

# Taijiquan-Prinzipien in einem gesundheitsbewussten Alltag

*Wie die alltägliche Anwendung grundlegender Prinzipien der Kampfkunst Taijiquan eine ganzheitliche Gesundheitspflege unterstützen kann.*

Von Sabine & Dr. Peter Wolfrum

## Inhaltsverzeichnis

1.	Einleitung.....	2
2.	Vier Prinzipien.....	2
2.1.	Entspannung.....	2
2.1.1.	Körperübungen zum Erspüren.....	3
2.1.2.	Taijiquan-Klassiker.....	3
2.1.3.	Partnerübungen zur Kampfkunst.....	3
2.1.4.	Bedeutung für die Gesundheitspflege.....	4
2.1.5.	Anwendung im Alltag.....	4
2.2.	Struktur (Aufrichtung, Zentrierung, Gleichgewicht).....	4
2.2.1.	Körperübungen zum Erspüren.....	5
2.2.2.	Taijiquan-Klassiker.....	5
2.2.3.	Partnerübungen zur Kampfkunst.....	6
2.2.4.	Bedeutung für die Gesundheitspflege.....	6
2.2.5.	Anwendung im Alltag.....	6
2.3.	Fülle und Leere ( <i>Yin</i> und <i>Yang</i> ).....	6
2.3.1.	Körperübungen zum Erspüren.....	7
2.3.2.	Taijiquan-Klassiker.....	7
2.3.3.	Partnerübungen zur Kampfkunst.....	7
2.3.4.	Bedeutung für die Gesundheitspflege.....	8
2.3.5.	Anwendung im Alltag.....	8
2.4.	Bewegung aus der Mitte.....	8
2.4.1.	Körperübungen zum Erspüren.....	9
2.4.2.	Taijiquan-Klassiker.....	9
2.4.3.	Partnerübungen zur Kampfkunst.....	10
2.4.4.	Bedeutung für die Gesundheitspflege.....	10
2.4.5.	Anwendung im Alltag.....	10
3.	Zusammenfassung.....	10
4.	Die Autoren.....	11
5.	Anhang: Kurzbeschreibung der Übungen.....	12

# 1. Einleitung

Grundlegende Prinzipien des Taijiquan sind sowohl für das „Funktionieren“ als Kampfkunst als auch für seine Gesundheitswirkung verantwortlich. Die Anwendung dieser Prinzipien kann in alltägliche Abläufe integriert werden und so einen gesundheitsbewussten Alltag unterstützen helfen.

Die vier grundlegenden Prinzipien

- Entspannung
- Struktur (Aufrichtung, Zentrierung, zentrales Gleichgewicht)
- Fülle und Leere (Yin und Yang)
- Bewegung aus der Mitte (innere, verbundene Bewegungen)

werden jeweils zunächst einführend erläutert und sollen dann mit Hilfe zweier Körperübungen erspürt werden. Anschließend wird die Bedeutung für die Kampfkunst durch ein Zitat aus den klassischen Taijiquan-Texten dargelegt und durch Partnerübungen wird die Wirkungsweise erfahrbar. Auf der Grundlage dieses Verständnisses kann dann die Bedeutung für die Gesundheitspflege näher betrachtet werden. Abschließend wird jeweils die Frage nach der Anwendbarkeit des Prinzips im Alltag untersucht, wobei weniger der Gesichtspunkt der „Anwendung einer Technik“, als vielmehr die langfristige Umprogrammierung anerzogener Reaktionsautomatismen im Fokus steht. Damit rücken neben der rein körperlichen Anwendung der Prinzipien auch zunehmend die damit verbundenen psychischen Aspekte in den Blickpunkt. Somit kann dann langfristig eine ganzheitliche Gesundheitspflege durch die alltägliche Anwendung grundlegender Taijiquan-Prinzipien unterstützt werden.

## 2. Vier Prinzipien

### 2.1. Entspannung

Unter dem chinesischen Begriff *Song* versteht man „Loslassen, Entspannen“. Das beinhaltet die Aufgabe aller überflüssigen, also für eine bestimmte Struktur nicht notwendigen Spannungen im Körper. Der kontinuierliche Prozess muskulären und mentalen Entspannens initiiert ein inneres Sinken und unterstützt die Entwicklung des im Taijiquan so wichtigen Verwurzelns.

Erst durch An- und Verspannungen, und damit Widerstand, gibt man dem Gegner etwas an die Hand, mit dem er auf unser Zentrum einwirken kann. Diese Hilfe bzw. Einladung sollte man einem Angreifer nicht gewähren.

### 2.1.1. Körperübungen zum Erspüren

- Entspannte Arme (S. 12).
- Arm mit Zeigefinger anheben (S. 12).

