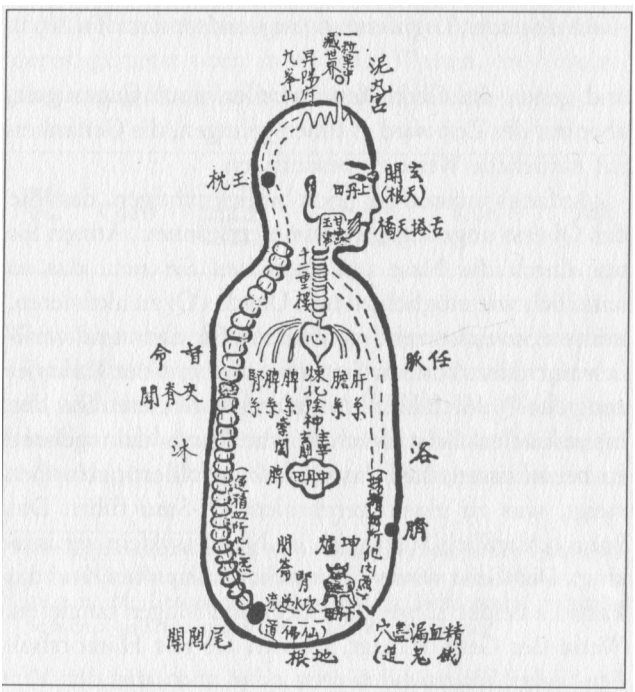
und gehen die Gedanken zuweilen noch ungezügelt, aber mit der Zeit wird es Ihnen gelingen, die Gedanken auf natürliche Weise zu besänftigen.

Anfangs müssen Sie noch berücksichtigen, dass Sie das Qi erst ungenügend aktivieren können. Atmen Sie nur durch die Nase und bemühen Sie sich, das so natürlich wie möglich zu tun. Um das Qi zu aktivieren, müssen Sie es korrekt regulieren. Nur dann und wirklich nur dann können Sie unbesorgt mit der Kultivierung des Qi fortfahren. Anderenfalls riskieren Sie, den intentionalen Geist durch falsche Praxis dahingehend zu beeinflussen, dass das Qi unkontrolliert nach oben steigt, was zu einem zerebralem Qi-Stau führt. Das kann schließlich Störungen im Nervensystem verursachen. Der Geist wird sich innerlich aufspalten, und das kann zu Leiden führen, die Herz und Magen tangieren. Wenn der Geist versagt, müssen Sie mit Hämorrhoiden- oder Eingeweidebluten oder auch mit der Verschlimmerung von Bruchleiden rechnen.

Die positiven Resultate der Sitzmeditation stellen sich erst nach längerem Üben ein. Wenn sich alles auf

der Schädelmitte und am Nabel vereinigt, kann das Qi in seine vorgesehenen Bahnen gelenkt werden und dort zirkulieren. Dann haben Sie aber auch einen wahren Durchbruch geschafft. Vergessen Sie jedoch nie, dass ein derartiger Erfolg nur mit authentischer Unterweisung zu erreichen ist.

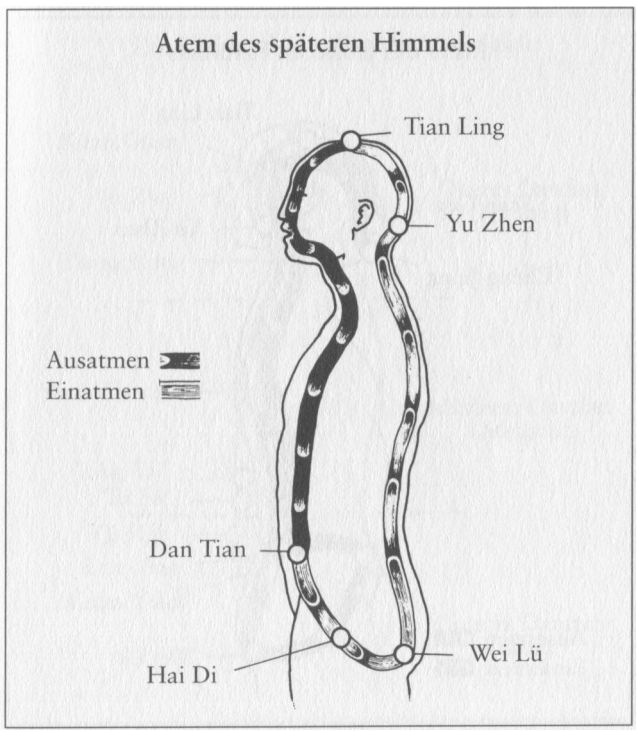
Die korrekten Methoden der Qi-Aktivierung sollen in der Folge dargestellt werden. Beim Taiji-Quan wird deutlich zwischen dem Qi des späteren Himmels und dem Qi des früheren Himmels unterschieden. Beide stimmen in fast allen Abschnitten überein und unterscheiden sich lediglich in der Zirkulationsrichtung.



Original-Diagramm des Xian-Tian- und Hou-Tian-Kreislaufs; im Sinne der daoistischen Long Men-Sekte (Drachentor-Sekte).

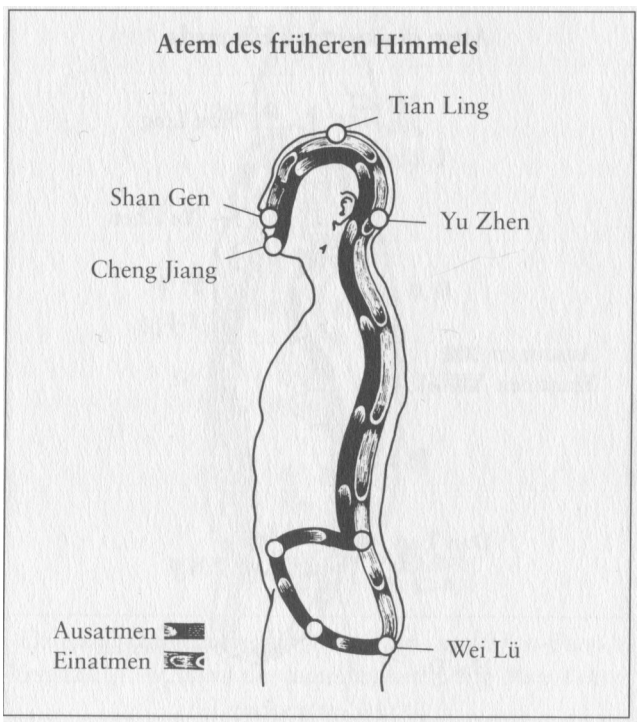
Der Weg,
den das Qi des späteren Himmels nimmt

Vom Dantian nimmt das Qi seinen Lauf. Es durchquert den Energiepunkt *Hai Di,* geht weiter durch den Punkt *Wei Lü* und anschließend die Wirbelsäule hinauf. Als nächstes erreicht das Qi den Energiepunkt *Yu Zhen* und fließt anschließend über die Stirn *(Tian hing).* Auf der Vorderseite des Schädels nimmt das Qi seinen Weg über die Raphe auf der Oberlippe, dann weiter hinab durch den Adamsapfel zur Magengrube und schließlich wieder zum Nabel. Dort kehrt das Qi ins Dantian zurück.



Der Weg,
den das Qi des früheren Himmels nimmt

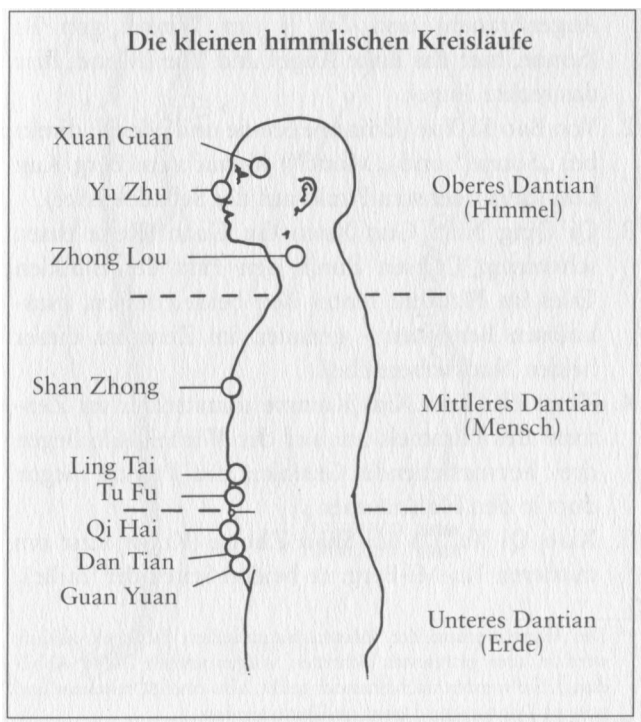
Von dem Punkt *Shan Gen* aus steigt das Qi hinauf zum Tian Ling. Anschließend fließt es auf der Rückseite des Körpers hinab durch Yu Zhen und weiter entlang der Wirbelsäule bis zum Wei Lü. Dann fließt es im Körperinnern nach oben, kehrt wieder zur Wirbelsäule zurück und steigt erneut aufwärts. Nachdem es Yu Zhen und Tian Ling durchquert hat, fließt es auf der Vorderseite wieder hinab und geht durch Shan Gen und Cheng Jiang. Dann schlucken Sie den Speichel herunter *(Yan Xian).* Abschließend kehrt das Qi ins Dantian zurück.



Die kleinen himmlischen Energiekreisläufe

1. Oberes Dantian oder *Xuan Guan:* etwa drei Zentimeter über dem Punkt zwischen den Augen
   Yu Zhu: auf der Nasenspitze
   Zhong Lou: von der Vertiefung unterhalb des Adamsapfels etwa fünf Zentimeter nach unten

2. Mittleres Dantian oder *Shan Zhong:* am Ende des Brustbeins zwischen den beiden Rippen, die einen Winkel bilden, der wie das chinesische Schriftzeichen für „Mensch" (A , ren) aussieht
   Ling Tai: etwa fünf Zentimeter über dem Bauchnabel
   Tu Tu: etwa acht Millimeter über dem Bauchnabel.



3. Unteres Dantian oder *Qi Hai:* gut zwei Zentimeter unterhalb des Bauchnabels
   Dantian: etwa sechs Zentimeter unterhalb des Bauchnabels
   Guan Yuan: etwa acht Zentimeter unterhalb des Bauchnabels

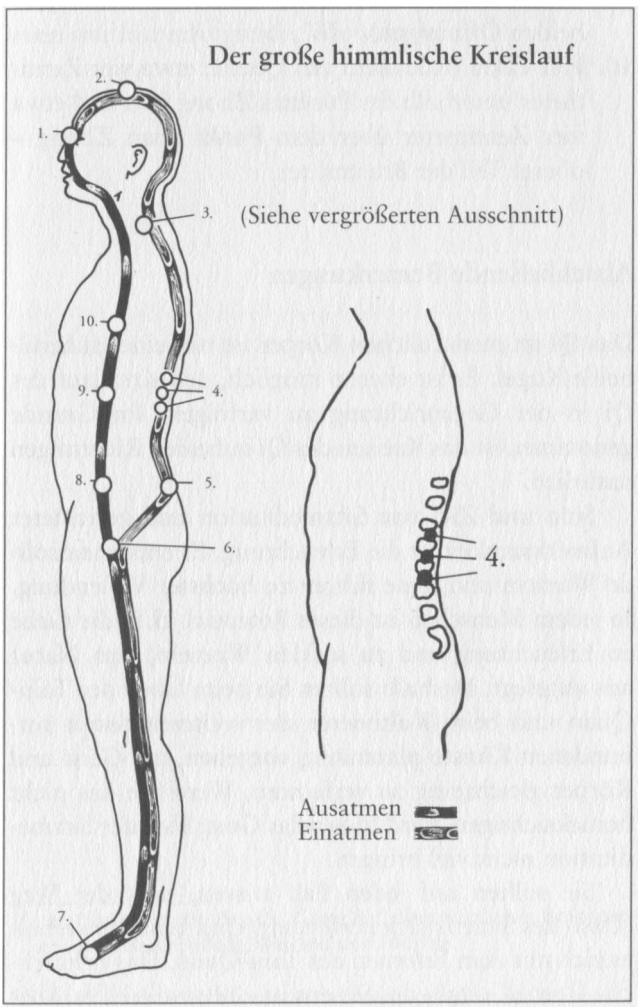
Diese drei Öffnungen in den drei kleinen Kreisläufen sollten Sie sich bildhaft mit einem Durchmesser von jeweils acht Zentimetern vorstellen.[16]

Der große himmlische Energiekreislauf

1. Ausgangspunkt ist Wu Ji (Yin Tang: zwischen den Augenbrauen) und Tai Ji (im Winkel von Ri (Sonne, hier das linke Auge) und Yue (Mond, hier das rechte Auge).
2. Von Bao Ri Yue (Umarme Sonne und Mond: direkt bei „Sonne" und „Mond") hinauf zum Berg Kun Lun (dem höchsten Punkt auf der Schädeldecke).
3. Qi Qing Nian Guo Xuan Gu Guan (Reite einen schwarzen Ochsen durch den Pass des dunklen Tales im Nacken: hinter den beiden festen, muskulösen Bereichen - genauer, im Zentrum dieser beiden Nackenbereiche).
4. Zhen Zhi Tian Xin (Komme unmittelbar im Zentrum des Himmels an: auf der Wirbelsäule liegen drei hervorstehende Gelenke; die Punkte liegen dort in den Hohlräumen).
5. Xiao Qi Yu Xu Mi Shan Zhong (Kurze Rast am mittleren Xu-Mi-Berg: zu beiden Seiten der Taille).

[16] Die Visualisierung der kleinen himmlischen Energiekreisläufe wird in drei getrennten Schritten vorgenommen (siehe Abbildung). Sie werden nacheinander geübt, also oberes, mittleres und unteres Dantian, und zwar im Uhrzeigersinn.

6. Jian Long Hai Di (Blick auf einen Drachen in der Tiefe des Meeres: Yin nach vorn, Yin nach hinten - der weiche, muskulöse Bereich dazwischen).
7. Zai Tian Yong Quan (Auf den Feldern: auf der Rückseite der Beine hinab zu den beiden Yong-Quan-Punkten).



8. Zhong Yu Ting Geng (Pflanze die Jade auf, lege eine Pause ein und pflüge: sieben Zentimeter hinter dem Bauchnabel und drei Zentimeter vor der Wirbelsäule; Rückkehr an der Rückseite der Beine, dann anhalten, um zu rasten - je einmal ein- und ausatmen).
9. Wan Xiang (Zehntausend Bilder: zwischen den beiden Öffnungen).
10. Hui Chun (Rückkehr zur Quelle: etwa vier Zentimeter unterhalb des Punktes Zhong Lou und etwa vier Zentimeter über dem Punkt Shan Zhong - oberer Teil der Brustmitte).

Abschließende Bemerkungen

Das Qi im menschlichen Körper ist wie eine glühendheiße Kugel. Es ist ebenso möglich, den Kreislauf des Qi in der Gegenrichtung zu verfolgen. Im Grunde genommen ist das Kreisen des Qi in beiden Richtungen natürlich.

Sinn und Ziel von Sitzmeditation und gerichteter Aufmerksamkeit ist die Erleuchtung. Es entstehen solide Wurzeln und diese führen zu höchster Vollendung. In jedem Menschen ist dieses Potential (d.h. die Gabe zu Erleuchtung und zu soliden Wurzeln) von Natur aus angelegt. Deshalb sollten Sie beim Üben des Taiji-Quan und beim Kultivieren der weiteren damit verbundenen Künste planmäßig vorgehen, um Geist und Körper gleichzeitig zu verfeinern. Wenn Sie das nicht berücksichtigen, wird Ihnen das Gong Fu[17] der Sitzmeditation nicht viel bringen.

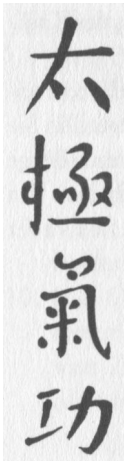
Sie sollten auf jeden Fall wissen, dass der Weg (Dao) des Sitzens Jahre erfordert. Und genauso verhält es sich mit dem Erlernen des Taiji-Quan. Das beharrliche Üben (Gong") des Sitzens ist eine große Hilfe, aber

es reicht noch nicht aus, um auch das Niveau des Taiji-Quan zu erreichen.

Wie viel Übung braucht es, um dieses Ziel zu erreichen? Wenn Sie nach Abkürzungen suchen, werden Sie keine Fortschritte machen. Es ist, als ob Sie neun Berge wiegen wollten. „Wenn Sie sich dabei auch nur um einen Korb voll irren …!" Dann sind Sie fast, aber eben nur fast erfolgreich. Wie schade!

[17] „Fu" bringt in den Begriff „Gong Fu" die zusätzlichen Bedeutungen von Meisterschaft, Weisheit und Mut ein.

[18] Gong: verdienstvolle Leistung, wirkungsvolle Übung



Kapitel fünf

Taiji-Qigong Elementare Übungsmethoden zur Stärkung und Aktivierung des Qi

Die grundlegende Bedeutung des Qi für die Prozesse im menschlichen Körper wurde bereits in den Kapiteln „Yi und Qi" und „Innere Atemmethoden zur Aktivierung des Qi" behandelt. Die dazugehörigen Übungstechniken sind dort allerdings nicht vorgestellt worden. Das soll in diesem Kapitel nachgeholt werden, denn nun werden Sie eine einfache und wirkungsvolle Übungsreihe kennen lernen.

Der totale Verlust von Qi ist, wie bereits erwähnt, die Ursache für den Tod. Daher sollten wir sorgsam mit der Lebensenergie umgehen und uns hüten, sie zu verlieren, zumal sie sich nicht leicht erwerben lässt. Die alten Schriften versuchten, die Besonderheiten des Qi in allen Einzelheiten darzustellen, aber allzu häufig mangelte es dabei an Klarheit und Verständlichkeit.

Wer die Übungen zur Stärkung und Aktivierung des Qi machen will, sollte folgende Regeln unbedingt beachten:

Atem und Körperbewegungen müssen aufeinander abgestimmt werden, und diese Koordination muss das Auf- und Absteigen von Xian Tian Qi (Qi des früheren Himmels) und Hou Tian Qi (Qi des späteren Him-

mels) berücksichtigen, die jeweils mit dem aufsteigenden beziehungsweise mit dem absteigenden Atem zusammenhängen. Das Erlernen und Vertiefen dieser Techniken wird Ihnen helfen, in die Fußstapfen der großen alten Meister zu treten und zu den innersten Geheimnissen ihrer Methoden vorzudringen.

Auf gar keinen Fall sollte es passieren, dass Sie, wenn auch unabsichtlich, vom richtigen Weg abkommen; denn dann wären all Ihre Anstrengungen nutzlos. Die hier vorgestellte Übungsreihe zur Stärkung und Aktivierung des Qi muss wohldosiert und mit Bedacht geübt und vertieft werden, wenn das innere Qi so angeregt werden soll, dass es, wie beim Taiji-Quan, seine Wirkung auch nach außen entfaltet. Wann immer die äußeren Umstände Ihnen nicht gestatten, die Taiji-Soloform zu üben, weil zum Beispiel nicht genügend Raum für die weiten, kreisförmigen Bewegungen oder für die Schrittfolgen zur Verfügung steht, sollten Sie auf die hier vorgestellte Qigong-Reihe zurückgreifen.

Taiji-Qigong trägt dazu bei, das Gewebe Ihrer Sehnen und Knochen zu dehnen und zu stimulieren. Blut und Qi können vereint werden und der innere Energiepegel steigt deutlich an. Sie dürfen jedoch nicht nur halbherzig üben, sondern müssen mit vollem Ernst bei der Sache sein, um das Qi erfolgreich zu kultivieren.