### 2.1.2. Taijiquan-Klassiker

Wenn man die Kraft entlädt, sollte der Körper entspannen und sinken.<sup>1</sup>

*Kommentar von Wee Kee Jin:*

Wenn man die entspannte Kraft freigibt (*Fajin*), muss der Körper entspannt sein. Jede Spannung im Körper reduziert den Grad der Verwurzelung und untergräbt die Wurzel. Spannung vermindert außerdem die Verbindung der Arme zum Körper, des Körpers zur Basis und die der Basis / der Füße zum Boden. Wird die entspannte Kraft (*Jin*) zum Freigeben gespeichert, ist der Körper aber gleichzeitig angespannt, dann werden bis zu 50% der Kraft von der eigenen Muskulatur verbraucht, so dass nur die Hälfte auf den Gegner übertragen werden kann. Vollständige Entspannung ist der einzige Weg, um die gesamte Kraft uneingeschränkt abzugeben.

Sinken ist ein mentaler Prozess, bei dem der Geist das *Qi* nach unten, durch den Körper in die Füße, in den Boden lenkt und damit eine Wurzel schafft, die es möglich macht, sich „Energie von der Erde zu leihen“. Wenn der Körper sich also entspannt und sinkt, baut sich Kompression auf, welche das federartige *Jin* (die entspannte Kraft) produziert. Wenn *Jin* abgegeben wird, muss man die mentale Aufmerksamkeit auf die Richtung fokussieren und so weit wie möglich hinter den Gegner projizieren.<sup>2</sup>

### 2.1.3. Partnerübungen zur Kampfkunst

- Störung des Gleichgewichts durch „Bewegen“ eines Arms (S. 12).
- Befreiung aus Handgelenksumklammerung (S. 12).

---

<sup>1</sup> Wee Kee Jin: Taijiquan Wuwei – ein natürlicher Prozess, S. 111: Das Verständnis der Dreizehn Stellungen, Absatz 5.

<sup>2</sup> Wee Kee Jin: Taijiquan Wuwei – ein natürlicher Prozess, S. 117: Diskussion von: Das Verständnis der Dreizehn Stellungen, Abs. 5.

## 2.1.4. Bedeutung für die Gesundheitspflege

Körperliche Entspannung führt zu einer verbesserten Durchblutung, da sich die Blutgefäße bei vermindertem Muskeltonus weiter öffnen können. Dieser Zusammenhang wird u.a. auch im Autogenen Training genutzt. Außerdem hilft eine gute Entspannungsfähigkeit bei der Regeneration von Körper (tiefer Schlaf, geregelte Verdauung) und Geist (Stressabbau, Gehirn). Aus östlicher Sicht (TCM) unterstützt eine gute Entspannungsfähigkeit den Abbau von Blockaden, die den *Qi*-Fluß entlang der Meridiane stocken lassen und dadurch zu Krankheiten führen können.

### *Vertiefende Übung*

- Vorbereitungsübung (Sinken und Steigen) der „Five Relaxing Movements“ nach Huang Sheng-Shyan (S. 13).

## 2.1.5. Anwendung im Alltag

Auf körperlicher Ebene steht die Achtsamkeit für den eigenen Körper im Mittelpunkt. Hier gilt es immer wieder achtsam für die Spannungszustände zu werden:

- Sitze/stehe/liege ich entspannt?
- Lasse ich meine Schultern locker hängen oder ziehe ich sie hoch?
- Habe ich meine Oberschenkelmuskulatur unnötigerweise angespannt?
- Sind meine Kiefer entspannt?
- Ist die Gesichtsmuskulatur locker?
- Ist mein Blick weit und entspannt?

Um auch psychisch loslassen und entspannen zu können, muss Vertrauen in den natürlichen Prozessablauf entwickelt werden. Gerade wenn man sich unnötige Sorgen durch Gedankenspiele der Art „Was könnte heute alles schief gehen?“ macht, sollte die Fähigkeit, Tagespläne loszulassen und offen für den Augenblick zu werden, im Alltag geübt werden. Kann ich diese Gedanken und Sorgen loslassen, geistig entspannen und stattdessen den Augenblick urteilsfrei einfach wahrnehmen?

## 2.2. Struktur (Aufrichtung, Zentrierung, Gleichgewicht)

Entspannung und Spannung müssen in einem natürlichen Gleichgewicht stehen, damit eine bestimmte Körperstruktur/Körperhaltung hergestellt und aufrecht erhalten werden kann. In solch einer Struktur ist Aufrichtung und Zentrierung notwendig, um auch unter dem Einfluss der auf den Körper einwirkenden Kräfte (Schwerkraft bzw. Angriff) frei beweglich im zentralen Gleichgewicht verbleiben

zu können. Wird in einem kontinuierlichen Übungs-Prozess die dafür notwendige Spannung immer wieder minimiert und die Entspannung maximiert, so kann das *Qi* auch im strukturierten Körper frei fließen.

### 2.2.1. Körperübungen zum Erspüren

- Taijiquan Grundhaltung (S. 13).
- Stehende Säule als Partnerübung: Arme zunächst unterstützen (S. 13).

### 2.2.2. Taijiquan-Klassiker

Ziehe das Steißbein ein und lege Aufmerksamkeit auf den Scheitelpunkt auf dem Kopf. Wird der Kopf gehalten, als wäre er am Schädel aufgehängt, so ist der Körper frei beweglich.<sup>3</sup>

*Kommentar von Wee Kee Jin:*

Wenn das Steißbein eingezogen ist und eine Aufmerksamkeit beim Scheitelpunkt auf dem Kopf liegt, dann sind *Baihui* und *Huiyin* ausgerichtet, und die zentrale Körperachse ist hergestellt. Während das zentrale Gleichgewicht beibehalten wird, muss man sich vorstellen, dass der Kopf von oben herabhängt. Das verringert die Wahrscheinlichkeit, dass die Brust kollabiert oder der Rücken zu einem Buckel geformt wird. Hat man das zentrale Gleichgewicht hergestellt, ist der Körper zentriert, ausbalanciert, und damit agil in der Bewegung.<sup>4</sup>

Du darfst dich nicht neigen oder lehnen. (...) <sup>5</sup>

*Kommentar von Wee Kee Jin:*

Der Körper muss aufrecht und ausgeglichen (Hüften auf einer Ebene) sein. Jedes Lehnen nach vorn oder hinten bzw. jede Neigung zu einer Seite wird dazu führen, dass die Stellung ihr zentrales Gleichgewicht verliert. (...) <sup>6</sup>

---

<sup>3</sup> Wee Kee Jin: Taijiquan Wuwei – ein natürlicher Prozess, S. 105: Das Lied von den Dreizehn Stellungen, Absatz 6.

<sup>4</sup> Wee Kee Jin: Taijiquan Wuwei – ein natürlicher Prozess, S. 110: Diskussion von: Das Lied von den Dreizehn Stellungen, Absatz 6.

<sup>5</sup> Wee Kee Jin: Taijiquan Wuwei – ein natürlicher Prozess, S. 97: Wang Ts'ung-Yueh, Absatz 10.

<sup>6</sup> Wee Kee Jin: Taijiquan Wuwei – ein natürlicher Prozess, S. 102: Diskussion von: Wang Ts'ung-Yueh, Absatz 10.

### 2.2.3. Partnerübungen zur Kampfkunst

- Stabiles Stehen gegen seitlichen Druck (S. 13).
- Frontalen Druck durch den Körper in den Boden ableiten (S. 13).

### 2.2.4. Bedeutung für die Gesundheitspflege

Der wichtigste Lerneffekt für die Gesundheitspflege entwickelt sich aus der zunehmenden Fähigkeit in einem Feld der Schwerkraft die eigene Struktur möglichst ökonomisch aufrecht zu halten und bewegen zu können. Bei zivilisatorischen Fehlhaltungen bietet das Taijiquan so die Möglichkeit, die Muskeln ausgleichend zu fördern, und unterstützt dadurch flexible Haltungsmöglichkeiten. Ganz allgemein wird somit das Körperbewusstsein und Gleichgewichtssystem geschult.

Im übertragenen psychologischen Sinne kann man lernen, dass man für andere sichtbar- und spürbar sein muss, um seinen Standpunkt entspannt einnehmen und vertreten zu können.

#### *Vertiefende Übung*

- Zhangzhuang Gong (Stehende Säule) (S. 13).

### 2.2.5. Anwendung im Alltag

Ganz allgemein hilft dieses Prinzip, mit einer gesunden Körperhaltung, nämlich einer, die sich selbst trägt, durch den Alltag zu gehen. Gelingt es auch noch, die Gedanken ähnlich entspannt zu ordnen wie den Körper, so unterstützt dies eine strukturierte Alltagsbewältigung und hilft effektiver zu kommunizieren. In Kombination mit dem ersten Prinzip Entspannung gelingt es in alltäglichen Konfliktsituationen zunehmend besser, entspannt und gleichzeitig strukturiert im Gleichgewicht zu bleiben. Instinktive Flucht oder Angriff werden überflüssig.