An den Schülern früherer Generationen der Yang-Familie ist mir aufgefallen, dass zwar viele von ihnen mit den Bewegungen dieser speziellen Übungsreihe wohlvertraut waren, dass aber nur wenige Zugang zu den tieferen Geheimnissen gefunden hatten. Das lässt sich damit erklären, dass die Meister der Yang-Familie offensichtlich weder daran interessiert noch dazu bereit waren, andere, das heißt nicht zur Familie gehörende Personen, umfassend in diesen Künsten zu unterrichten. Sie vertrauten einander nur innerhalb der Familie. Das ist äußerst bedauerlich.

Einige Leser mögen die folgenden Übungen für eine Art von *Ba Duan Jin* oder eine ähnliche Übung der Tiefenatmung halten. Obwohl auch solche Übungen positive Resultate haben können, werden Sie mit ihnen nie das erreichen, was Ihnen mit Taiji-Qigong gelingt. Bemühen Sie sich daher, diese Übungssequenz wirklich gut zu lernen und nicht an der Oberfläche zu bleiben.

Anmerkung

Wenn Sie die Tiefenatmung üben, um Qi zu erzeugen, sollten Sie das so natürlich wie möglich tun. Einatmen und Ausatmen müssen langsam und sorgfältig durchgeführt werden. Jeder Atemzug sollte gemessen und ungehemmt sein. Atmen Sie nicht überkorrekt oder schematisch, denn das wirkt sich negativ auf den Qi-Fluss aus. Es versteht sich von selbst, dass Sie mit Bedacht und Umsicht üben.

Die Übungsfolge

Auf den folgenden Seiten werden die einundzwanzig Übungen des Taiji-Qigong genau beschrieben und illustriert.

Übung 1

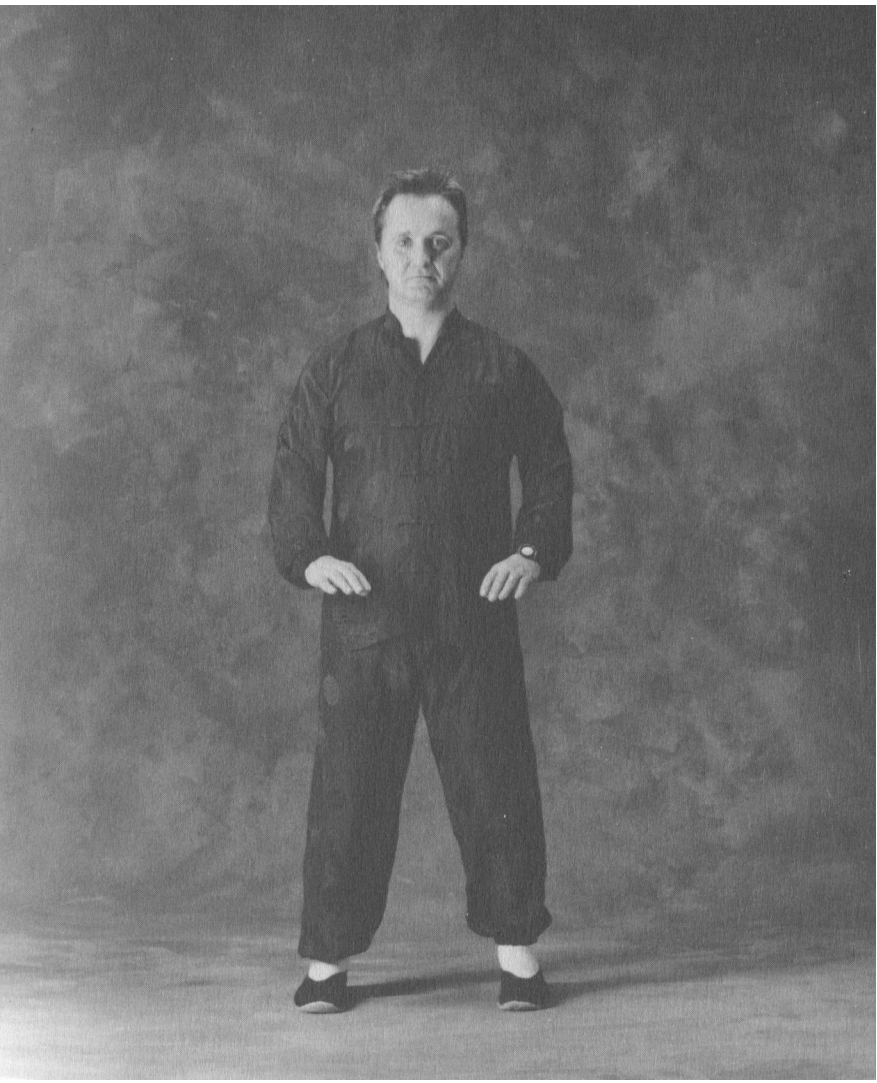
Stehen Sie mit den Füßen parallel und schulterbreit und halten Sie den Kopf aufrecht. Am Scheitel nehmen Sie eine leichte, kaum spürbare Energie wahr. Der Blick ist gerade nach vorn gerichtet. Legen Sie die Zunge an den Gaumen und schließen Sie Zähne und Lippen ganz sanft. Diese Haltung entspricht dem ersten Teil der Taiji-Soloform, der Anfangsbewegung. Atmen Sie durch die Nase aus. Die vom Atem erzeugte innere Wärme wird in zwei Phasen geteilt, aufsteigende und absteigende Phase.

Atmen Sie durch die Nase ein. Dann lassen Sie das Qi ins Dantian sinken und atmen aus. Lassen Sie Schultern und Ellbogen sinken. Machen Sie die Brust hohl und den Rücken rund. Drücken Sie mit beiden Handflächen nach unten und strecken Sie die Fingerspitzen nach vorn, aber ohne Muskelkraft anzuwenden. Beugen Sie Arme und Ellbogen ganz leicht. Entspannen Sie den ganzen Körper. Heben Sie den Lebensgeist und halten Sie den Kopf, als würde er von einem unsichtbaren Faden leicht nach oben gezogen.

Anmerkung

Damit Sie diese Übung richtig lernen, müssen Sie am Anfang durch die Nase atmen, so dass das Qi in die Hände gelangen kann. Das Qi soll auf natürliche Weise aufsteigen und abwärts fließen. Diese Übung besteht aus einer einzigen Bewegung. Das innere Qi wird in einem Zyklus[19] abwechselnd ein- und ausgeatmet. Auf das Ausatmen folgt eine Pause.

[19] Zyklus heißt in jedem Fall nicht nur je einmal ein- und ausatmen, sondern beinhaltet auch die visuelle Vorstellung, dass das Qi an der Wirbelsäule aufsteigt und auf der Vorderseite des Rumpfes hinab ins Dantian sinkt.



- Beenden Sie die Übung mit einem Ausatmen. Es handelt sich um einen einzigen Zyklus.
- Halten Sie eine leichte, kaum spürbare Energie am Scheitel.

- Lassen Sie das Qi beim Ausatmen ins Dantian sinken.

Übung 2

Beide Hände bewegen sich gleichzeitig nach links beziehungsweise rechts oben bis auf Schulterhöhe. Die Handflächen zeigen nach unten und die Eingerspitzen nach außen. Das Qi sammelt sich, während sich die Hände öffnen und zur Seite streben und Sie durch die Nase einatmen. Richten Sie den Qi-Fluss vom Dantian nach oben, so dass das Qi sich an der Wirbelsäule konzentrieren kann. Nachdem die Hände ihre Endstellung erreicht haben und mit den Armen eine Linie bilden, halten Sie einen Moment lang in der Bewegung inne. Wechseln Sie vom Einatmen zum Ausatmen. Lassen Sie das Qi der absteigenden Phase mit dem Ausatmen ins Dantian sinken.

Anmerkung

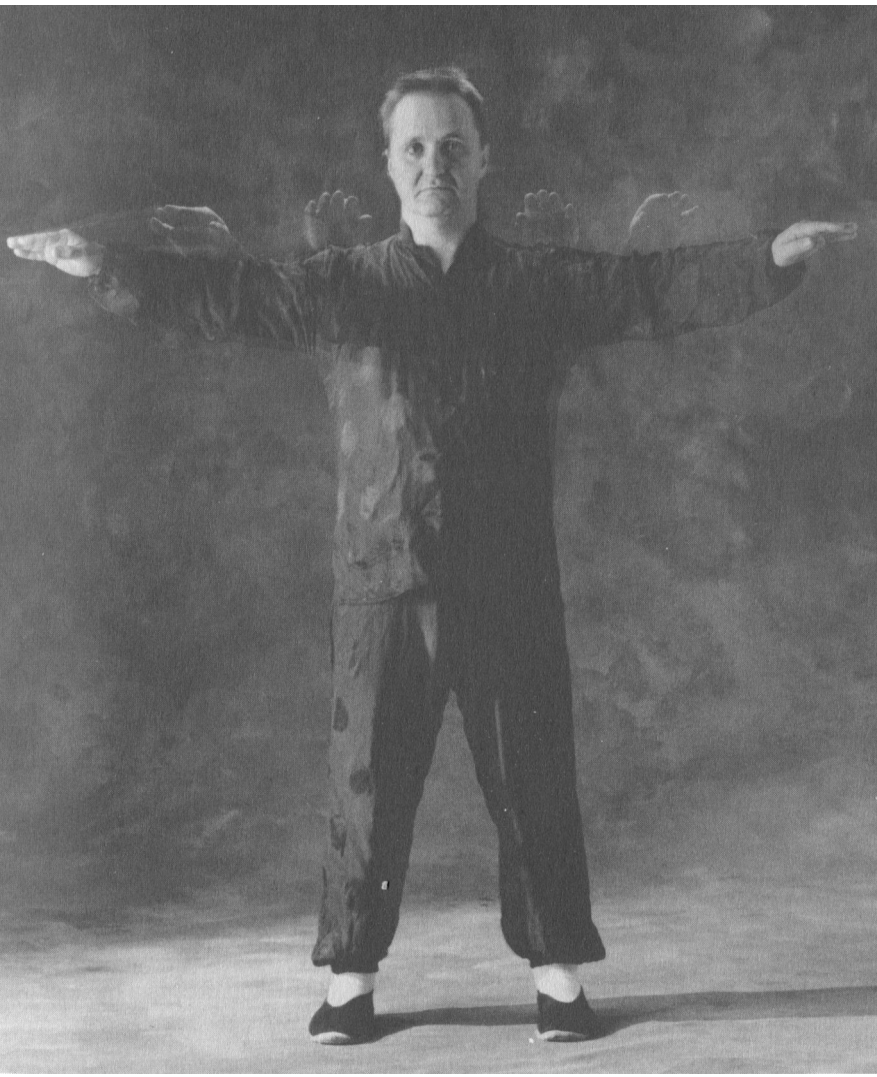
Dieser Übungsteil schließt eine Pause im Bewegungsablauf ein und das Qi vollendet einen inneren Zyklus.

- Einmal einatmen, einmal ausatmen.
- Beim Einatmen sammeln Sie das Qi an der Wirbelsäule.
- Beim Ausatmen sinkt das Qi ins Dantian.
- Beide Arme werden auf Schulterhöhe zur Seite ausgestreckt.

Übung 3

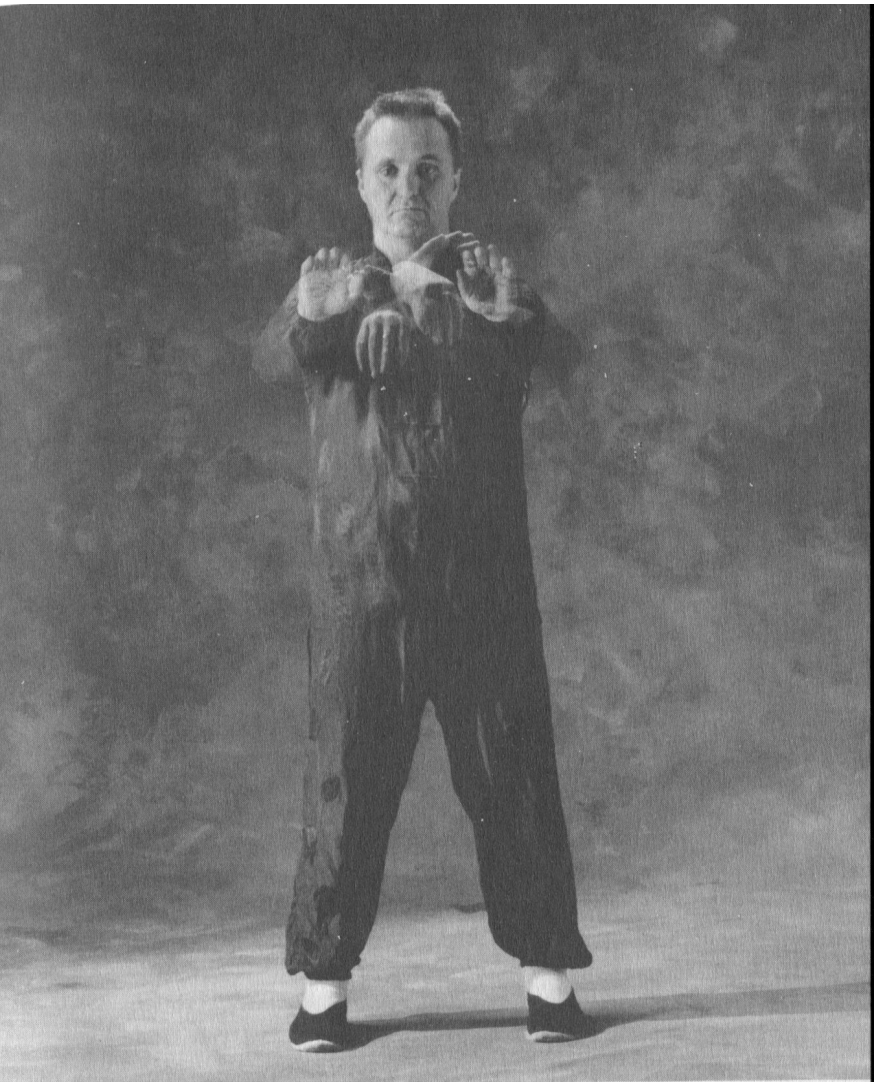
Beide Hände bewegen sich gleichzeitig nach vorn und aufeinander zu. Mit der aufsteigenden Phase atmen Sie durch die Nase ein und sammeln das Qi an der Wirbelsäule.

Anschließend atmen Sie mit der absteigenden Phase aus und lassen das Qi ins Dantian sinken.



Legen Sie die rechte Hand auf die linke, so dass die Hände über Kreuz liegen und die Handflächen nach unten zeigen. Ziehen Sie die Brust ein und machen Sie den Rücken rund. Bewegen Sie beide Hände gleichzeitig ein wenig nach unten. Dabei zeigen die Handflächen zum Körper und die Fingerspitzen hängen entspannt herab. Atmen Sie mit der aufsteigenden Phase ein und mit der absteigenden aus. Übung 3 besteht aus zwei Qi-Zyklen, also je zweimal ein- und ausatmen.

- Zweimal einatmen, zweimal ausatmen.
- Sammeln Sie das Qi beim Einatmen an der Wirbelsäule.
- Lassen Sie das Qi beim Ausatmen ins Dantian sinken.



Übung 4

Drehen und wenden Sie die Hände im Kreis nach innen, bis sich die rechte Hand zwischen Oberkörper und linker Hand befindet. Beide Handflächen zeigen jetzt nach innen. Während Sie die Handbewegungen machen, beugen Sie die Knie, so dass der Körper leicht in die Hocke geht. Atmen Sie mit der aufsteigenden Phase ein und sammeln Sie das Qi an der Wirbelsäule. Diese Übung aktiviert das innere Qi in einem Zyklus.

- Einmal einatmen, einmal ausatmen.
- Sammeln Sie das Qi beim Einatmen an der Wirbelsäule.
- Lassen Sie das Qi beim Ausatmen ins Dantian sinken.

Übung 5

Beide Hände werden nach oben gedreht und gleichzeitig bis auf Hüfthöhe gesenkt. Die Fingerspitzen werden nach vorn gestreckt. Während Sie diese Handbewegungen machen, strecken Sie die Knie wieder und richten den Körper auf. Atmen Sie mit der aufsteigenden Phase ein und sammeln Sie das Qi an der Wirbelsäule. Atmen Sie mit der absteigenden Phase aus und lassen Sie das Qi ins Dantian sinken.

Zwischen Übung 4 und 5 gibt es keine Pause, so dass das Qi übergangslos einen weiteren Zyklus durchläuft.

- Einmal einatmen, einmal ausatmen.
- Sammeln Sie das Qi beim Einatmen an der Wirbelsäule.
- Lassen Sie das Qi beim Ausatmen ins Dantian sinken.

Übung 6

Während die Handflächen weiterhin nach oben zeigen, werden die Hände nach vorn und außen und dann bis auf Brusthöhe bewegt. Die Fingerspitzen werden nach vorn gestreckt. Gleichzeitig mit der Armbewegung beugen Sie die Knie ein wenig und gehen leicht in die Hocke. Atmen Sie mit der aufsteigenden Phase ein und lassen Sie das Qi ins Dantian sinken. Diese Übung umfasst einen Zyklus des inneren Qi.

- Einmal einatmen, einmal ausatmen.
- Sammeln Sie das Qi beim Einatmen an der Wirbelsäule.
- Lassen Sie das Qi beim Ausatmen ins Dantian sinken.

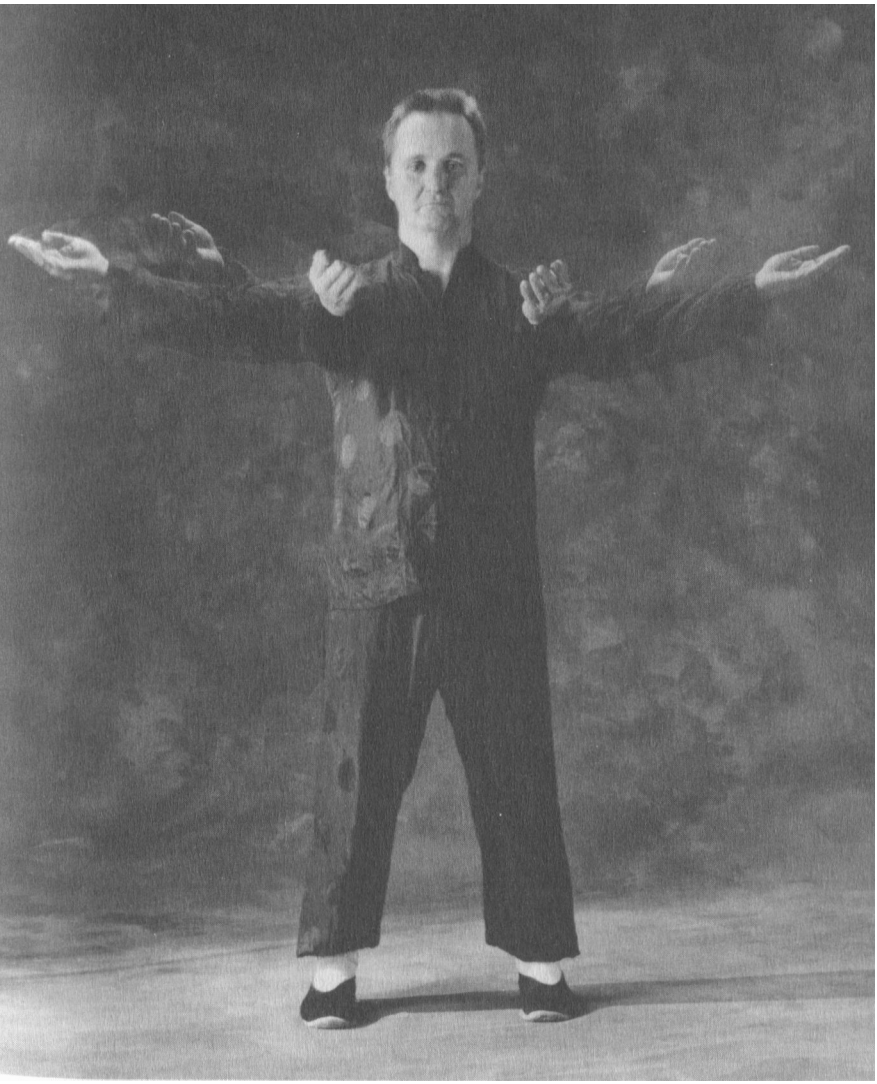
Übung 7

Trennen Sie die Hände und bewegen Sie sie auf Schulterhöhe nach links beziehungsweise rechts. Die Handflächen zeigen nach oben und die Fingerspitzen sind nach außen gestreckt. Während sich die beiden Hände öffnen und trennen, atmen Sie ein, um das Qi zu aktivieren, und sammeln es an der Wirbelsäule.