## 2.3. Fülle und Leere (*Yin* und *Yang*)

Diesem Prinzip hat die Kampfkunst *Taijiquan* ihren Namen zu verdanken. *Yin* und *Yang* bezeichneten ursprünglich die Schatten- bzw. Sonnenseite eines Berges. Aus dem *Wuji* (Nicht Äußeres - Das Undifferenzierte - Potential; symbolisiert durch einen leeren Kreis) entsteht das *Taiji* (Größtes Äußeres - Das Differenzierte – Manifestation; symbolisiert durch den Kreis mit den beiden Anteilen *Yin* und *Yang*). Das *Taiji* stellt die Einheit der ihm innewohnenden Polaritäten *Yin* und *Yang* dar.

Diese ergänzen und bedingen sich somit gegenseitig und können nicht auseinandergebracht und isoliert werden. *Yin* und *Yang* sind untrennbar miteinander verbunden. Es ist notwendig einerseits zwischen *Yin* und *Yang* klar zu differenzieren und andererseits die jeweiligen Polaritäten zum *Taiji* ergänzen zu können, und zwar sowohl im eigenen Körper, als auch in der Einheit mit einem Gegner.

### 2.3.1. Körperübungen zum Erspüren

- Gewichtsverlagerung im geschlossenen Stand (S. 14).
- 1. Übung der „Five Relaxing Movements“ (S. 14).

### 2.3.2. Taijiquan-Klassiker

Substantiell (voll) und Nicht-substantiell (leer) sollten klar unterschieden werden. In jedem Teil gibt es sowohl substantiell als auch nicht-substantiell. Das Prinzip von substantiell und nicht-substantiell wird auf jede Situation angewandt.<sup>7</sup>

*Kommentar von Wee Kee Jin:*

Es ist essentiell, bei sich selbst wie auch beim Gegner substantiell und nicht-substantiell zu unterscheiden. Wenn man *Fajin* (das Freigeben der entspannten Kraft) vom rechten substantiellen Fuß ausführt, verlangt das Prinzip der kreuzweisen Verbindung, dass die Kraft durch den linken substantiellen Arm freigegeben wird, und umgekehrt. *Jin* (die entspannte Kraft) sollte in die Wurzel des Gegners geleitet werden, die sich unter seinem oder ihrem substantiellen Fuß befindet. Wenn die substantielle Kraft des Gegners auf irgendeinen Teil des eigenen Körpers auftritt, muss dieser sofort nicht-substantiell werden. Substantiell und nicht-substantiell heißt nicht einfach, dass das eine links und das andere rechts, bzw. nach oben oder nach unten. Beides ist in jedem Teil des Körpers vorhanden und befindet sich in ständiger Veränderung, gleicht aus und passt sich der jeweiligen Situation an.<sup>8</sup>

### 2.3.3. Partnerübungen zur Kampfkunst

- Einarmiger Push zum Brust/Schulter-Bereich (S. 14).
- Drehtür-Effekt (S.14).

---

<sup>7</sup> Wee Kee Jin: Taijiquan Wuwei – ein natürlicher Prozess, S. 89: Chang San-Feng, Absatz 9.

<sup>8</sup> Wee Kee Jin: Taijiquan Wuwei – ein natürlicher Prozess, S. 94: Diskussion von: Chang San-Feng, Absatz 9.

### **2.3.4. Bedeutung für die Gesundheitspflege**

Der stete Wechsel von An- und Entspannung in unterschiedlichen Bereichen des Körpers fördert die grundsätzliche Entspannungsfähigkeit (vgl. Muskelrelaxation nach Jacobsen) und wirkt wie eine *Qi*-Pumpe. Durch die praktische Erfahrung des *Yin/Yang*-Prinzips lernt der Körper, seine Energie nicht länger durch den Einsatz von roher Kraft gegen äußere einwirkende Kräfte zu verschwenden. Dadurch wird dann auch das Gleichgewicht der körpereigenen Kräfte positiv beeinflusst.

#### *Vertiefende Übung*

- Chansigong: 1. Seidenübung (S. 14).

### **2.3.5. Anwendung im Alltag**

Wie die Bewegungen stets dem Wechsel von *Yin* und *Yang* folgen, nach jedem Einatmen ein Ausatmen kommt, so kann die/der Taijiquan-Übende diese Erfahrung auch auf weitere Zusammenhänge übertragen, wie z.B. das Geben und Empfangen in Beziehungen und diese ausgeglichener gestalten.

Die in alltäglichen Konfliktsituationen verbreitete Ansicht, dass „Nachgeben“ gleichbedeutend mit „Verlieren“ ist, wird durch die Taijiquan-Praxis zumindest deutlich relativiert. Hier kann nun das *Yin/Yang*-Prinzip im Alltag geübt werden: Wenn Kraft oder Energie auf einen substantiellen Teil des Körpers oder der Psyche trifft - gelingt es, den betreffenden Teil dann nicht-substantiell (leer) zu machen und dabei im Gleichgewicht und entspannt zu bleiben?

## **2.4. Bewegung aus der Mitte**

Im Taijiquan sollen alle Bewegungen vom Zentrum ausgehen und sich von dort als verbundene Bewegungen bis an die Peripherie ausdehnen. Mit verbundenen Bewegungen sind nicht nur koordinierte oder synchronisierte Bewegungen gemeint. So wie sich eine Welle durch ein Seil ausbreitet, das an einem Ende in Schwingung versetzt wird, so soll sich ein Bewegungsimpuls vom Zentrum ausgehend durch den Körper fortbewegen. Im selben Maße wie dies zunehmend gelingt, entstehen in den eigenen Bewegungen weniger Lücken, in die ein Gegner eindringen könnte.



### 2.4.1. Körperübungen zum Erspüren

- Arm aussenden und zurückholen (S. 15).
- Den Affen abwehren im Stehen (S. 15).

### 2.4.2. Taijiquan-Klassiker

Während jeder Bewegung sollte der Körper leicht und beweglich, sowie – was am wichtigsten ist – miteinander verbunden (synchronisiert) sein.<sup>9</sup>

*Kommentar von Wee Kee Jin:*

In dem Moment, in dem man sich bewegt, sollte der Körper frei beweglich sein. Um Beweglichkeit zu haben, muss er das zentrale Gleichgewicht behalten, sowohl in den Stellungen als auch in den Übergängen. Synchronisieren setzt ein Verständnis der Sequenz der Veränderungen voraus, welche die Bewegungen erzeugen. Dann müssen die Sequenzen der Veränderungen in ständiger Beziehung zueinander angepasst werden, um verbundene Bewegungen und nicht nur koordinierte Aktionen zu sein.<sup>10</sup>

Der gesamte Körper sollte miteinander verbunden sein, Gelenk für Gelenk, wie eine Kette. Auch die kleinste Unterbrechung ist dabei zu vermeiden.<sup>11</sup>

*Kommentar von Wee Kee Jin:*

Um eine Synchronisierung des gesamten Körpers zu erreichen, muss jedes Teil mit den anderen verbunden sein und zu ihnen in Beziehung stehen, während es sich bewegt und verändert. Hat man eine völlige Synchronisation erreicht, dann ist eine Unterbrechung der Verbundenheit ausgeschlossen.<sup>12</sup>

---

<sup>9</sup> Wee Kee Jin: Taijiquan Wuwei – ein natürlicher Prozess, S. 89: Chang San-Feng, Absatz 1.

<sup>10</sup> Wee Kee Jin: Taijiquan Wuwei – ein natürlicher Prozess, S. 92: Diskussion von: Chang San-Feng, Absatz 1.

<sup>11</sup> Wee Kee Jin: Taijiquan Wuwei – ein natürlicher Prozess, S. 89: Chang San-Feng, Absatz 10.

<sup>12</sup> Wee Kee Jin: Taijiquan Wuwei – ein natürlicher Prozess, S. 95: Diskussion von: Chang San-Feng, Absatz 10.

### **2.4.3. Partnerübungen zur Kampfkunst**

- Anwendung „Den Affen abwehren“ (S. 16).
- Horizontales beidarmiges Kreisen (S. 15).

### **2.4.4. Bedeutung für die Gesundheitspflege**

Durch das Üben von verbundenen Bewegungen wird ein grundlegendes Verständnis für die Körpermechanik entwickelt. Damit können Bewegungen effektiver und ökonomischer ausgeführt werden, was wiederum die Verletzungsanfälligkeit des Bewegungsapparates reduzieren sollte, da es seltener zu lokalen Überlastungen durch hohen isolierten Muskeleinsatz kommen sollte. Außerdem werden dadurch auch die Energieressourcen des Körpers geschont.

Allgemein sollte sich die neuromuskuläre Koordinationsfähigkeit verbessern und so ein positiver Beitrag zur Erhaltung der Beweglichkeit mit zunehmendem Alter, bzw. der Wiederherstellung der Beweglichkeit nach Verletzungen des Bewegungsapparates, erzielt werden können.

#### *Vertiefende Übung*

- Die Hände wie Wolken bewegen (im Stand) (S. 16).