Nachdem Sie die Hände geöffnet und getrennt haben, halten Sie einen Moment lang in der Bewegung inne. Dabei atmen Sie aus und richten den Körper langsam auf, indem Sie die Knie wieder strecken. Lassen Sie das Qi mit dem Ausatmen ins Dantian sinken.

Diese Übung besteht aus einer Bewegung und einem vollständigen Zyklus des inneren Qi.

- Einmal einatmen, einmal ausatmen.
- Strecken Sie beide Arme auf Schulterhöhe zur Seite aus.
- Sammeln Sie das Qi beim Einatmen an der Wirbelsäule.
- Lassen Sie das Qi beim Ausatmen ins Dantian sinken.



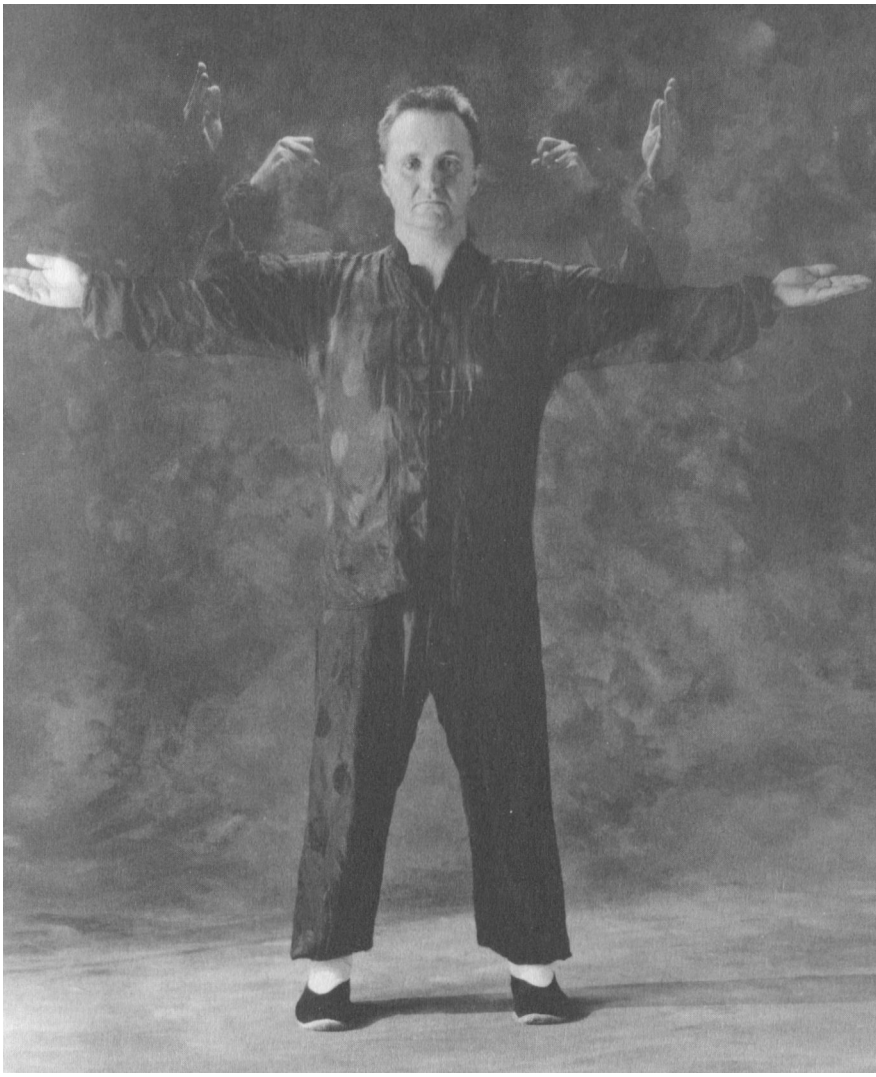
Übung 8

Drehen Sie die Hände nach oben und innen und ballen Sie sie gleichzeitig zu lockeren Fäusten. Bewegen Sie die Fäuste so neben die Ohren, dass die „Tigermäuler" (die Daumenseiten) nach oben weisen. Achten Sie darauf, dass die Fäuste locker bleiben. Wenden Sie nur wenig Energie auf, um die Arme zu heben und achten Sie darauf, dass keine Verspannungen entstehen. Entspannen und öffnen Sie den ganzen Körper. Machen Sie die Brust hohl und den Rücken rund. Gleichzeitig beugen Sie die Beine und sinken in eine leichte Hockstellung.

Atmen Sie ein, um den Atem der aufsteigenden Phase zu aktivieren, und sammeln Sie das Qi an der Wirbelsäule. Atmen Sie aus, um den Atem der absteigenden Phase anzuregen, und lassen Sie das Qi ins Dantian sinken.

Diese Übung besteht aus einem Zyklus des inneren Qi.

- Einmal einatmen, einmal ausatmen.
- Sammeln Sie das Qi beim Einatmen an der Wirbelsäule.
- Lassen Sie das Qi beim Ausatmen ins Dantian sinken.

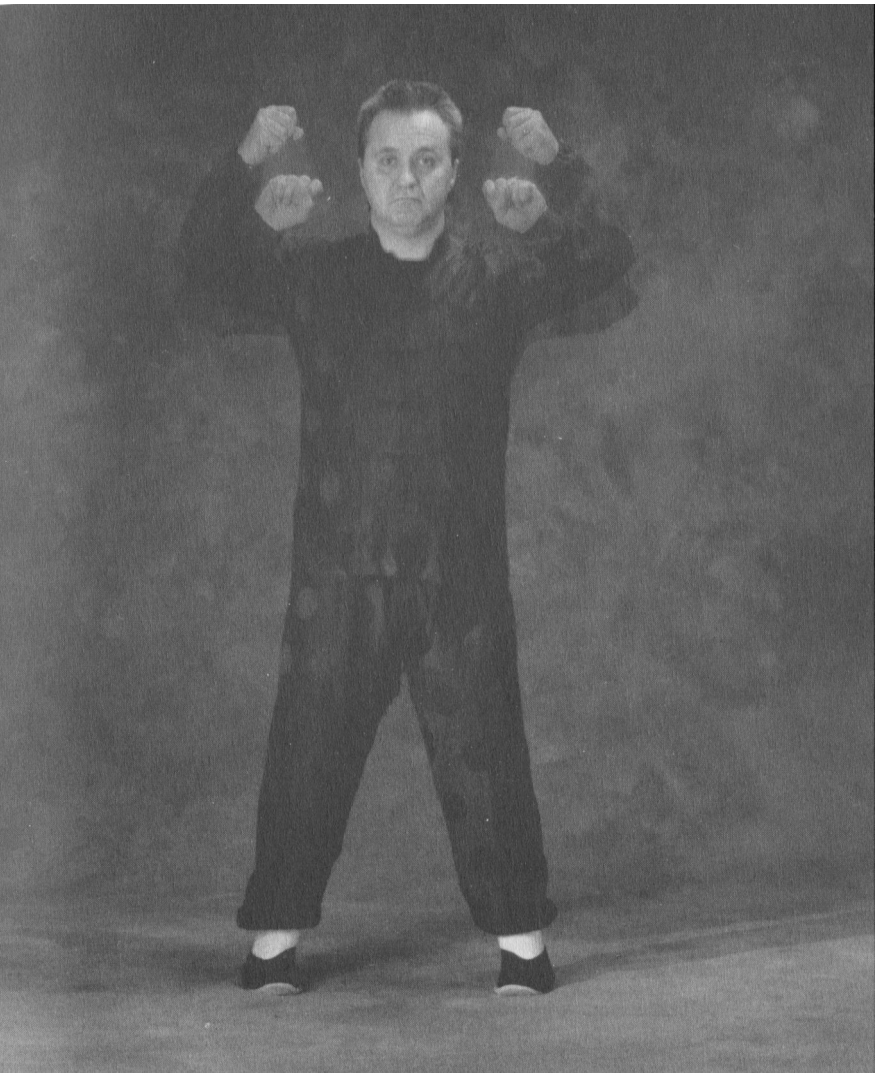


Übung 9

Drehen Sie die Fäuste nach außen, so dass die „Tigermäuler" einander gegenüberstehen und die Innenseiten nach außen zeigen. Atmen Sie ein, um den Atem der aufsteigenden Phase zu aktivieren, und aus, um das Qi ins Dantian sinken zu lassen. Gemeinsam mit der achten lenkt diese Übung das innere Qi in eine zusammenhängende Bewegung. Deshalb gibt es kein Innehalten zwischen diesen beiden Übungen.

Diese Übung besteht aus einem vollständigen Zyklus des inneren Qi.

- Einmal einatmen, einmal ausatmen.
- Sammeln Sie das Qi beim Einatmen an der Wirbelsäule.
- Lassen Sie das Qi beim Ausatmen ins Dantian sinken.



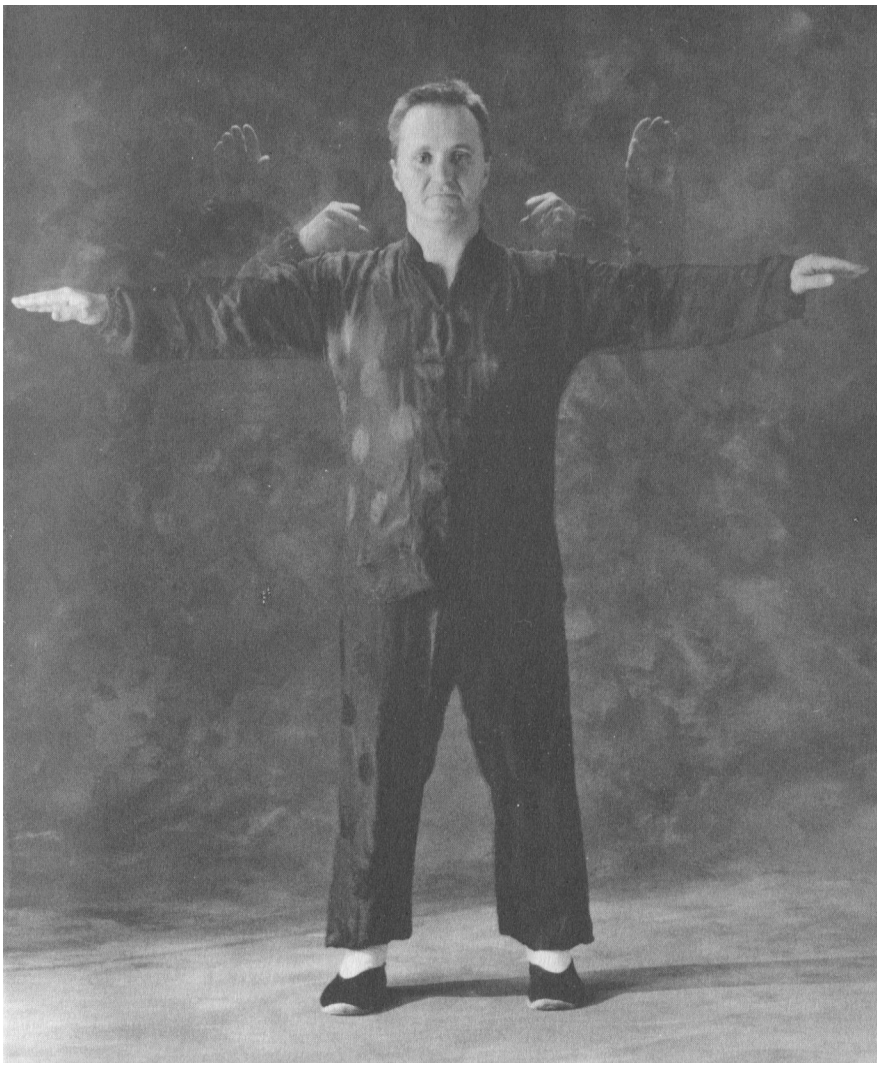
Übung 10

Sie öffnen beide Fäuste. Gleichzeitig bewegen Sie die Hände zur Seite und strecken die Arme. Die Unterarme klappen herab, während sich die Hände öffnen. Wenn die Unterarme auf Schulterhöhe angelangt sind (linker Arme zur linken Seite und rechter Arm zur rechten Seite), zeigen auch die Handflächen nach unten. Die Finger sind gestreckt. Strecken Sie die Knie und richten Sie den Körper langsam wieder auf.

Atmen Sie ein, um den Atem der aufsteigenden Phase anzuregen und das Qi an der Wirbelsäule hinauf zu bewegen. Atmen Sie aus und lassen Sie das Qi ins Dantian sinken.

Diese Übung besteht aus einem Zyklus des inneren Qi.

- Einmal einatmen, einmal ausatmen.
- Sammeln Sie das Qi beim Einatmen an der Wirbelsäule.
- Lassen Sie das Qi beim Ausatmen ins Dantian sinken.



Übung 11

Die Hände werden im Laufe der Übung wieder zu lockeren Fäusten geballt.

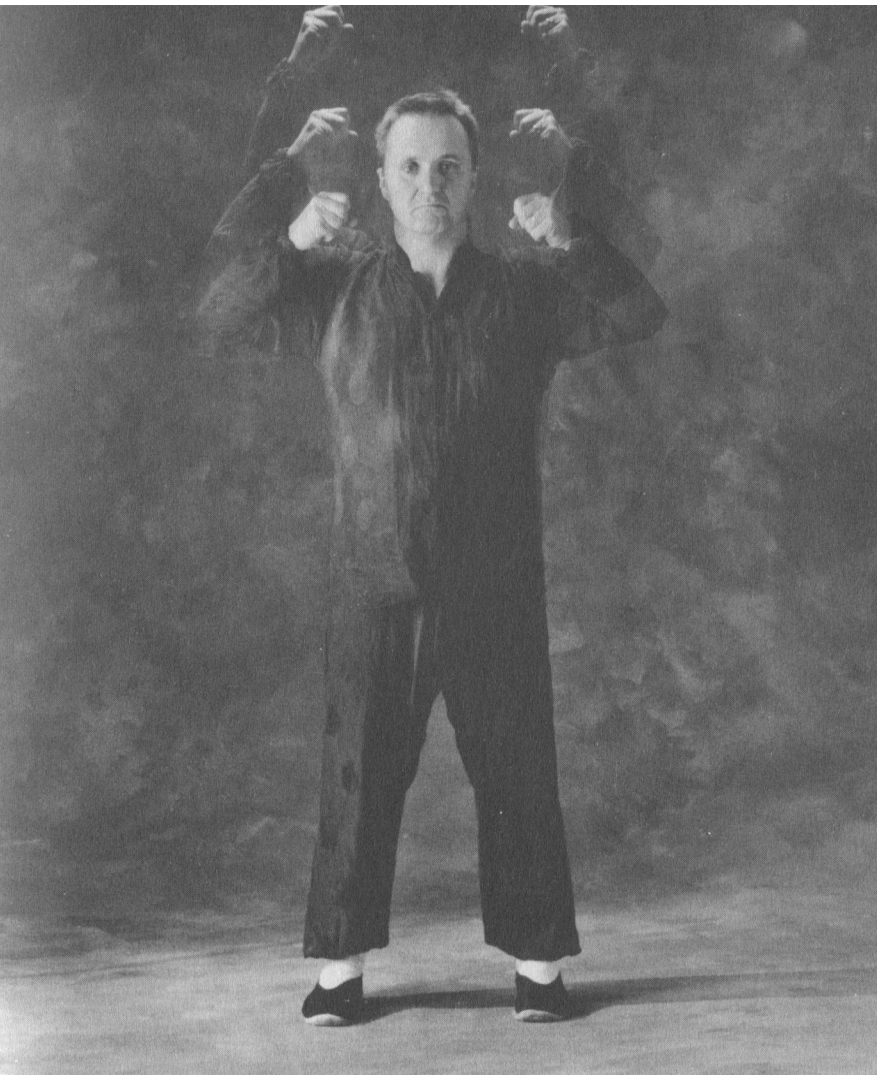
1. Bewegen Sie die Hände nach innen und oben, bis sie neben den Ohren angekommen sind. Die „Tigermäuler" zeigen nach oben. Machen Sie die Brust hohl und den Rücken rund. Beugen Sie die Knie, so dass der Körper in eine leichte Hocke kommt genau wie in Übung 8. Atmen Sie ein, um den Atem der aufsteigenden Phase anzuregen. Atmen Sie aus, um den Atem der absteigenden Phase zu aktivieren, und lassen Sie das Qi ins Dantian sinken.

2. Heben Sie die Fäuste, bis sie neben den Schläfen angelangt sind. Strecken Sie die Knie und richten Sie den Körper allmählich wieder auf. Atmen Sie ein, um den Atem der aufsteigenden Phase anzuregen, und sammeln Sie das Qi an der Wirbelsäule.

3. Heben Sie die Fäuste weiter bis über den Kopf. Atmen Sie aus, um den Atem der absteigenden Phase zu aktivieren, und lassen Sie das Qi ins Dantian sinken.

Diese Übung besteht aus zwei Teilen mit insgesamt drei Bewegungen und umfasst zwei Zyklen des inneren Qi.

- Zweimal einatmen, zweimal ausatmen.
- Sammeln Sie das Qi beim Einatmen an der Wirbelsäule.
- Lassen Sie das Qi beim Ausatmen ins Dantian sinken.