### **2.4.5. Anwendung im Alltag**

Im Alltag ist es bei entsprechender Achtsamkeit sehr gut möglich verbundene Bewegungen aus der Mitte zu üben. Bei vielen Haushaltstätigkeiten ergeben sich hier Möglichkeiten zum Experimentieren, z.B. beim „Staubsaugen“, „Boden Schrubben“, „Laub Rechen“ und „Fenster Putzen“. Auch beim Anheben von Gegenständen (z.B. Geschirr einräumen) kann man darauf achten, mit möglichst wenig isoliertem Muskeleinsatz der Arm-Muskulatur Dinge anzuheben, sondern den gesamten Körper einzusetzen und dabei soweit wie möglich zu entspannen.

## **3. Zusammenfassung**

Im Taijiquan dienen Formen und Techniken im Wesentlichen dazu, sich der zugrundeliegenden Prinzipien bewusst zu werden. Dadurch können auch unreflektierte, anergogene automatisierte Körperreaktionen bewusst gemacht werden und langfristig im Sinne der Taiji-Prinzipien umprogrammiert werden. Dieser „Betriebssystem-Wechsel“ erfordert allerdings eine regelmäßige und

intensive Auseinandersetzung mit den Prinzipien auf tiefer körperlicher Ebene. Ein rein intellektuelles Verständnis reicht keinesfalls aus.

Die vier betrachteten Prinzipien bauen aufeinander auf und jedes „höhere“ Prinzip schließt die „tieferen“ ein. Für jedes höhere Prinzip wird also das vorhergehende benötigt. Das erste Prinzip *Entspannung* ist somit die Grundlage. Darauf aufbauend fügen wir eine bestimmte *Körperstruktur* hinzu, ohne die Entspannung aufzugeben. *Struktur* ohne *Entspannung* entspricht nicht mehr den Taiji-Prinzipien. Als nächstes lernen wir *Yin und Yang* zu unterscheiden. Dies gelingt nur unter Berücksichtigung der ersten beiden Prinzipien *Entspannung* und *Struktur* und macht unsere Mitte deutlich spürbar. Damit können wir dann als viertes Prinzip die *Bewegung aus der Mitte* hinzufügen, die wiederum nur entspannt, strukturiert und *Yin* und *Yang* unterscheidend möglich ist. All das zusammen kann dann letztlich zum *wu wei* führen, dem naturgemäßen, prozessorientierten, egolosen Handeln ohne (intellektuelles) Handeln.

Da die Auseinandersetzung mit den Prinzipien und deren Einüben nach einiger Zeit auch außerhalb des reinen Taijiquan-Trainings fortwirkt, kann der Transfer in den Alltag gelingen. Immer mehr Tätigkeiten und Verhaltensweisen werden gemäß den Taiji-Prinzipien gestaltet – zunächst bewusst gesteuert zu Trainingszwecken, später zunehmend automatisiert. Dieser flächendeckende Einsatz der Prinzipien wiederum führt aufgrund der Gesundheitswirkung der Prinzipien auch zu einer gesünderen Lebensweise. Und eine grundlegende, langfristige Umstellung der Lebensweise führt, im Gegensatz zu kurzfristigen, punktuellen Maßnahmen, bekanntermaßen zu nachhaltigen positiven Resultaten für die Gesundheitsvorsorge.

## **4. Die Autoren**

SABINE WOLFRUM praktiziert seit 1985 Taijiquan. Gleichzeitig begann sie vielfältige Erfahrungen in anderer Körperarbeit wie z.B. Körpertheater, Yoga, Autogenem Training und verschiedenen Tanzrichtungen zu sammeln. Im Laufe ihrer beruflichen Tätigkeit als Sozialpädagogin, in der sie Taijiquan und Körperarbeit immer als Medium nutzte, verlagerte sich der Schwerpunkt zunehmend auf Taijiquan und Qigong. Seit 1994 gibt sie kontinuierlich Kurse und bildet sich regelmäßig weiter. Drei Jahre später schloss sie die Ausbildung zur Lehrerin für Taijiquan und Körperarbeit am IFBUB bei Barbara & Klaus Moegling ab. Besonders durch ihre zwei Kinder übt sie sich täglich darin, auch im größten Chaos mit beiden Füßen fest auf dem Boden zu stehen, aus dem Zentrum heraus zu handeln und den Kopf auch für übergeordnete Dinge frei zu halten.

PETER WOLFRUM lernte seit 1991 zunächst die Kampfkünste Aikido und Taijiquan, konzentriert sich seit 1996 ganz auf Taijiquan und bildet sich kontinuierlich weiter.

Mit dem Unterrichten von Taijiquan-Gruppen begann er 1995. Zwei Jahre später schloss er die Ausbildung zum Lehrer für Taijiquan und Körperarbeit am IFBUB bei Barbara & Klaus Moegling ab und ist auch zertifizierter Lehrer für Taijiquan des Taijiquan und Qigong Netzwerk Deutschland e.V.