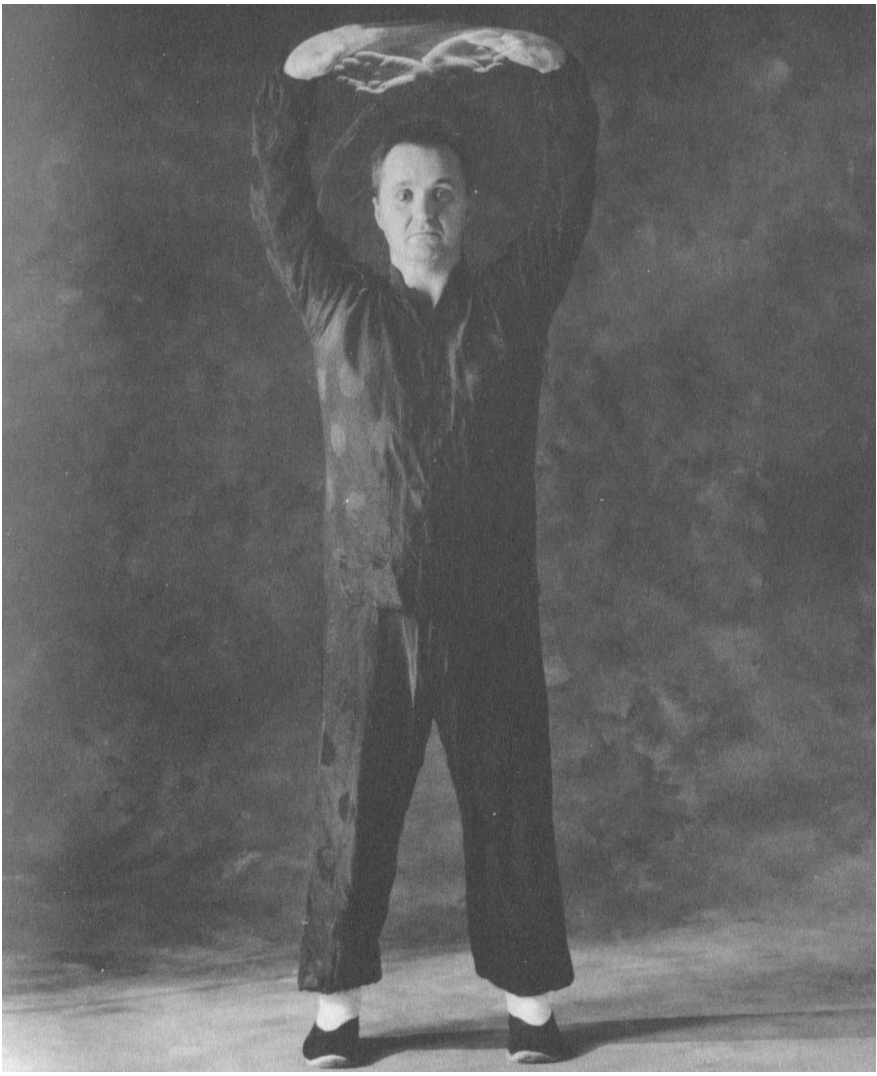


Übung 12

Beide Fäuste öffnen sich.

1. Bewegen Sie beide Hände gleichzeitig nach oben, als ob Sie etwas Schweres stützen wollten. Die Handflächen zeigen nach oben und die Fingerspitzen sind aufeinander zu gerichtet. Richten Sie den Körper noch weiter auf, indem Sie die Beine strecken und die Fersen ein wenig vom Boden abheben. Atmen Sie ein und regen Sie damit den Atem der aufsteigenden Phase an.

2. Drehen Sie die Hände nach innen, so dass sich die Handgelenke kreuzen. Die rechte Hand liegt über der linken und die Handflächen sind nach außen gedreht. Atmen Sie aus, regen Sie damit den Atem der absteigenden Phase an und lassen Sie das Qi ins Dantian sinken.

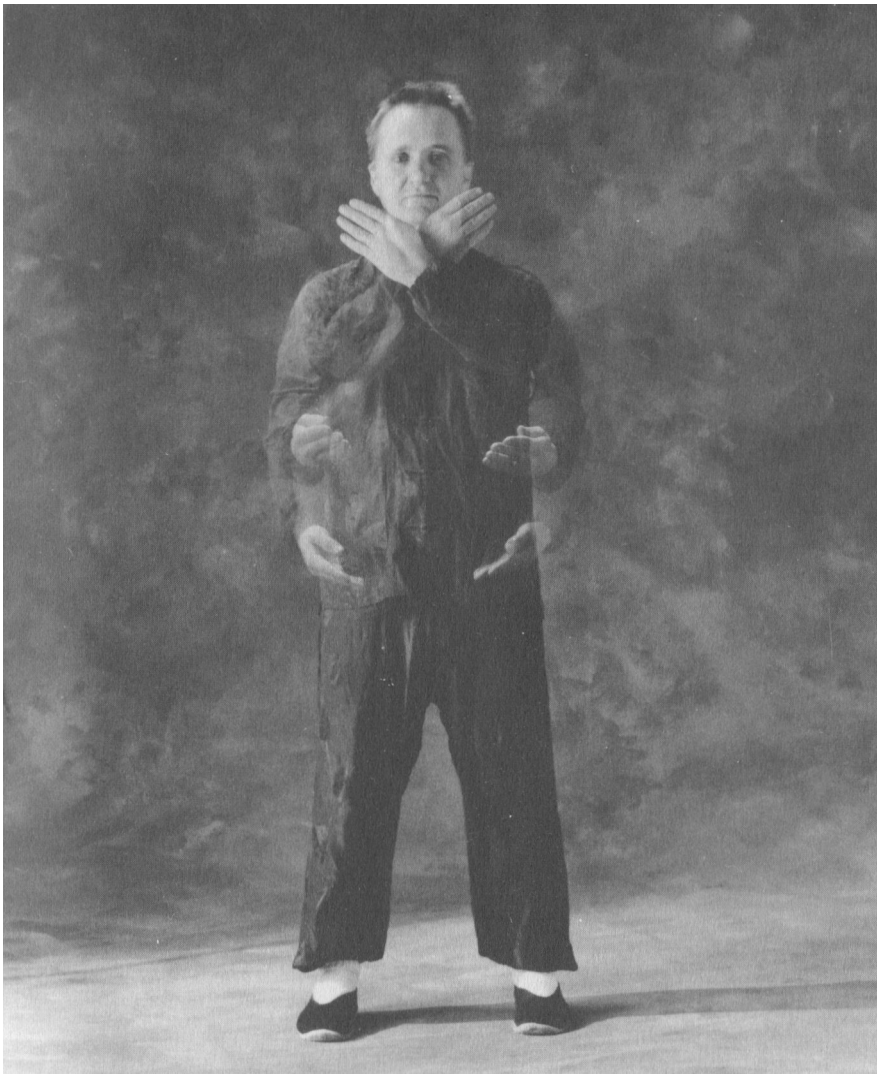


3. Lassen Sie die Hände gleichzeitig bis auf Beckenhöhe sinken. Die Handflächen zeigen dabei nach oben und die Fingerspitzen weisen nach vorn. Lassen Sie die Fersen wieder vorsichtig auf den Boden sinken.

4. Sie sind wieder in die Ausgangsposition zurückgekehrt (siehe Übung 5). Atmen Sie ein und regen Sie damit den Atem der aufsteigenden Phase an. Atmen Sie aus und lassen Sie damit das Qi ins Dantian sinken.

Diese Übung besteht aus drei Bewegungen und zwei Zyklen des inneren Qi.

- Zweimal einatmen, zweimal ausatmen.
- Sammeln Sie das Qi beim Einatmen an der Wirbelsäule.
- Lassen Sie das Qi beim Ausatmen ins Dantian sinken.



Übung 13

1. Halten Sie den Kopf aufrecht. Drehen Sie die Hände gleichzeitig nach innen, so dass sie vor dem Unterleib zusammenkommen. Die Handflächen zeigen nach oben und die Daumen stehen einander gegenüber. Die rechte Hand liegt etwas über der linken. Atmen Sie ein, damit das Qi sich entlang der Wirbelsäule sammelt. Atmen Sie aus und lassen Sie das Qi ins Dantian sinken.

2. Die Hände bleiben vor dem Unterleib. Hüfte und Rumpf drehen nach links, der Kopf folgt. Der Blick bleibt immer auf der gleichen Höhe, während Sie den Kopf zur Seite drehen. Halten Sie an, wenn sich der Kopf nicht weiter nach links drehen lässt. Atmen Sie ein und aktivieren Sie damit den Atem der aufsteigenden Phase. Atmen Sie aus, um den Atem der absteigenden Phase anzuregen.

3. Kopf, Rumpf und Hüfte drehen in die Ausgangsposition, das heißt nach vorn zurück. Atmen Sie ein und aus, um den Atem der aufsteigenden beziehungsweise absteigenden Phase anzuregen.

4. Nun drehen Hüfte und Rumpf nach rechts, der Kopf folgt. Während sich der Kopf dreht, bleibt der Blick immer auf der gleichen Höhe. Halten Sie inne, wenn Sie den Kopf nicht weiterdrehen können. Atmen Sie wie in Schritt 2.

5. Kopf, Rumpf und Hüfte drehen in die Ausgangsposition, das heißt nach vorn zurück. Atmen Sie wie in Schritt 3

Anmerkungen

Diese Übung umfasst fünf Zyklen des inneren Qi. Sie enthält jeweils eine Drehung nach links und rechts, wobei der Blick immer auf gleicher Höhe bleibt. Sie können die Drehungen ein oder zweimal wiederholen. Das bleibt aber Ihrer Entscheidung überlassen. Halten Sie den Kopf beim Drehen aufrecht. Das gilt besonders, wenn Sie am Ende der Drehung kurz innehalten.

- Fünfmal einatmen, fünfmal ausatmen.
- Sammeln Sie das Qi beim Einatmen an der Wirbelsäule.
- Lassen Sie das Qi beim Ausatmen ins Dantian sinken.

Übung i4

Drehen Sie die Handflächen nach innen und dann weiter nach unten, so dass die Handrücken nach oben zeigen. Neigen Sie den Oberkörper nach vorn in eine tief gebeugte Haltung. Legen Sie die Handflächen auf den Boden; die Fingerspitzen sind einander zugewandt. Die Beine bleiben während des gesamten Bewegungsablaufes gestreckt; die Knie dürfen jedoch nicht durchgedrückt werden.

Wenn Sie zunächst nicht mit den Handflächen bis auf den Boden kommen, ist es besser, vorher innezuhalten. Eine entspannte Haltung ist deshalb wichtig, weil die Abwärtsbewegung mit den Händen und Armen ohne Spannung vor sich gehen muss. Im Laufe der Zeit werden Sie in den Hüften beweglicher und Ihre Hände erreichen mühelos den Boden.

Atmen Sie beim Vorbeugen aus, aktivieren Sie den Atem der unteren Phase und lassen Sie das Qi ins Dantian sinken.

Anmerkungen

Die Bewegungen lassen das Qi einmal kreisen. Diese Übung, das heißt das Vorbeugen, muss direkt an Übung 13 anschließen, so dass ein Ausatmen für beide Bewegungen ausreicht.

Dieser Übungsabschnitt umfasst das Vorbeugen und Aufrichten aus der Hüfte. Sie können auch diesen Bewegungsablauf um zwei oder drei Wiederholungen erweitern.

- Einmal ausatmen, einmal einatmen.
- Das Ausatmen wird mit dem Vorbeugen des Oberkörpers und dem Sinken des Qi ins Dantian koordiniert.

- Ein Einatmen schließt sich an, wenn Sie diese Übung durch zusätzliche Bewegungen erweitern. Koordinieren Sie das Aufrichten mit dem Einatmen, wie es zu Beginn der nächsten Übung vorgesehen ist.

Übung 15

Richten Sie den Rumpf wieder vollständig auf. Kreuzen sie die Hände, so dass die Handflächen nach innen zeigen. Die rechte Hand ist außen, die linke innen. Machen sie die Brust hohl und den Rücken rund. Beugen Sie die Knie ein wenig und gehen Sie leicht in die Hocke.

Atmen Sie ein, wenn Sie den Körper aufrichten. Atmen sie aus, wenn Sie die Knie beugen.

- Einmal einatmen, einmal ausatmen.
- Sammeln Sie das Qi beim Einatmen an der Wirbelsäule.
- Lassen Sie das Qi beim Ausatmen ins Dantian sinken.

Übung 16

1. Bewegen Sie die linke Hand nach oben, als ob Sie etwas auf der Handfläche heben wollten. Gleichzeitig drücken Sie mit der rechten Hand nach unten. Die rechte Handfläche zeigt nach unten und die Finger weisen nach vorn. Richten Sie den Körper langsam wieder auf, während Sie die Knie strecken.

   Der Atem der aufsteigenden Phase wird beim Einatmen angeregt. Das Ausatmen hilft dem Qi, ins Dantian zu sinken.

2. Bewegen Sie die linke Hand abwärts und heben Sie die rechte Hand gleichzeitig an. Bringen Sie beide Hände vor der Brust zusammen und kreuzen Sie sie dort. Die linke Hand liegt außen, die rechte innen. Machen Sie die Brust hohl und den Rücken rund, während Sie die Knie ein wenig beugen und Ihr Körper langsam in eine leichte Hocke sinkt.

   Atmen Sie ein, um den Atem der aufsteigenden Phase zu aktivieren und das Qi an der Wirbelsäule zu sammeln. Atmen Sie aus, um das Qi ins Dantian sinken zu lassen.

Diese Übung besteht aus je zwei Ein- und Ausatemphasen sowie aus zwei Zyklen des inneren Qi.

- Zweimal einatmen, zweimal ausatmen.
- Sammeln Sie das Qi beim Einatmen an der Wirbelsäule.
- Lassen Sie das Qi beim Ausatmen ins Dantian sinken.

Übung 17

1. Bewegen Sie die rechte Hand nach oben, als ob Sie etwas auf der Handfläche heben wollten. Gleichzeitig drücken Sie die linke Handfläche nach unten und strecken die Finger nach vorn. Richten Sie den Körper behutsam auf, während Sie die Knie langsam strecken.

   Atmen Sie ein. Aktivieren Sie dadurch den Atem der aufsteigenden Phase und sammeln Sie das Qi an der Wirbelsäule. Atmen Sie aus und lassen Sie das Qi ins Dantian sinken.

2. Bewegen Sie beide Hände vor die Brust, indem Sie die rechte senken und die linke heben. Kreuzen Sie die Hände - die linke Hand ist außen. Die Haltung entspricht der von Übung 15. Machen Sie die Brust hohl und den Rücken rund. Beugen Sie die Knie und lassen Sie den Körper langsam in eine leichte Hockstellung sinken.

   Atmen Sie ein, um den Atem der aufsteigenden Phase zu aktivieren und das Qi an der Wirbelsäule zu sammeln. Atmen Sie aus, um den Atem der absteigenden Phase zu aktivieren und das Qi ins Dantian sinken zu lassen.

Diese Übung besteht aus je zwei Ein- und Ausatemphasen sowie aus zwei Zyklen des inneren Qi.

- Zweimal einatmen, zweimal ausatmen.
- Sammeln Sie das Qi beim Einatmen an der Wirbelsäule.
- Lassen Sie das Qi beim Ausatmen ins Dantian sinken.

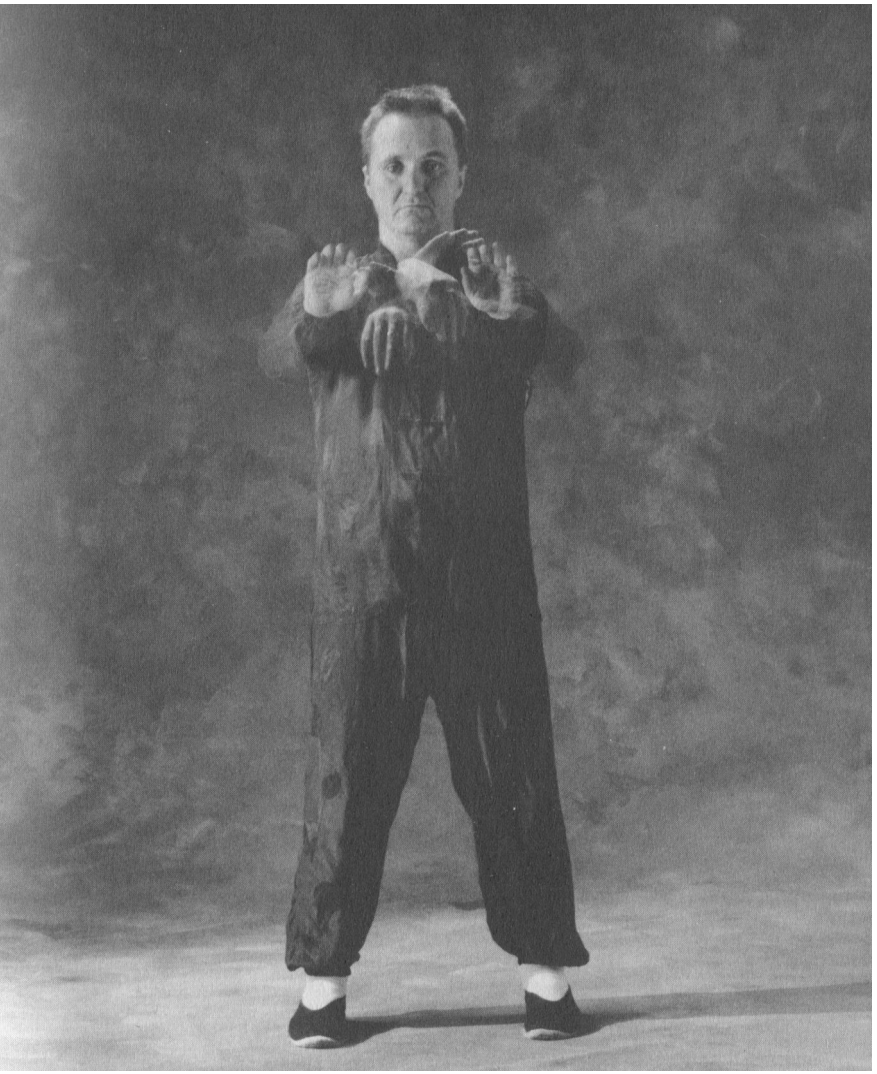
Übung 18

Drehen Sie die Hände, so dass sich die Handflächen nach innen kehren und die Finger locker nach unten fallen. Richten Sie den Körper auf, indem Sie die Knie strecken.

Atmen Sie ein, um den Atem der aufsteigenden Phase zu aktivieren. Atmen Sie aus, um das Qi an der Wirbelsäule zu sammeln.

Diese Übung umfasst einen Zyklus des inneren Qi.

- Einmal einatmen, einmal ausatmen.
- Sammeln Sie das Qi beim Einatmen an der Wirbelsäule.
- Lassen Sie das Qi beim Ausatmen ins Dantian sinken.



Übung 19

Drehen Sie die Hände nach innen, nach oben und auf. Die rechte Hand ist innen, unmittelbar vor dem Körper. Die Handflächen zeigen nach innen. Die Knie werden ein wenig gebeugt, um den Körper in eine leichte Hockstellung zu bringen.

Atmen Sie ein, um das Qi an der Wirbelsäule zu sammeln. Atmen Sie aus, um das Qi ins Dantian sinken zu lassen.

Diese Übung umfasst einen Zyklus des inneren Qi. Sie gleicht Übung 4.

- Einmal einatmen, einmal ausatmen.
- Sammeln Sie das Qi beim Einatmen an der Wirbelsäule.
- Lassen Sie das Qi beim Ausatmen ins Dantian sinken.

Übung 20

Bewegen Sie beide Hände nach unten und neben die Hüften. Die Handflächen zeigen nach oben, die Finger weisen nach vorn. Richten Sie den Körper langsam auf, indem Sie die Knie behutsam strecken.

Atmen Sie ein, um den Atem der aufsteigenden Phase anzuregen. Atmen Sie aus, um das Qi ins Dantian sinken zu lassen.

Diese Übung umfasst je ein Ein- und Ausatmen sowie einen Zyklus des inneren Qi. Sie entspricht Übung 5. Deshalb gibt es, wie dort, zwischen dieser und der vorangegangenen Übung keine Pause.

- Einmal einatmen, einmal ausatmen.
- Sammeln Sie das Qi beim Einatmen an der Wirbelsäule.
- Lassen Sie das Qi beim Ausatmen ins Dantian sinken.

Übung 21

Heben Sie die Hände, bis sie vor den Rippen angelangt sind. Drehen Sie die Handflächen nach unten und senken Sie die Hände wieder. Gleichzeitig richten Sie den Körper aus den Knien heraus auf.

Damit kehren Sie in die Ausgangsposition zurück (siehe Übung 1). Diese Übung schließt übergangslos an die vorangegangene Übung an, so dass das Ausatmen von der einen mit in die andere hineingenommen wird.

- Beim Ausatmen lassen Sie das Qi ins Dantian sinken.
- Heben Sie den Kopf mit kaum wahrnehmbarer Energie an.
- Lassen Sie Schultern und Ellbogen sinken.
- Entspannen Sie den ganzen Körper.

Nachdem Sie die gesamte Übungssequenz vollendet haben, halten Sie inne und machen eine kurze Pause. Anschließend gehen Sie ein wenig auf und ab, um den Qi-Fluss und den Blutkreislauf anzuregen. Dann nehmen Sie wieder die Ausgangsposition ein und ruhen noch ein wenig aus.

Anmerkung zu den Original-Abbildungen

Herr Chen erwähnt am Ende seines Werkes, dass die Zeichnungen im Text möglicherweise Fehler enthalten. Für die Abbildungen zu den Taiji-Qigong Übungen trifft das zu. Die Füße müssen schulterbreit auseinander stehen, damit das Qi ungehindert durch die Gesäßregion und das Steißbein fließen kann.

Stuart Olson

Übung i

Übung 14

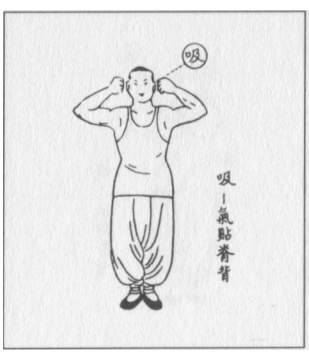
Übung 15

Übung 4

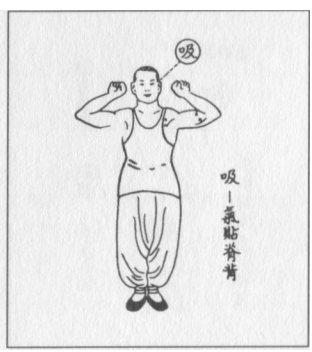
Übung 5

Übung 6

Übung 7



Übung 8



Übung 9

Übung 10

Übung 11

Übung 12

Übung 13

Übung 14

Übung 15

Übung 16

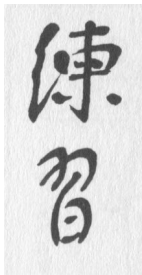
Übung 17

Übung 18

Übung 19

Übung 14

Übung 15



Kapitel sechs

Zusätzliche Grundübungen

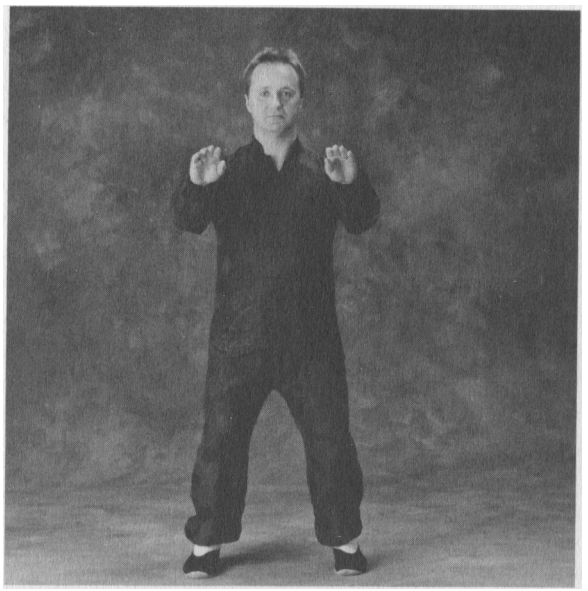
i. Das Qi ausdehnen (Yun Qi Fa[20])

Nachdem Sie die vollständige Sequenz des Taiji-Qigong (oder die Taiji-Soloform, Tui Shou, Da Lu etc.) geübt haben, sollten Sie diese Zusatzübung machen.

Vorbereitung

Die Füße stehen parallel und etwas weiter als schulterbreit auseinander. Gehen Sie in den Reiterstand, also in eine leichte Hockstellung mit gebeugten Knien.

[20] Der Grundgedanke ist, innerlich Schwingungen zu erzeugen, die im Dantian entstehen, sich durch die Wirbelsäule weiter bewegen, in den Schultern und Armen fortschwingen und dann an den Fingern austreten. Diese Wellen dürfen jedoch weder zu stark und störend noch verkrampft sein. Diese Übung ähnelt einer Technik aus der Taiji-Schwertform, in der die Schwertklinge zum Schwingen gebracht wird, indem der ganze Körper als Einheit wirkt. Setzen Sie bei dieser Übung auch die Heng-Ha-Methode ein. Atmen Sie kurz ein und lang aus - aber jeweils unhörbar. Mit dieser Übung lassen sich zwei Ziele erreichen: a) Mit den Übungen des Taiji-Qigong aktivieren und mehren Sie bekanntlich das Qi. Diese Zusatzübung dient dazu, den Körper anschließend zu harmonisieren, damit kein „sengendes Qi" entstehen kann, b) Sie entwickeln eine Grundlage für das Ausstoßen von Energie aus der Wirbelsäule und den Fingerspitzen. Später, d.h. wenn Sie die verfeinerte innere Kraft (Jin) entwickelt haben, wird Ihnen diese Grundfertigkeit beim sogenannten Fa Jin (Ausstoßen der inneren Kraft) schnell und spürbar weiterhelfen.



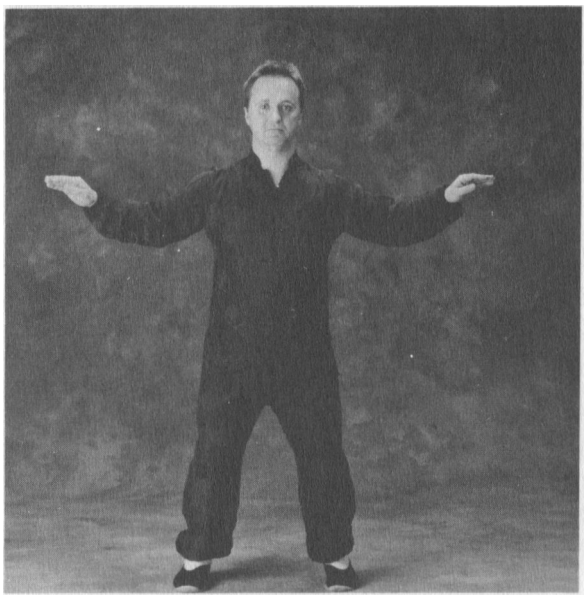
Das Qi nach vorn ausdehnen

Der Oberkörper bleibt aufrecht und gestreckt. Fühlen Sie eine leichte, kaum wahrnehmbare Energie auf Ihrem Kopf. Entspannen Sie die Hüften und das Gesäß. Machen Sie die Brust hohl und den Rücken rund. Lassen Sie Schultern und Ellbogen entspannt sinken. Ziehen Sie das Gesäß ein wenig ein. Beugen Sie die Arme - die Finger zeigen nach vorn und die Handflächen nach unten.

Bewegungsablauf

Halten Sie die Hände, Arme und Knie in ihren jeweiligen Positionen und erzeugen Sie mit soviel Energie aus Ihren Hüften und Beinen, wie Sie für angemessen halten, hundert oder zweihundert sanfte Schwünge.

Nachdem Sie diese Bewegung nach vorn zum Abschluss gebracht haben, bewegen Sie die Arme auf der



Das Qi zur Seite ausdehnen

gleichen Höhe zur Seite, wobei die Finger nach außen gestreckt sind und die Handflächen nach unten zeigen. Auch in dieser Haltung erzeugen Sie hundert oder zweihundert sanfte Schwünge.

Zum Schluss drehen Sie den Rumpf nach links und rechts, um den Blutkreislauf und den Qi-Fluss anzuregen. Danach werden Geist und Körper wieder in guter Verfassung sein. Kann es etwas Wirksameres geben? Die Resultate dieser Übung sind wahrhaft unbeschreiblich!

2. Zhuang Bu im Taiji-Quan

Vorbemerkung

Die *Zhuang Bu* (Pfahlstandübungen) des Taiji-Quan werden in zwei Gruppen unterteilt: *Ma Bu* (Reiter-

stand) und *Chuan Zi.* Frühere Generationen von Taiji-Übenden praktizierten zu Beginn jeweils beide Arten von Standübungen. Dadurch konnte sich die physische innere Energie (Jin) in den unteren Extremitäten (Füße und Beine) entwickeln und ein unruhiger und unsicherer Stand wurde vermieden.

Die heutige Generation zieht es vor, im Rahmen von Partnerübungen zu trainieren. Aus diesem Grund gibt es heute Methoden des Standtrainings, die man mit dem Errichten eines Fundaments für ein Haus vergleichen kann. Das Fundament muss stabil sein. Wenn das nicht der Fall wäre, könnte es die oberen Stockwerke eines Hochhauses oder die schweren Deckenkonstruktionen eines weiten Palastes nicht tragen. Es ist ohnehin fraglich, ob ein schwaches Fundament überhaupt etwas tragen kann.

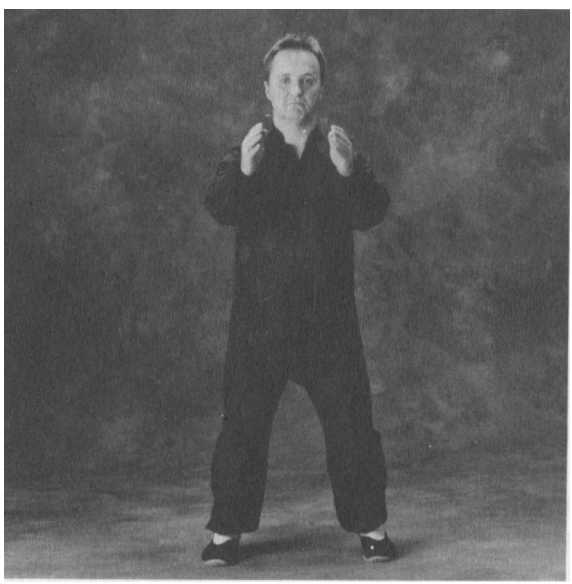
Leider ist es eine Tatsache, dass nur wenige Schüler diese Standübungen trainieren. Wenn Sie nur äußerlich sichtbare Fortschritte machen wollen, üben Sie ruhig die Soloform und die Partnerformen. Aber denken Sie daran, dass bei fehlender Praxis der Standübungen die Füße und Beine nicht die nötige Stabilität erlangen und Ihr Gleichgewicht leicht erschüttert werden kann.

Früher wurde in den Schriften zu diesem Thema immer nachdrücklich gefordert, diese Übungen zu erlernen und ihre Prinzipien sorgfältig zu beachten. Wenn diese Standübungen ausgelassen werden, können die Beine in der Soloform nicht stabil aufgesetzt werden und die Bewegungen werden nur unpräzise. Genauso wird es bei den Partnerübungen aussehen, wenn dort schon ein leichter Zug genügt, um den Stand des anderen zu erschüttern, oder ein einziger Stoß ausreicht, um das Gleichgewicht des anderen zu unterminieren und ihn zurückzustoßen. Wenn Sie also das wahre Gong Fu üben wollen, aber diese Standübungen ignorieren, werden Sie keinen Erfolg haben.

Sie müssen unbedingt geübt werden! Es spielt keine Rolle, ob Sie viel oder wenig Übungszeit dafür reservieren; wichtig ist, dass Sie systematisch vorgehen. Üben Sie regelmäßig. Schon nach einem Monat werden Sie den Wert und die Bedeutung dieser Standübungen erkennen. Im folgenden werden die Standübungen in allen Einzelheiten vorgestellt.

Standmeditation im Reiterstand

Das Gewicht wird zu gleichen Teilen auf beide Beine verteilt und der Oberkörper ist aufgerichtet und natürlich gestreckt. Heben Sie den Kopf ganz locker und entspannen Sie die Hüften. Machen sie die Brust hohl und den Rücken rund. Lassen Sie die Schultern und die Ellbogen nach unten sinken. Der Energiepunkt Wei Lü (Steißbeingegend) befindet sich auf der senkrecht



Standmeditation im Reiterstand

durch den Körper verlaufenden Mittellinie und die Steißbeinspitze weist senkrecht nach unten. Die Augen blicken konzentriert auf die Hände. Sammeln Sie das Qi und konzentrieren Sie den Geist. Atmen Sie durch die Nase ein und aus. Beugen Sie die Arme zu einer sanften Kurve. Halten Sie die Hände nach vorn; die Handflächen sind einander zugewandt, als ob sie einen Ball hielten.

Nun unterscheiden Sie deutlich zwischen einer auf- und einer absteigenden Phase.

Der Aufstieg: Der Körper bewegt sich leicht nach oben und die Hände öffnen sich ein wenig. Bewegen Sie das Qi beim Einatmen und sammeln Sie es an der Wirbelsäule. Der Abstieg: Der Körper sinkt behutsam in eine leichte Hocke und die Hände schließen sich ein wenig. Bewegen Sie das Qi mit dem Ausatmen und lassen Sie es ins Dantian sinken.

Kurze Zusammenfassung

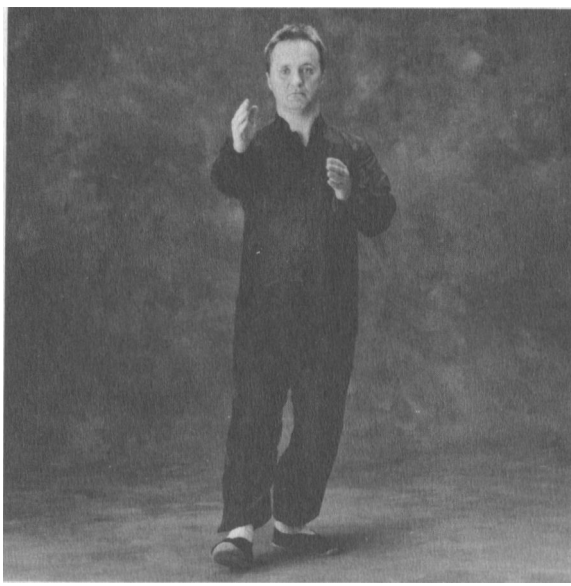
Die Hände öffnen und schließen sich jeweils beim Ein- und Ausatmen. Sie folgen ungefähr der Bewegung der atmenden Lungenflügel.

Anfänger sollten, nachdem sie den Körper mehrere Male nach oben und unten bewegt haben, etwa fünf Minuten in dieser Stellung verharren. Mit zunehmender Übung sollte das Stehen auf dreißig Minuten und länger ausgedehnt werden.

Mit der Zeit werden die unteren Extremitäten (Hüften, Beine und Füße) die Fähigkeit zum Verwurzeln erlangen und die vier Extremitäten werden reichlich innere Energie enthalten. Äußerlich wird alles zum besten stehen und innerlich wird das Dantian voller Qi sein.

3. Chuan Zi Übungen

Stehen Sie aufrecht. Stellen Sie den rechten Fuß eine Fußbreite zur Seite und einen halben Schritt nach vorn und setzen Sie die Ferse auf. Die Zehen sind leicht aufwärts gerichtet. Beugen Sie das linke Bein. Der Oberkörper ist aufrecht und das Gesäß darf nicht hervorstehen. Machen Sie die Brust hohl und den Rücken rund. Spüren Sie eine leichte, kaum wahrnehmbare Energie auf Ihrem Scheitel. Der Energiepunkt Wei Lü befindet sich in der Mittelsenkrechten. Konzentrieren Sie Ihre Gedanken und lassen Sie sich nicht von Sorgen bedrängen.



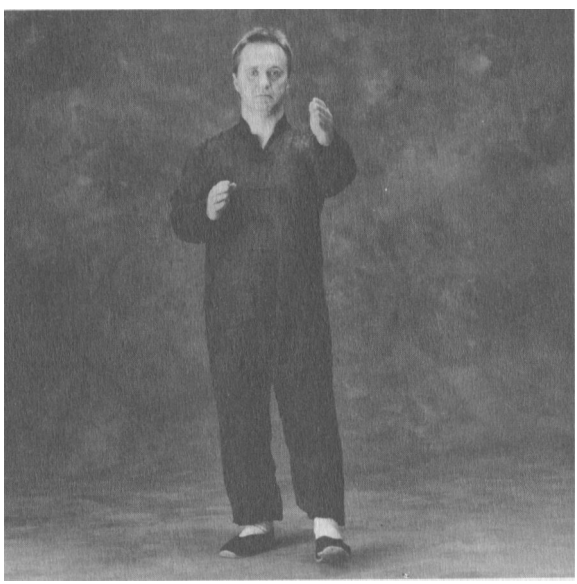
▲ *rechts* *Chuan Zi* *links* ▶

Sammeln Sie das Qi mit jedem Einatmen an der Wirbelsäule. Mit jedem Ausatmen lassen Sie das Qi ins Dantian sinken.

Lassen Sie den Körper leicht in die Hocke sinken, das Hauptgewicht liegt auf dem linken Bein. Beugen Sie die Arme ein wenig und heben Sie Hände vor den Körper. Schultern und Arme sinken entspannt nach unten. Strecken Sie die Handgelenke. Beugen Sie behutsam die Finger. Sie sollten voneinander getrennt und offen (entspannt) sein. Beide Hände befinden sich vor der Brust, die rechte vor der linken. Die Handflächen zeigen nach innen.

Am Oberkörper achten Sie auf Schultern, Ellbogen und Handgelenke, am Unterkörper auf Hüften, Knie und Füße. Die entsprechenden Partien stehen miteinander in Beziehung: Schultern und Hüften, Ellbogen und Knie, Handgelenke und Füße.

Der ganze Körper sollte leicht und geschmeidig sein, ohne die geringste äußere Muskelbewegung. Es kommt besonders darauf an, natürlich und locker zu bleiben.



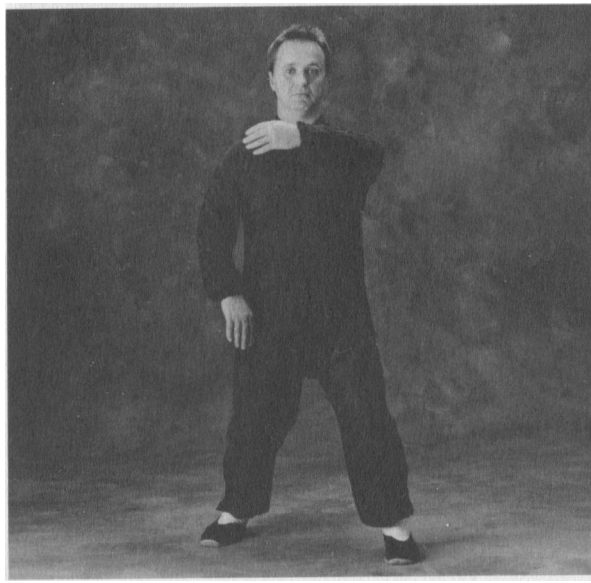
Diese Haltung, die auf der Basis der Dreizehn Grundbewegungen *(Sbi San Sbi)* beruht und in der Taiji-Form „Hände heben" heißt, kommt genauso beim Chuan Zi vor. In der beschriebenen Ausführung gilt sie als die rechte Form.

Die linke Form des Chuan Zi wird symmetrisch zur rechten Form ausgeführt. Linke Hand und linker Fuß befinden sich hier in der vorderen Position. Äußerlich entspricht die linke Ausführung des Chuan Zi dem Teil „Die Laute spielen" aus der Soloform. Diese Haltung beruht ebenfalls auf den Dreizehn Grundbewegungen.