BEIDE gründeten 1999 DA LÜ - Institut für Bewegungspädagogik, Taijiquan und Körperarbeit, bilden seit 2002 Lehrer/innen für Taijiquan und Körperarbeit aus und sind vom DDQT (Deutscher Dachverband für Qigong und Taijiquan) legitimierte Ausbilder für Taijiquan.

Ihre wichtigsten Lehrer/innen waren/sind: Coby Heetderks, Barbara und Klaus Moegling, Jian Guiyan, Thomas Luther-Mosebach, Frank Grothstück, Yang Jun, Wee Kee Jin und Epi van de Pol.

KONTAKT: Website: [www.dalue.de](http://www.dalue.de) eMail: [taiji@dalue.de](mailto:taiji@dalue.de)

## **5. Anhang: Kurzbeschreibung der Übungen**

### *Entspannte Arme (Partnerübung)*

A trägt den Unterarm von B unter Ellbogen und Handgelenk. B entspannt seinen Arm so vollständig wie möglich. A bewegt nun den entspannten Arm von B in möglichst viele unterschiedliche Richtungen und Stellungen.

### *Arm mit Zeigefinger anheben (Partnerübung)*

B entspannt seine Arme vollständig. A versucht mit einem Zeigefinger, den er unter ein Handgelenk von B legt, diesen Arm von B nach vorne oben anzuheben.

### *Störung des Gleichgewichts durch „Bewegen“ eines Arms*

A fasst B am Handgelenk. Wenn B den gegriffenen Arm steif und angespannt hält, kann A auf das Zentrum von B einwirken und B aus dem Gleichgewicht bringen. Entspannt B dagegen seinen Arm vollständig, wird es A schwer gelingen über das gefasste Handgelenk auf das Zentrum von B einzuwirken und das Gleichgewicht zu stören.

### *Befreiung aus Handgelenksumklammerung*

A hält B am Handgelenk. B macht eine Faust (Spannung) und versucht sich aus dem Griff von A zu befreien. Dann öffnet B die Faust, entspannt den Arm und kommt leichter frei.

*Vorbereitungsübung der „Five Relaxing Movements“ nach Huang Sheng-Shyan*  
Mit V-förmig geschlossenen Füßen zentriert aufgerichtet stehen. Muskulatur entspannen, „schmelzen lassen“ und Wellen der Entspannung durch die Füße aus dem Körper in den Boden laufen lassen. Primär ein innerer u. mentaler Prozess, das äußerliche Sinken ist sekundär. Dann durch Druck der Füße gegen den Boden ein physisches Steigen in die Ausgangsposition initiieren. Diesen Ablauf mehrmals wiederholen.

#### *Taijiquan Grundhaltung*

Die Füße hüftbreit parallel nebeneinander stellen und dann ausgehend vom Kopf (am Baihui aufgehängt) die bekannte Struktur der Taijiquan Grundhaltung aufbauen. Wichtig ist, sich der inneren Verbindungen jederzeit bewusst zu werden.

#### *Stehende Säule als Partnerübung: Arme zunächst unterstützen*

A steht im hüftbreiten Stand und hebt seine gerundeten Arme so an, dass seine Handflächen etwa vor den Schultergelenken stehen. B unterstützt nun mit beiden Handflächen unter den Ellenbogen von A und A lässt das ganze Gewicht seiner Arme in B's Hände sinken, das Gewicht seines restlichen Körpers aber durch den Körper und die Füße in den Boden. Dann nimmt B die unterstützenden Hände langsam nach unten weg und A lässt das Gewicht der Arme ohne zusätzlichen Spannungsaufbau durch seinen Körper in den Boden sinken.

#### *Stabiles Stehen gegen seitlichen Druck*

A steht im breiten Stand und hält die Arme seitlich entspannt. B steht neben A, legt seine Hände auf A's seitlichen Delta-Muskel und steigert langsam den Druck. In gleichem Maße beginnt A langsam immer weiter innerlich zu sinken und gleichzeitig seine Ellbogen nach außen zu drehen, wodurch sich der Raum unter den Achseln vergrößert. Dabei ist es wichtig das zentrale Gleichgewicht zu halten und die Arme so entspannt wie möglich zu lassen.

#### *Frontalen Druck durch den Körper in den Boden ableiten*

A steht zentriert im leichten Bogenschritt. B steht ebenfalls im Bogenschritt und legt eine Hand auf das Brustbein von A. Dann beginnt B langsam zunehmenden Druck aufzubauen. A leitet den Druck durch Entspannen der gesamten Muskulatur und inneres Sinken unter Beibehaltung des zentralen Gleichgewichts in die Erde ab.