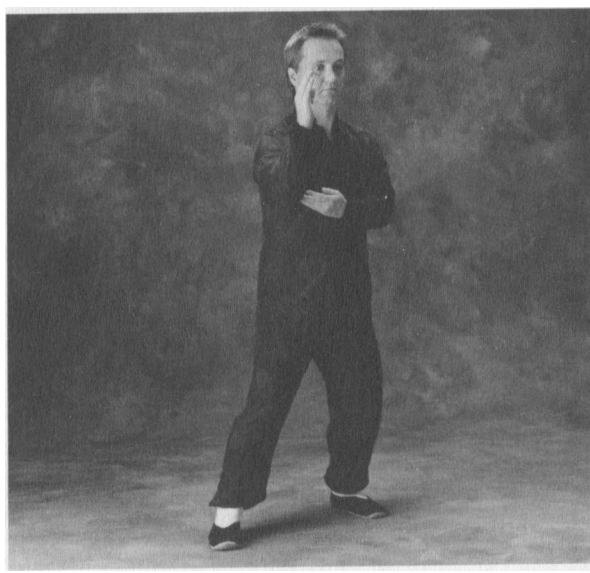
4. Die acht Übungen des Pfahlstandes (Zhan Zhuang)

Wenn Sie die verschiedenen Formen des Pfahlstandes üben, sollten Sie unbedingt, egal ob es sich um kurze oder lange Übungszeiten handelt, auf regelmäßiges Wiederholen und Vertiefen achten. Intentionaler Geist und Qi sind innere Faktoren. Im Körper, besonders in den Beinen und Hüften, entwickeln Sie die Kunst der inneren physischen Energie. Alle drei Faktoren, intentionaler Geist, Qi und innere physische Energie, sind von unermesslichem Nutzen.

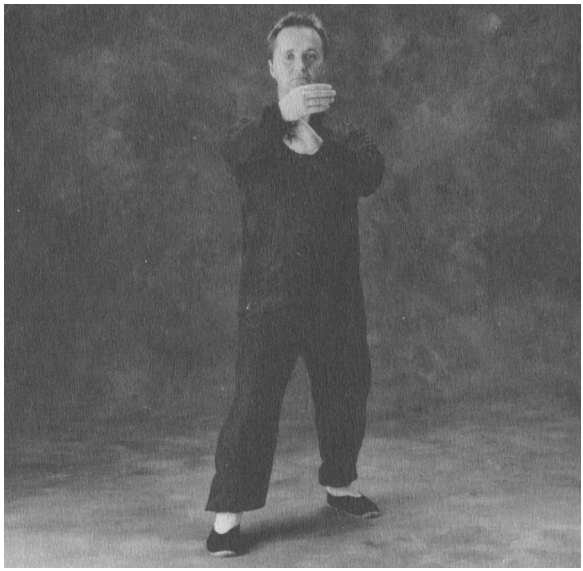
Im Formteil „Schieben" sind die elementaren Bewegungselemente „vorgehen", „zurückweichen", „nach links schauen", „nach rechts schauen" und „zentrales Gleichgewicht" enthalten. Sie gehören ebenso zu den Übungen des Pfahlstandes wie zu den Waffenformen des Taiji-Quan. Diese sogenannten fünf Schrittarten sind für die Ausführung des Taiji-Quan äußerst wichtig.



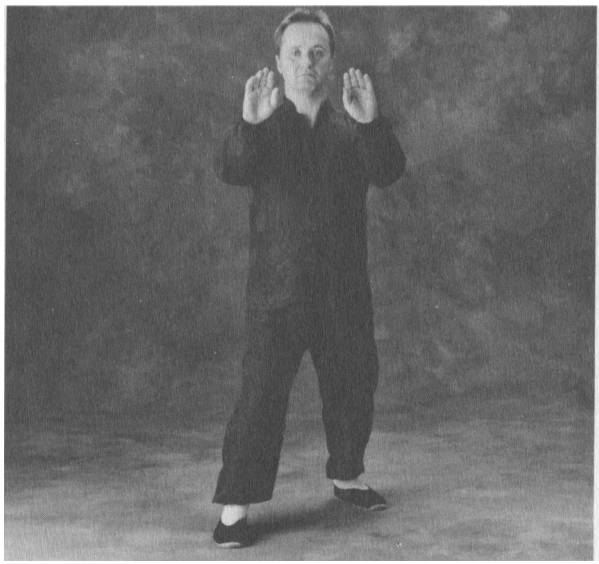
Abwehr nach oben



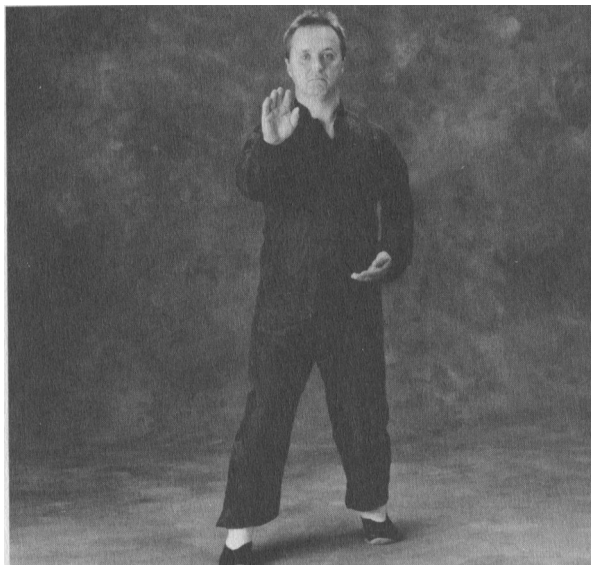
Zurückrollen



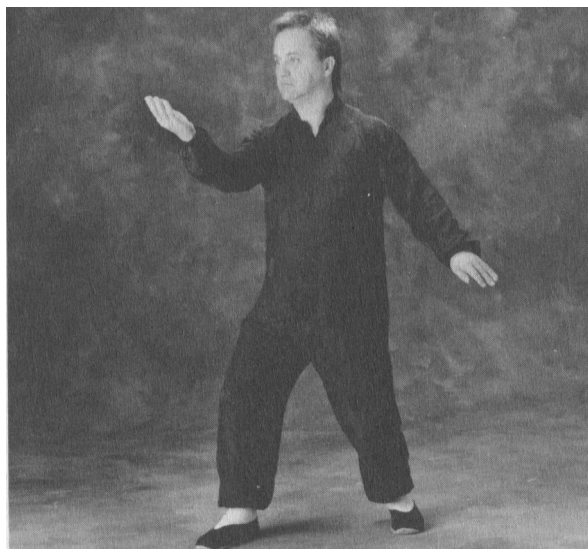
Drücken



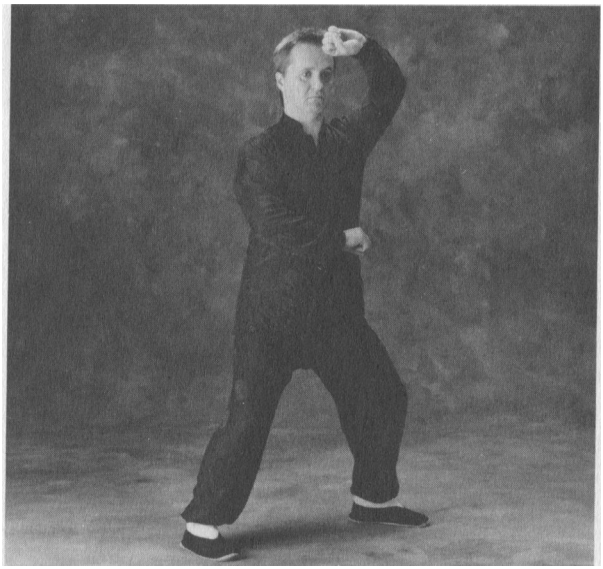
Schieben



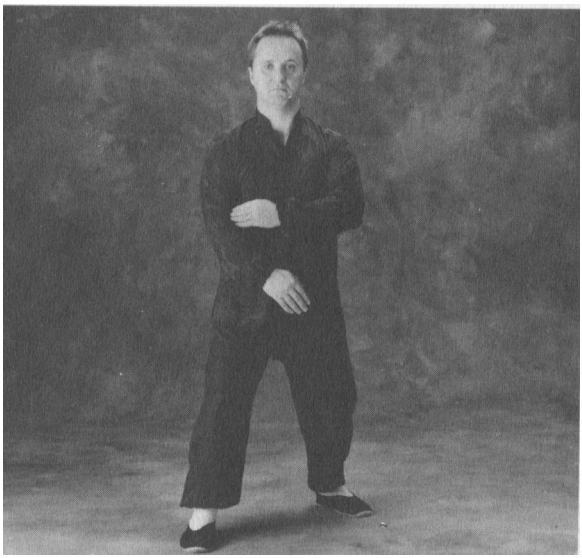
Den Affen abwehren (Ziehen)



Diagonales Fliegen (Spalten)



Den Tiger schlagen (Ellbogenstoß)



Schulterstoß

In früheren Zeiten machten Taiji-Anfänger diese Vor- und Grundübungen täglich - zehn Jahre lang und länger, und ohne einmal auszusetzen. Sie übten so hingebungsvoll, weil sie die Haltungen meistern und die positiven Resultate der Kultivierung von intentionalem Geist, spirituellem Geist und Qi erlangen wollten. Auch Sie sollten, wenn Sie mit Taiji-Quan beginnen, ohne Hast an die Übungen herangehen und darauf achten, dass Sie sie nicht flüchtig machen. Alle anderen Aspekte der Taiji-Soloform, d.h. die dreizehn Elementarbewegungen, sind ebenfalls als Übungen für den Pfahlstand geeignet. Im Idealfall sollten Sie alle üben.

Diese Grund- oder Vorübungen wurden in den Gründerfamilien des Taiji-Quan von Anfang an gemacht. Die Praxis ist verbürgt bis zu Yang Jian-Hou[21], der gegen Ende der Qing-Dynastie[22] lebte. Das Wissen um diese Übungen wurde in jeder Generation von Lehrer zu Schüler weitergegeben. Über ihren Wert und ihre Bedeutung braucht wohl kein weiteres Wort mehr gesagt zu werden.

5. Cai Tui und Chi Tui - zwei Trittübungen

Zu den Fußtechniken der inneren Kampfkünste gehören *Cai Tui* („Greifen und Treten") und die noch gefährlichere *Chi-Tui-Methode* („Fliegendes Bein"). Beim Fliegenden Bein kommen die Zehen in einem hoch angesetzten Tritt zum Einsatz. Beim Cai Tui wird die Fußsohle zum Tritt gegen die Kniescheibe des Gegners oder zur direkten Wirkung auf den Knochen eingesetzt. Der Bewegungsablauf entspricht etwa dem An-

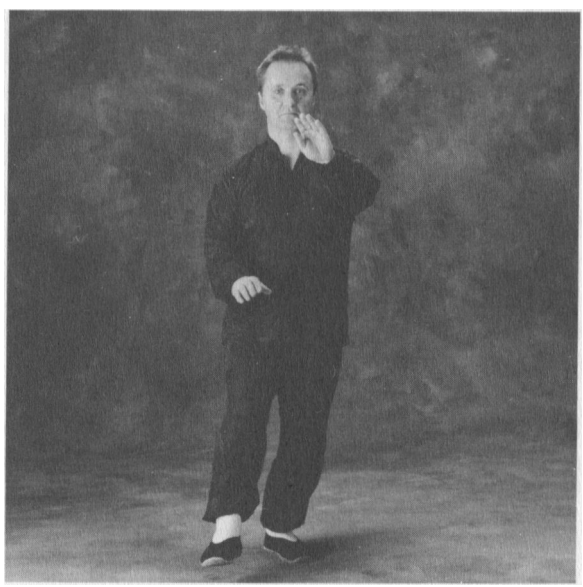
[21] Yang Jian-Hou (1839-1917). Er war der zweite Sohn von Meister Yang Lu-Chan (1799-1872), dem Begründer des Yang-Stils.

[22] Qing-Dynastie (1644-1908)

heben des Fußes beim Gehen. Die Wirkung dieser beiden Methoden ist besonders durchschlagend, und die erlittenen Verletzungen sind äußerst unangenehm und schmerzhaft.

Innerhalb der verschiedenen Formen des Taiji-Quan gibt es zahlreiche Situationen, in denen sich die beiden Fußtechniken anwenden lassen; aber nur wenige Übende verstehen sich auf ihre korrekte Ausführung. Sie fürchten, sich dabei selbst zu verletzen, und deshalb verlassen sie sich im Kampf nur auf Tritte, die sie für bewährt und sicher halten. Ohne Übung des Cai Tui werden sie aber nie eine solche Sicherheit erlangen.

In der Übung heben Sie den rechten Fuß, ganz so, als ob Sie Cai Tui gegen einen Widersacher einsetzen wollten. Die rechte Hand übernimmt die Führung und zieht von vorn nach hinten; dabei ziehen Sie den Arm des Gegners gleichzeitig zurück und diagonal nach un-



ten. Die linke Handfläche ist nach vorn gerichtet und schnellt wie ein Blitz ins Gesicht des Angreifers. Hand und Arm sind leicht gebeugt. Gleichzeitig bewegen Sie die rechte Fußsohle, als ob sie nach vorn und unten gezogen würde. Beim Ziehen wird der Körper etwas zur Seite gedreht und in eine leichte Hockstellung bewegt. Die Hände sind nach vorn und hinten gleichermaßen offen. Das linke Knie ist leicht gebeugt und das gesamte Körpergewicht ruht auf dem linken Bein.

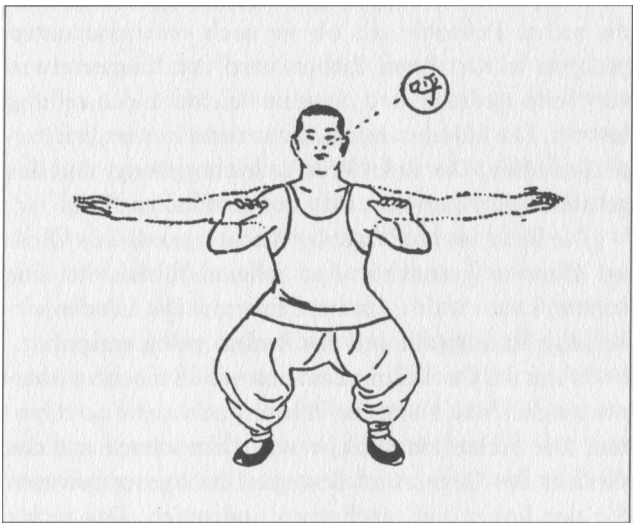
Die Brust ist hohl und der Rücken rund. Das Qi ist ins Dantian gesunken. Am Scheitel fühlen Sie eine leichte, kaum wahrnehmbare Energie. Die Lendenwirbelsäule ist aufrecht und das Becken völlig entspannt.

Wenn Sie Cai Tui mit dem linken Fuß machen, übernimmt die linke Hand die Führung und zieht nach hinten. Die rechte Handfläche wird blitzschnell auf das Gesicht des Gegners zu bewegt. Gleichzeitig bewegen Sie den linken Fuß nach vorn und unten. Das rechte Knie ist leicht gebeugt und das Gewicht ruht ganz auf dem rechten Bein. Der Oberkörper bleibt in der gleichen Haltung wie beim Cai Tui mit dem rechten Bein.

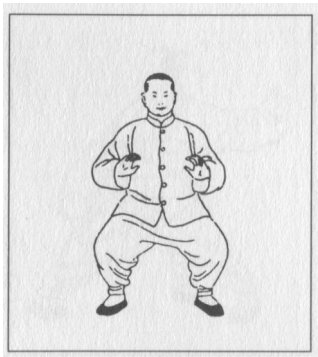
Diese beiden Formen, also Cai Tui mit dem rechten und mit dem linken Bein, sollten immer zusammen geübt werden. Nach längerem Training wird Ihr Körper einen spürbaren Wandel durchmachen und die vier Gliedmaßen werden sich wie eine Einheit bewegen lassen. Außerdem werden die Fähigkeit des Zwo *Jing* erhalten. Wenn Sie diese Stufe nicht erreichen, werden Sie nicht in der Lage sein, den Fuß bei einem Kick richtig zu heben, weil der andere keinen stabilen Halt gefunden hat. Dann wird nicht der Gegner von dem Tritt fortgestoßen, sondern Sie selbst werden zu Fall kommen.

Üben Sie die einzelnen Tritt-Techniken regelmäßig, denn dadurch entwickeln Sie auch Ihre Fähigkeit zur konzentrierten Aufmerksamkeit weiter.

Originalzeichnungen

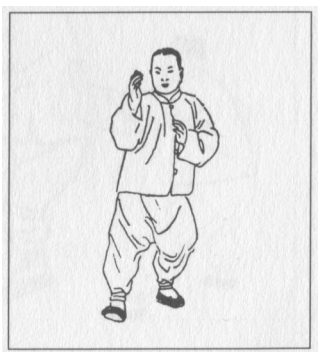


Das Qi ausdehnen



Standmeditation im Reiterstand

Chuan Zi, links



Chuan Zi, rechts

Nach oben abwehren

Zurückrollen

Drücken

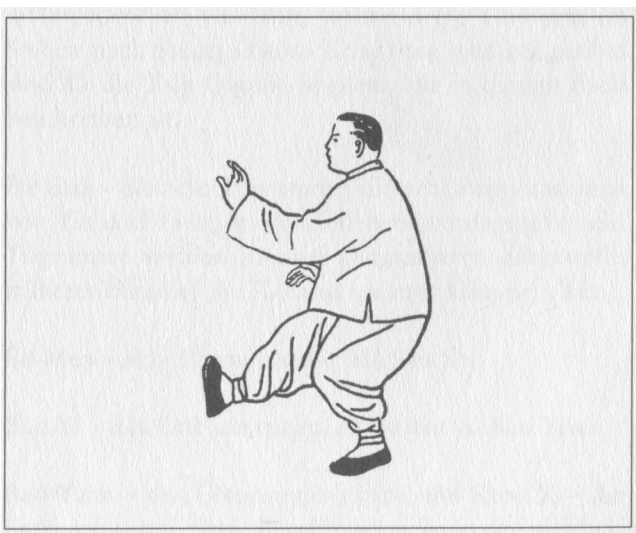
Schieben

Den Affen abwehren

Diagonales Fliegen

Den Tiger schlagen

Schulterstoß



Cai Tui

Der Herausgeber

Stuart Alve Olson begann sein Studium der chinesischen Sprache 1979 in Ukiah, Kalifornien, der Stadt der Zehntausend Buddhas. 1982 lud Meister Liang ihn ein, in seinem Haus in St. Cloud, Minnesota, zu leben. Stuart Olson war der einzige Schüler, dem Meister Liang diese Ehre zuteil werden ließ. In den fünf Jahre mit Meister Liang studierte Stuart Olson unter seiner Anleitung Taiji-Quan und die chinesische Sprache. Seitdem hat er zusammen mit Meister Liang weite Teile der Vereinten Staaten bereist und ihm beim Taiji-Unterricht assistiert. Stuart Olson hat außerdem in Kanada und Indonesien unterrichtet und viele Länder Asiens bereist. Heute lebt er in Minneapolis, Minnesota, wo er Taiji-Quan unterrichtet und diverse chinesische Werke über Philosophie, Kampfkunst und Medizin übersetzt und herausgibt.

Alchimistisches Glossar

Ba Duan Jin - acht Brokate. Ein sehr altes Übungssystem aus dem Dao Yin (daoistische Atemübungen, siehe: Dao Jin), die auf Zhong-Li Quan zurückgehen, einen der acht Unsterblichen aus der Zeit der Han-Dynastie (auch unter dem Namen Han Zhong-Li bekannt). Zhong Li-Quan war der Lehrer von Lü Dong-Bin, ebenfalls einer der acht Unsterblichen und Begründer der Quan-Zhen-Sekte (Sekte der Vollkommenen Wirklichkeit).

Die acht Brokate werden auch dem berühmten altchinesischen Weisen Chen Tuan zugeschrieben, der u. a. als Lehrer von Zhang San-Feng (Chang San-Feng), dem Schöpfer des Taiji-Quan, bekannt ist.

Ba Duan Jin umfasst die verschiedensten Übungsreihen, im Stehen und im Sitzen, sowohl für harte als auch für weiche Stile. Die Übungen im Sitzen sind außerordentlich wirksam, während die Übungen im Stehen nach Stuart Olsons Erfahrung weniger probat sind als die Taiji-Qigong-Sequenz, die in diesem Buch beschrieben ist.

Ba Gua - die acht Trigramme; die acht Permutationen von Yin und Yang, in drei Zeilen angeordnet. Die acht Trigramme werden in zwei Diagrammen dargestellt: früherer Himmel (Fu Xi) und späterer Himmel (Wen).

Ba Men - acht Pforten, siehe: Shi San Shi

Bao Yi - das Eine umarmen, Äqivalent zu Bao Yuan

Bao Yuan - den Ursprung erfassen, und Shou Yi - die Einheit wahren. Beide Begriffe bezeichnen den gleichen Sachverhalt. Sie bilden den wahren Kern aller Übun-

gen der daoistischen Selbstkultivierung. Im Taiji-Quan beziehen sie sich speziell auf die beiden fundamentalen Methoden der inneren Kultivierung: „auf das Dantian konzentrieren" und „das Qi ins Dantian sinken lassen".

Cai Tui - „Greifen und Treten" oder „Ziehen mit Treten". Die Bedeutung von „Cai" ist „pflücken" - etwa so wie man eine Blume mit einer Hand knapp über dem Boden hält und mit der anderen pflückt. Diese Übung bildet die Grundlage für alle Teile der Taiji-Soloform, in der ein Tritt vorkommt. Die Übungsmethode besteht aus einem ersten Teil, „das Qi ausdehnen" (siehe Kapitel 1), und einem zweiten Teil, Zhuang Bu (in Kapitel 6 beschrieben).

Cheng Huo **Shui** - Feuer und Wasser vervollständigen, siehe: Huo Shui

Cheng Jiang - Energiepunkt Nr. 24 auf dem Diener-Meridian

Cheng Qi - das Qi vervollständigen oder vollenden

Chi Tui - fliegendes Bein. Diese Methode geht auf das Shaolin-Kloster zurück. Hier gilt der Tritt dem Kopf des Gegners, während er beim Cai Tui auf das Knie des Angreifers gerichtet ist.

Chuan Zi - das chinesische Wort lässt sich nicht direkt übersetzen. Das Schriftzeichen für „Chuan" beschreibt die Körperhaltung in dieser Übung: Der vordere Fuß wird leer auf der Ferse abgesetzt.

Chuan Zi Shi Zhan Zhuang - wörtlich „in der Haltung Chuan Zi (siehe dort) stehen wie ein Pfahl". Damit sind die beiden Übungshaltungen „die Hände heben"

(Ti Shou) und „die Laute spielen" (Shou Hui Pi Pa) gemeint, wie sie auch in der Taiji-Soloform vorkommen.

Cun Qi - Qi speichern, bewahren oder zurückhalten

Da Lü - großes Lü (Zurückrollen). Die zweite der drei Übungsfolgen für Partner ist dem Üben der vier diagonalen Richtungen und der vier Grundtechniken Cai (nach unten ziehen), Lie (trennen), Zhou (Ellbogenstoß) und Kao (Schulterstoß) gewidmet. Diese vier Grundtechniken werden durch die ersten vier Grundtechniken Peng, Lü, Ji und An (siehe: Tui Shou) neutralisiert. Darüber hinaus gibt es noch weitere Variationen des Da Lü.

Da Zhou Tian - großer himmlischer Kreislauf

Dan Tian - Elixierfeld, Zinnoberfeld. Das Dantian wird in allen spirituellen Übungssystemen Chinas als das zentrale und wichtigste Qi-Zentrum betrachtet. Dieses Zentrum, das zuweilen auch als Hohlraum beschrieben wird, bildet die Quelle, von der aus das Qi angeregt und in der es gesammelt wird. Alle Bewegungen des Taiji-Quan haben ihren Ursprung im Dantian. Die Bezeichnung „Elixierfeld" ist gewählt worden, weil dort die „drei Schätze" (Jing, Qi und Shen) vereint werden, eine Mixtur bilden und in verfeinerter Form ein hochwirksames Elixier bilden. Dieses verhilft zu Gesundheit, Langlebigkeit, Unsterblichkeit oder Erleuchtung. Die zu erreichende Stufe hängt davon ab, in welchem Maße die Essenzen (Jing, Qi und Shen) verfeinert worden sind. Weitere Fachausdrücke in daoistischen Zirkeln sind: Gefäß, Herd, Schmelzofen und Kessel.

Das Dantian funktioniert beim Taiji-Quan auf folgende Weise: Der intentionale Geist leitet das Qi hinab

ins Dantian. Nachdem dieser Vorgang abgeschlossen ist, stärkt das Qi den intentionalen Geist. Je vitaler der intentionale Geist ist, desto intensiver wird das Qi mobilisiert und um so größer wird die Stille des mentalen Geistes. In dieser Phase bewegt sich der gesamte Körper im Einklang mit dem vom intentionalen Geist gelenkten Qi. Das bezeichnet man als wahre Spontaneität und Song (Entspannung, Wachsamkeit und Sensibilität). Jetzt wird auch klar, warum in den klassischen Texten zum Taiji-Quan mit so viel Nachdruck gefordert wird, „sich auf das Dantian zu konzentrieren".

Wollte man den Daoismus auf seine elementaren Grundlagen reduzieren, so bliebe nichts anderes übrig als das Prinzip „Konzentration auf das Dantian". Damit werden Jing, Qi und Shen in dem „einen" Zentrum gesammelt und gebündelt. Das ist die Wurzel der ganzen daoistischen Philosophie und ihrer zahlreichen Übungsmethoden. Alles weitere sind sozusagen nur Äste und Blätter. Lao Zi sagt im Daodejing: „Erfasse das Eine (Bao Yi), begebe dich zurück zur Quelle (Gui Yuan)." Und damit ist die Konzentration auf das Dantian gemeint.

Dao - der Weg

Dao Yin - wörtlich: „(das Qi) leiten und dehnen" oder auch „leiten und heranziehen"- siehe: Yang Sheng.

Di Xian - irdischer Unsterblicher

Du Mai - Lenkergefäß; einer der acht Sondermeridiane

Duan Lian - verfeinern und kontrollieren, stählen und abhärten. Duan bedeutet „Metall schmieden"; daher die Idee des Kontrollierens. Lian heißt „schmelzen". Das bezieht sich auf das Verfeinern. Die Daoisten ver-

wenden diese bildhaften Ausdrücke aus der Metallverarbeitung, um den inneren alchimistischen Prozess zu beschreiben. Aus dem rohen Erz gewinnt man in unterschiedlichen Verfahren des Schmiedens und Schmelzens den reinen Stahl. Nach daoistischer Vorstellung steht das Kontrollieren (Schmieden) für Jing, das Verfeinern (Schmelzen) für Qi und das Endprodukt (reiner Stahl) für den geläuterten Geist (Shen).

Fa Jin - Ausstoßen der verfeinerten inneren Kraft

Fa Qi - Ausstoßen des Qi

Fang Zhong Shu - Künste der inneren Gemächer, siehe: Yang Sheng

Fei - Lunge

Fu Er - Kräuterheilkunde, Drogenkunde; siehe: Yang Sheng

Fu Qi - wörtlich „Qi einnehmen oder aufnehmen"; siehe: Yang Sheng

Fu Xi - legendärer chinesischer Herrscher (2953 bis 2838 v. Chr.). Auf ihn geht eine der beiden Anordnungen der acht Trigramme (Ba Gua, siehe dort) zurück, der „frühere Himmel".

Gan - Leber

Gong - Oberbegriff für „die auf eine Aufgabe verwendete Energie". Er bedeutet auch so etwas wie „Anstrengung, Arbeit, Kunstfertigkeit und Verdienst". Im gegenwärtigen Zusammenhang bezieht er sich auf bestimmte Übungen des Taiji-Quan.

Guan Yuan - das erste der Paßtore; Energiepunkt Nr. 4 auf dem Dienergefäß

Gui Yi - Rückkehr zum Einen

Gui Yuan - zu den Ursprüngen zurückkehren

Hai Di - Meeresgrund; Energiepunkt Nr. 1 auf dem Dienergefäß

Heng Ha - Am häufigsten wird dieser Begriff mit „seufzen und ächzen" übersetzt. In einem weiteren Zusammenhang werden damit zwei grimmig dreinblickende jenseitige Gestalten bezeichnet, die zu beiden Seiten eines Tempeleingangs Wache halten oder auf die beiden Flügel eines Tores gemalt sind.

„Heng" entspricht dem Laut, der entsteht, wenn man sich erschreckt. „Ha" ist der typische Laut des schallenden Gelächters.

Beim Üben der Taiji-Soloform oder in den Partnerübungen sind die beiden Laute nicht zu vernehmen. Im Innern entsteht ein sanftes und angenehmes Vibrieren, das den fünf inneren Funktionskreisen wohltut und der Qi-Anregung dient. Es ist äußerst wichtig, diese Laute aus dem Dantian hervorzubringen und nicht im Kehlkopf zu erzeugen.

Zusätzlich zu dem bereits Gesagten gibt es noch drei gute Gründe, die beiden Laute zu üben:

1. Heng Ha ist der Ausgangspunkt oder die Anfangsstufe für das „Qigong der goldenen Glocke", in der das Qi den Körper vor äußeren Verletzungen schützt.
2. Meister Liang sagt: „Es ist die innere Energie, die das Ausstoßen des Qi anregt. Wäre es nicht so, käme das Qi zum Stillstand. Heng Ha kann die innere Energie und das Qi in gleicher Weise anregen."

3. Wenn die beiden Laute aus dem Dantian kommen, können sie eine enorme Kraft bekommen und einen Gegner ordentlich erschrecken. Auch dafür gibt Meister l.iang eine Erklärung. Er weist darauf hin, dass Säuglinge sehr laut schreien können und dennoch niemals heiser werden, weil sie aus dem Dantian heraus schreien. Meister Liang, der selbst schon einhundert Jahre alt ist, setzt die beiden Laute immer noch sehr wirksam ein.

Hou Tian - späterer Himmel, postnatal, a posteriori; siehe auch: Xian Tian

Hou **Tian Qi** - Qi des späteren Himmels; siehe auch: Xian Tian Qi

Hun - Geistseele, himmelsgebundener Geist oder Himmelsgeist; siehe auch: Po

Huo Shui - Feuer und Wasser, Vervollständigen von Feuer und Wasser, inneres Elixier. Eine symbolische Umschreibung für die Interaktion von Jing und Qi. Sie basiert auf der Vorstellung, dass das Qi das Jing aufheizt, und das wiederum veranlasst das Qi zu fließen. Wenn das Qi in Bewegung ist und in seinen Bahnen zirkuliert, sagt man: „Feuer und Wasser unterstützen einander."

Jin - innere physische Energie, verfeinerte innere Kraft, flexible innere Kraft. Es ist sowohl das Ziel des Shaolin-Boxens als auch das des Taiji-Quan, jene Kampfkünste zu entwickeln, die man als innere Energien (Jin) bezeichnet. Das Shaolin-Boxen stützt sich dabei mehr auf die Muskelkraft (Li), während das Taiji-Quan auf die Energie Wert legt, die sich aus der Übung von Song (hier definiert als Kombination von

Empfindlichkeit, Aufmerksamkeit, Entspannung und Intuition) ergibt.

Im Taiji-Stil der Yang-Familie soll es fünfundzwanzig wesentliche und zahlreiche weniger wichtige Arten von Jin geben, die sich alle durch erfolgreiches Üben des Taiji-Quan entwickeln lassen.

Jin Dan - goldenes Elixier, wird in der inneren Alchimie auch als „Pille der Unsterblichkeit" bezeichnet, die durch Kontrollieren und Verfeinern der drei Schätze (Jing, Qi und Shen) entsteht.

Jing - regenerative Kraft oder Energie, Essenz. Jing wird häufig als Samenflüssigkeit (bei Männern) oder als Sexualflüssigkeit (bei Frauen) übersetzt. Es ist jedoch nicht nur von substantieller Beschaffenheit, sondern steht eher für die subtile Energie, welche die Substanz erzeugt, das heißt die sexuelle Energie oder die Kraft, die allen Dingen Form verleiht. Alle daoistischen Techniken und Methoden verlangen eine Konservierung des Jing. Das regt das Qi an, und dadurch wird der spirituelle Geist (Shen) angeregt.

Jing Li - Ausdauer, Leistungsfähigkeit, Tatkraft, Energie, Vitalität. In der Jugend ist das Jing noch nicht durch exzessive Verschwendung beeinträchtigt oder beschädigt. Daher stehen die physischen und mentalen Fakultäten noch ausreichend zur Verfügung.

Jing Shen - Lebenskraft, Lebensenergie, Geist. Dieser Begriff bezeichnet die essentielle Natur eines Menschen, die aus den „drei Schätzen" Jing, Qi und Shen besteht.

Jing Zuo - Meditationsübung, Sitzmeditation; siehe auch: Yang Sheng

Kun - Hexagramm Erde

Lian Qi - das **Qi** regulieren, ausdehnen oder üben; siehe auch: Yang Sheng

Ling Tai - spirituelle Terrasse, Energiepunkt Nr. 10 auf dem Lenkergefäß

Ma Bu - Reiterstand; eine Haltung, als ob Sie in den Steigbügeln eines Pferdes stünden

Ma Bu Zhan Zhuang - meditatives Stehen im Ma Bu

Ming Men - Tor des Lebens. Das ist ein Energiepunkt, der eng mit den Nieren in Verbindung steht. Er liegt auf der Höhe der Nieren an der Wirbelsäule.

Nei **Gong** - die inneren Künste; Übungen zur Stärkung der inneren Kräfte; siehe auch: Gong

Nei Jin - innere physische Energie, verfeinerte innere Kraft, flexible innere Kraft

Nei Quan - die inneren Kampfkünste (Taiji-Quan, Bagua-Zhang und Xingyi-Quan)

Ni Wan - wörtlich: „Schlammpille"; Reiz- oder Akupunkt auf dem Lenker-Meridian; eine der neun Kammern des oberen Dantian.

Nian Qi - Qi an der Wirbelsäule entlang bewegen

Pi - Milz

Pi Gu - Abstinenz, Verzicht auf Getreide; Fastenmethode; siehe auch: Yang Sheng

Po - Körperseele, erdgebundener Geist oder Empfindungsgeist. Im Daoismus erhält jeder Mensch bei der Geburt zwei spirituelle Energien, Po und Hun. Po steht für den physischen, Hun für den spirituellen Körper. Wenn die „drei Schätze" (Jing, Qi und Shen) bis zum Zeitpunkt des Todes nicht kultiviert worden sind, kehrt Po mit dem ursprünglichen Geist (Yuan Shen) zur Erde zurück und wird zu einem Geist, der verhältnismäßig schnell wegstirbt. Sind die „drei Schätze" jedoch kultiviert worden, so steigt der ursprüngliche Geist gemeinsam mit Hun zum Himmel auf und wird in eine der drei Ebenen der Unsterblichkeit aufgenommen: Di Xian (irdische Unsterblichkeit), Tian Xian (himmlische Unsterblichkeit) oder Yang Xian (reine Unsterblichkeit).

Der Grund, warum hier auf Po statt auf Shen abgehoben wird, liegt darin, dass jeder Mensch zeit seines Lebens von der Vitalität und Stärke des Qi profitiert und nur dadurch zu einem langen Leben und zu robuster Gesundheit gelangen kann. In der daoistischen Alchimie zitiert man den Spruch: „Fülle das Yang mit Yin auf." Po ist Yin und Hun ist Yang. Durch die Methoden des Taiji-Quan geschieht genau das - Yang wird durch Yin gestärkt.

In den klassischen Texten des Taiji-Quan heißt es: „Aus dem Geschmeidigsten und Nachgiebigsten kann das Stärkste und Unnachgiebigste werden." In diesem Zusammenhang steht Po symbolisch dafür, wie Weiches und Nachgiebiges das Harte und Unnachgiebige überwinden kann - so wie steter Tropfen den Stein höhlt. Lao Zi verwendet die Analogie: „Die Zunge bleibt lange erhalten, weil sie weich ist. Wegen ihrer Härte können die Zähne die Zunge nicht überdauern."

Qi - vitale Lebensenergie, Atem. Es gibt viele Erklärungen und Beschreibungen für diesen Begriff, zum

Beispiel: (1) der im Blut enthaltene Sauerstoff, der für Lebenskraft und Ausdauer sorgt; (2) eine subtile kosmische Energie, die für Leben, Wachstum und die Bewegung aller Dinge und Organismen sorgt.

Diese beiden Erklärungen, wie auch zahlreiche andere, sind richtig. Viele Lehrer und viele Meister legen aber mehr Wert auf die konkret beobachtbaren Wirkungen des Qi (Anregung, Nähren, Sammeln und/oder Fließen in Bahnen), als sich mit der schwierigen Aufgabe einer schlüssigen Definition zu beschäftigen.

Qi Hai - wörtlich: „Meer des Qi"; unteres Dantian, Akupunkt Nr. 6 auf dem Dienergefäß

Qian - Hexagramm Himmel

Qiao Jin - Geschicklichkeitsenergie. Das Gegenteil von roher Kraft. Geschicklichkeitsenergie wird durch sorgfältiges Üben erworben und dadurch, dass man die Prinzipien der jeweiligen inneren Disziplin beachtet, für die man sich entschieden hat.

Quan - Boxkunst

Ren Mai - Dienergefäß; einer der acht Sondermeridiane

San Shou - lösende oder trennende Hände. Diese Partnerübung gibt es in allen Taiji-Stilen, in einer festgelegten Bewegungsabfolge allerdings nur im Yang-Stil. Eigentlich sollte man San Shou als Partnerform bezeichnen, denn es kommen die aus der langen Soloform bekannten Formteile mit ihren Anwendungen und Schrittfolgen darin vor.

Shan Gen - wörtlich: „Bergfuß", Vorgebirge der Heiterkeit

Shan Zhong - Vorhof der Brust, manchmal auch als mittleres Dantian bezeichnet, Energiepunkt Nr. 17 auf dem Dienergefäß.

Shang Ceng Qi - aufsteigendes Qi, und **Xia Ceng Qi -** absteigendes Qi. Das aufsteigende Qi bezieht sich auf das Einatmen, das vom Dantian ausgeht und an der Wirbelsäule hinauf bis auf den Kopf zum Punkt Ni Wan steigt. Das absteigende Qi korreliert mit dem Ausatmen, das vom Punkt Ni Wan ausgeht und auf der Vorderseite des Rumpfes durch den Brustkorb in das Dantian zurückkehrt.

In manchen Büchern wird fälschlicherweise behauptet, mit dem aufsteigenden und absteigenden Qi sei das Atmen in die Brust beziehungsweise in den Bauch gemeint. Diese Methoden werden jedoch, wie an anderer Stelle noch erklärt wird, als „widersprüchlicher Pfad" und als „unorthodoxer Pfad" bezeichnet.

Shang Dan Tian - oberes Dantian

Shen - spiritueller Geist

Sheng - Nieren

Shi - Haltung, Stellung, Stärke, Kraft

Shi San Shi - die dreizehn Grundhaltungen oder grundlegenden Bewegungsarten. Normalerweise wird Shi mit Haltung übersetzt, aber eigentlich sollte mehr der dynamische Charakter betont werden, etwa im Sinne von Kraft, Stärke oder wirksame Aktion. Diese dreizehn Grundbewegungen bilden die elementaren Bausteine des Taiji-Quan.

In der Anfangszeit des Taiji-Quan hieß die Soloform „Taiji-Quan der dreizehn Haltungen".

Die dreizehn Grundbewegungen sind:

1. Abwehr nach vorn und oben
2. Zurückrollen
3. Drücken
4. Schieben
5. Ziehen
6. Spalten
7. Ellbogenstoß
8. Schulterstoß

Diese acht Grundelemente (auch „acht Pforten", Ba Men, genannt) werden gemeinhin auf die acht Trigramme bezogen; siehe auch: Xian Tian und Hou Tian.

9. Vorwärtsgehen
10. Zurückweichen
11. Nach links schauen
12. Nach rechts schauen
13. Zentriert sein

Diese fünf elementaren Schrittarten (Wu Bu) werden mit den fünf Wandlungsphasen (Wu Xing) in Verbindung gebracht.

Ganz kurz gesagt, bilden die acht Grundhaltungen oder Grundbewegungen die Basis für alle Formteile des Taiji-Quan. Die fünf Schrittarten werden den einzelnen Formteilen als Bewegungsaspekte zugeordnet. Die passendste Bezeichnung wäre wahrscheinlich „dreizehn funktionale Prinzipien".

Shou Hui Pipa - die Gitarre halten; Formteil aus der Soloform des Taiji-Quan.

Shou Yi - das Eine erfassen; siehe auch: Bao Yuan

Song - entspannte Aufmerksamkeit; bewusste Entspannung

Taiji - höchstes Prinzip; das grundlegende Prinzip der klassischen chinesischen Philosophie

Ti Shou - Hände heben; Formteil aus der Soloform des Taiji-Quan

Tian Ling - Himmelsgeist; Energiepunkt

Tian Xian - himmlischer Unsterblicher; zweithöchste Stufe der Unsterblichkeit

Tian Xin - wörtlich: „mit dem Geist im Himmel". Gemeint ist eine unbegrenzte und unbeschwerte geistige Verfassung. Deshalb ist auch der Begriff „Zenit" angemessen.

Tu Fu - irdener Kessel

Tu Na - Atemmethode; siehe: Yang Sheng

Tui Shou - Händeschieben, engl. Pushing Hands. Die erste der drei wichtigen Partnerübungen im Taiji-Quan. Bei diesen Übungen wird die innere physische Energie (siehe Jin) samt ihren Anwendungen sowohl in vorgeschriebenem Ablauf als auch in freiem Übungskampf weiterentwickelt. Die beiden anderen Partnerübungen sind San Shou (siehe dort) und Da Lü (siehe dort). Tui Shou wird gemeinhin mit den vier elementaren Bewegungsformen Peng (Abwehr nach außen), Lü (Aufnehmen der gegnerischen Energie durch Zurückrollen), Ji (Drücken) und An (Schieben) assoziiert.

Wei **Lü** - Schwanzgasse; Energiepunkt Nr. 1 auf dem Lenker-Meridian

Wen - vollständiger Name: Wen Wang, Herrscher aus dem Hause Zhou, gegen Ende der Shang-Zeit. Ihm wird eine der beiden Anordnungen der acht Trigramme (Ba Gua) zugeschrieben, der spätere Himmel.

Wu Bu - fünf Schrittarten; siehe: Shi San Shi

Wu Ji - das Grenzenlose, Unbegrenzte, Undifferenzierte

Wu Li - kraftlos

Wu Xing - die fünf Wandlungsphasen (Metall, Feuer, Holz, Wasser und Erde). Sie bilden ein grundlegendes Prinzip der daoistischen Philosophie, ja des gesamten chinesischen Denkens. Zuweilen wird die irreführende Übersetzung „fünf Elemente" verwendet. Der Begriff bezieht sich aber nicht auf die materielle Substanz, sondern mehr auf die vorübergehende Aktualisierung einer Konstellation. Hier haben wir nicht genügend Raum, um die Theorie der fünf Wandlungsphasen detailliert darzustellen. Dennoch sei das Wesentliche kurz ausgeführt:

Die fünf Diebe (Wu Zei) beeinflussen die fünf Funktionskreise (Wu Zang) auf negative Weise. Durch Übung der Stille und innere Kultivierung können die fünf spirituellen Energien positiv auf die fünf Funktionskreise einwirken. Die Tabelle auf Seite 176 zeigt die Zusammenhänge und Einflüsse noch deutlicher.

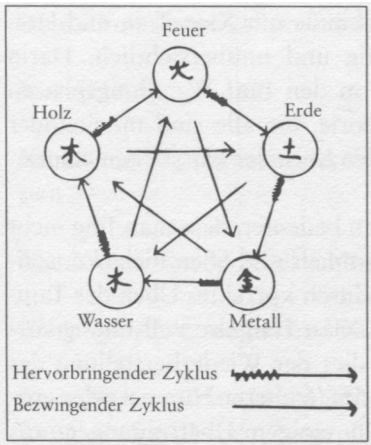
Wu Zang - fünf innere Organe, fünf Funktionskreise; siehe auch: Wu Xing

Wu Zei - fünf Diebe; siehe: Wu Xing

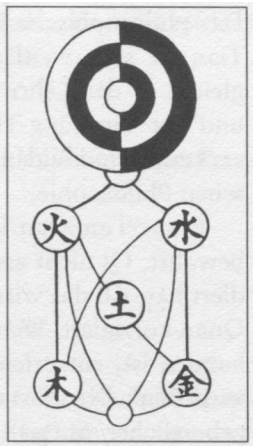
Xia **Ceng** Qi - absteigendes Qi; siehe auch: Shang Ceng Qi

Die fünf Diebe	Die fünf Funktionskreise	Die fünf spirituellen Energien
Freude	Herz	Shen (Geist)
Zorn, Ärger	Leber	Hun (himmlischer Geist)
Vergnügungssucht	Lunge	Po (irdischer Geist)
Gram, Trauer	Milz (oder Magen)	Yi (intentionaler Geist) oder Qi*
Begierde	Nieren	Jing (regenerative Energie)

* Milz und intentionaler Geist werden jeweils Magen und Qi gegenübergestellt.
Das jeweilige Verständnis hängt von der aktuellen Unterscheidungs- oder Beschreibungssituation ab.



Die fünf Wandlungsphasen



Ba Gua und Wu Xing

Xia Dan Tian - unteres Dantian

Xian Tian - früherer Himmel; angeboren, a priori, pränatal; siehe auch: Xian Tian und Hou Tian

Xian Tian und Hou Tian - früherer Himmel und späterer Himmel. Diese beiden Begriffe beschreiben viele Aspekte der daoistischen Philosophie, zum Beispiel:

- Xian Tian wird mit dem Einatmen, Hou Tian mit dem Ausatmen assoziiert.
- Xian Tian repräsentiert die Lebenskraft (siehe: Jing Shen), die an der Wirbelsäule aufwärts steigt; Hou Tian repräsentiert ihre Abwärtsbewegung auf der Vorderseite des Körpers.
- Xian Tian erscheint im Diagramm der acht Trigramme nach Fu Xi, Hou Tian nach König Wen.
- Xian Tian bezeichnet häufig die „umgekehrte Atmung", Hou Tian die „natürliche Atmung".

Das philosophische Gebäude um Xian Tian und Hou Tian ist sehr weitläufig und unübersichtlich. Darin gleicht es der Lehre von den fünf Wandlungsphasen und der Yin-Yang-Theorie. Sie alle sind miteinander verknüpft und bilden den Kern der klassischen chinesischen Philosophie.

Mangel an Xian Tian bedeutet, dass man Jing nicht bewahrt, Qi nicht gesammelt und Shen nicht konsolidiert hat. All das wird durch korrektes Üben des Taiji-Quan korrigiert. Wenn Xian Tian also vollständig vorhanden ist, entspricht dies der Wiederherstellung des ursprünglichen Zustandes (früherer Himmel oder vorgeburtlicher Status). In einigen Übertragungen aus dem Chinesischen ist auch von pränatalem Atem oder Qi (Xian Tian Qi) und von postnatalem Atem oder Qi (Hou Tian Qi) die Rede.

Heilung von beschädigtem Hou Tian heißt also: Nachdem Xian Tian die drei Essenzen (Jing, Qi und Shen) restauriert hat, wird Jing verfeinert, Qi angeregt und Shen freigegeben, so dass alle physischen und geistigen Leiden geheilt und in Zukunft verhindert werden.

„Behebung von Mängeln und Heilung von Leiden" durch Xian Tian und Hou Tian ist auch als direkter Verweis auf Yang Sheng (siehe dort) und Unsterblichkeit zu verstehen.

Xian Tian Qi - Qi des früheren Himmels; **Hou** Tian Qi - Qi des späteren Himmels. Dies sind die beiden korrekten, daoistischen Bezeichnungen für das aufsteigende Qi und das absteigende Qi. Xian Tian Qi bezieht sich auf das Einatmen, weil es aufwärts, zum Himmel steigt. Hou Tian Qi korreliert mit dem Ausatmen, das nach unten, zur Erde strebt.

Xiang - Vorstellung, Vorstellungskraft

Xiao Zhou Tian - kleiner himmlischer Energiekreislauf

Xin - Herz

Xuan Guan - geheimer oder dunkler Pass; oberes Dantian

Yan Xian - den Speichel schlucken

Yang Qi - Qi erzeugen und nähren

Yang Sheng - das Leben nähren. Im Kern bedeutet Yang Sheng „Leben zeugen". Aber im daoistischen Kontext ist es ein Oberbegriff, mit dem das Konzept der Kultivierung der vitalen Essenzen (Jing, Qi und Shen) benannt wird. Normalerweise bezieht sich Yang Sheng auf reinigende und läuternde Methoden und Übungen, wie zum Beispiel Taiji-Quan, Qigong und Dao Yin. Nach daoistischen Verständnis gehören zum Yang Sheng die folgenden acht Übungswege:

1. Jing Zuo (Meditationsübungen),
2. Dao Yin (das Qi leiten und dehnen),
3. Tu Na (reinigende Atemtechniken),
4. Fu Er (Einnahme von Kräutern und medizinischen Drogen),
5. Fu Qi (Energie- und Atempflege),
6. Lian Qi (Regulierung des Qi),
7. Pi Gu (Enthaltsamkeit von den fünf Körnern,
8. Fang Zhong Shu (Künste der inneren Gemächer).

In einem alten daoistischen Gedicht heißt es:
„Das Lauschen auf das Fließen des Wassers tut den Ohren wohl.
Das Betrachten des Grüns von Bäumen und Pflanzen unterstützt die Augen.

Das Studium der Bücher, welche die Prinzipien darlegen, nährt den Geist.
Das Spiel der Laute und das Üben der Schrift nützt den Fingern.
Das Wandern mit dem Stock kräftigt die Füße.
Die Ruhe des Geistes und das Sitzen in Meditation bringt die Persönlichkeit weiter.
Das Harmonisieren von Atem und Qi stärkt die Muskeln und Sehnen."

Yang Xian - absoluter, „reiner" Unsterblicher; die höchste Stufe der Unsterblichkeit

Yi - intentionaler Geist, Imagination, Vorstellung, Wille. Beim Üben des Taiji Quan wird die Funktion des intentionalen Geistes oder des Willens auf transzendente und wesensbedingte Weise mit dem Qi verbunden. Intentionaler Geist ist weder konditionierter Reflex noch unbewusste Reaktion, sondern eine auf Bewusstsein, Intuition und Sensibilität basierende Reaktion. Allerdings lässt sich intentionaler Geist in dem Sinne als „konditioniert" bezeichnen, als er über längere Zeit durch Üben der verschiedenen Formen und Systeme des Taiji entwickelt wird. Außerdem trifft die Bezeichnung „unbewusst" insofern zu, als der rational denkende Geist nicht zum Einsatz kommt.

Das Problem bei der Definition des intentionalen Geistes ergibt sich aus der übungsbedingten Forderung, dass man zunächst einmal fähig sein muss, das Qi ins Dantian sinken zu lassen. Dadurch wird der intentionale Geist entscheidend gestärkt. Das wiederum beeinflusst das Qi, das dann Stille erzeugt. Wie unbedeutend und schwach der intentionalen Geist anfänglich auch sein mag, er muss angeregt werden, um das Qi ins Dantian sinken zu lassen. Anderenfalls wird er nicht ausreichend gestärkt, um schließlich den

Unterschied zwischen intentionalem Geist und rationalem Denken wirklich erkennen zu können.

Yi Jing - klassisches Werk, in dem die 64 Hexagramme erläutert werden. Die Hexagramme bestehen aus jeweils sechs Zeilen, in denen entweder Yin oder Yang erscheinen.

Yi **Kou** Qi - wörtlich: „in einem Zug zu Ende bringen"; der eine Atem. Damit ist gemeint, dass man seine ungeteilte Aufmerksamkeit auf das Innere lenkt und konzentriert. Der Begriff hat mehrere Bedeutungen, die ein weites Feld abdecken:

- das Ein- und Ausatmen direkt und ohne Pause aufeinander folgen lassen, so dass das eine in das andere übergeht;
- Geist und Körper ständig weiterentwickeln, bis sie als organische Einheit funktionieren;
- der endgültige Durchbruch (der Erfolg der inneren Übungspraxis), der sich nur durch beständiges und beharrliches Üben einstellt.

Manchmal wird auch nur von Yi Qi gesprochen, das sich als „ein einziger Atem", „ein einziges Handeln" oder „eine einzige Energie" verstehen lässt. Die hier gebrauchte Bezeichnung, Yi Kou Qi, kann auch als „einen Mundvoll Qi" übersetzt werden. Im Zusammenhang mit den höheren Methoden der daoistischen Alchimie ist damit das Aufnehmen des Atems oder das Schlucken des Qi gemeint.

Yu Zhu - Nase

Yu Zhen - Jadekissen; Energiepunkt Nr. 9 auf dem Blasen-Meridian

Yuan Shen - ursprünglicher Geist

Yun Qi Fa - (die Methode,) das Qi im Körper zu bewegen

Zhan Zhuang - meditativer Stand

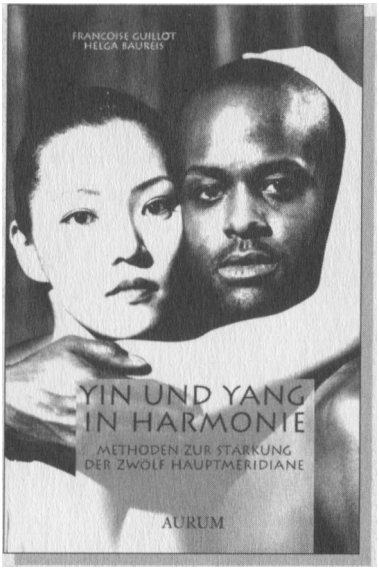
Zhong Dantian - mittleres Dantian

Zhong Lou - großer Turm

Zhuang Bu - Pfahlstand. Das chinesische Wort Zhuang hat zwei Bedeutungen: (1) Pfahl oder Pfosten, (2) Boje. Der Grundgedanke bei den Übungen zielt auf Verwurzeln und Zentrieren.

Zhuo Li - rohe Kraft, buchstäblich die ungeschickte und ungebändigte Muskelkraft

Zuo Jing - sitzende Energie.



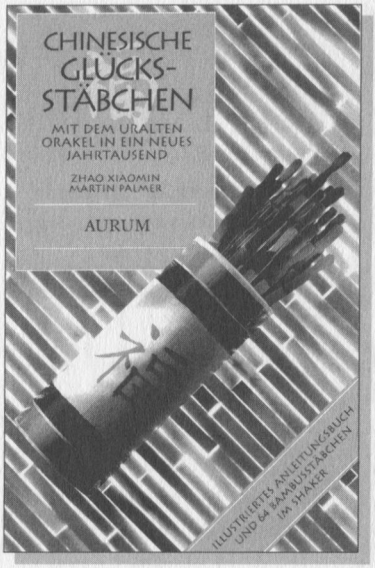
Françoise Guillot
Helga Baureis

Yin und Yang in Harmonie
Praktische Methoden zur Stärkung der zwölf Hauptmeridiane

200 Seiten mit 45 s/w-Abb.
kartoniert
ISBN 3-591-08426-3

Dieses Buch bringt Licht in das mysteriöse Dunkel um das Wirken des Qi (der Lebenskraft) in uns und in der uns umgebenden Natur und erklärt auf einfache und praktisch nachvollziehbare Weise, was wir alle tun können, um Störungen des Energieflusses in den Meridianen aufzuspüren und zu harmonisieren. Solche Störungen können sich sowohl auf der körperlichen als auch auf der emotional-psychischen Ebene äußern.

Zu den hier vorgestellten Methoden zur Stärkung und Harmonisierung der Meridiane gehören Meridian-Übungen, Übungen aus dem inneren Qi Gong, Arbeit mit positiven Denkmustern sowie verschiedene Übungen und Methoden aus der Kinesiologie. Ausführliche Ernährungstips für die Meridiane fehlen ebensowenig wie Adressen von Verbänden und Organisationen, die Ihnen gern weiterhelfen, wenn Sie mehr wissen möchten oder fachliche Hilfe suchen.



Zhao Xiaomin / Martin Palmer
Chinesische Glücksstäbchen
112 Seiten mit 72 Abb., kart.
und 64 Bambusstäbchen im Shake
ISBN 3-591-08463-8

Die Fähigkeit der Chinesen zu verstehen, dass das ganze Leben aus Veränderung besteht, hat die langlebigste Kultur der Welt hervorgebracht, die sich allen politische Veränderungen zum Trotz ihr uraltes Wissen bewahrt hat.

Die Glücksstäbchen bringen uns in Verbindung mit diesem alten Wissen. Ihre Handhabung ist denkbar einfach:
Nachdem Sie eine Weile über Ihre Frage an das Orakel nachgedacht haben, sprechen Sie sie laut aus, nehmen den Shaker in beide Hände und schütteln ihn so lange, bis ein Stäbchen herausfällt. Der zu diesem Stäbchen gehörige Orakelspruch ist nun ihr Führer auf dem Weg des Tao. Nutzen Sie dieses uralte Wissen weise – zur Bewältigung Ihres Alltags und zur Selbsterkenntnis.

Das geheime Wissen über Energie und Vitalität aus den Trainingsdokumenten der Familie Yang

Dieses Buch vermittelt elementare Qi Gong-Übungen, die für das effektive Praktizieren des Taiji-Quan und jeder anderen Kampfkunst unerlässlich sind. Doch auch wer nichts weiter praktiziert als die hier vorgestellten Übungen, wird ihre magische Wirkung erfahren – am eigenen Leib sowie an Seele und Geist.

„Wenn Sie an physischer Unsterblichkeit interessiert sind, wenn Sie Yoga machen oder regelmäßig meditieren oder wenn Sie einfach eine sehr alte, hochgeschätzte und überaus effektive Methode zur Gesunderhaltung Ihres Körpers und zur Steigerung Ihrer Vitalität ausprobieren wollen, können Sie eine Menge aus diesem Buch lernen. Es gibt einfach nichts Vergleichbares."

ISBN 3-591-08470-0