#### *Zhangzhuang Gong (Stehende Säule)*

Im hüftbreiten Stand werden die Arme langsam angehoben, so dass in der Endposition die Handflächen etwa vor den Schultergelenken stehen, die Ellbogen schwer sind und nach unten zeigen und die Arme leicht gerundet sind. Das Gewicht der Arme sollte durch den Körper und die Füße in den Boden abgeleitet werden. Zur Aufrechterhaltung der Struktur stelle man sich je einen kleinen Ball an

jeder Handfläche vor, die gegen einen dritten kleinen Ball zwischen ihnen drücken. Zusätzlich befindet sich im Innenraum zwischen diesen 3 kleinen Bällen, den gerundeten Armen und der Brust ein vierter größerer Ball. Diese Haltung sollte einige Minuten beibehalten werden.

#### *Gewichtsverlagerung im geschlossenen Stand*

Im aufrechten Stand mit geschlossenen Füßen die Fülle/Leere-Verteilung von 50:50 in beiden Beinen langsam innerlich (Bild: Wasser oder Kieselsteine) auf bis ca. 1:99 umverteilen als Vorbereitung zum seitlichen Schritt. Dabei nur minimale äußere Bewegung.

#### *1. Übung der „Five Relaxing Movements“ nach Huang Sheng-Shyan*

Im hüftbreiten, zentrierten Stand werden die Arme seitlich angehoben (max. Schulterhöhe). Dann gleichzeitig bei weiterhin aufrechtem Oberkörper das Becken in die Diagonale nach links drehen, das Gewicht in den rechten Fuß sinken lassen, im rechten Knie leicht einsinken und das linke Bein vollständig entspannen. Der rechte Arm schwingt dabei vor, der linke Arm hinter den Körper. Bei der Rückbewegung in die Ausgangsposition entspannt bleiben. Dann entsprechend in die andere Diagonale wiederholen.

#### *Einarmiger Push zum Brust/Schulter-Bereich*

A und B stehen sich im rechten Bogenschritt gegenüber. A (Gewichtung hinterer Fuß) legt seine rechte Hand im linken Brust-Schulter-Bereich von B (Gewichtung vorderer Fuß) auf. In dem Maß, in dem nun A sein Gewicht in die Mitte und auf den vorderen Fuß verlagert, geht B in die Mitte zurück und lässt zu, dass sein Körper durch A's Druck um die zentrale Achse gedreht wird (keine aktive Drehung!).

#### *Drehtür-Effekt*

Eine Person nimmt die Grundhaltung ein. Der Partner geht frontal auf die Person zu und drückt mit ausgestrecktem Arm im Weitergehen auf eine Schulter der Person. Die Person dreht im Becken zur Seite, so dass der Partner an der Seite der gewählten Schulter vorbeiläuft. Zusätzlich kann der auf die Schulter ausgeübte Impuls über den Schultergürtel in den anderen Arm weitergeleitet werden und mit der entsprechenden Hand auf den Rücken des vorbeilaufenden Partners gegeben werden (Wirbelsäule = Drehachse).

#### *Chansigong: 1. Seidenübung*

Ausgangshaltung: Im breiten Stand, Gewicht auf links, wird die linke Hand an der Hüfte abgesetzt, die rechte Hand mit Handfläche nach oben vor dem Dantien gehalten.

Phase 1 (junges Yang): Die rechte Hand wird mit leichter Beckendrehung vor die linke Schulter geführt und die Handfläche incl. Unterarm rotiert dabei nach außen.

Phase 2 (altes Yang): Gewichtsverlagerung auf rechtes Bein und der rechte Arm wird nach rechts gezogen, Handfläche vor rechter Schulter.

Phase 3 (junges Yin): Rechte Hand sinkt bogenförmig neben rechte Hüfte, die Handfläche zeigt am Ende nach vorne/innen und das Gewicht bleibt auf rechts.

Phase 4 (altes Yin): Mit der Gewichtsverlagerung auf das linke Bein wird die rechte Hand in die Ausgangsposition vor dem Dantien zurückgeführt.

Der Ablauf wird mehrmals wiederholt und dann auch seitenverkehrt ausgeführt.

#### *Arm aussenden und zurückholen*

Im hüftbreiten Stand wird durch eine Beckendrehung nach links die rechte Hüfte nach vorne gebracht. Diesen Bewegungsimpuls lässt man – ähnlich einer sich ausbreitenden Welle in einem Seil – über die rechte Flanke, die Schulter in Oberarm, Ellenbogen, Unterarm und Hand fortlaufen. Anschließend wird durch eine Beckendrehung nach rechts die rechte Hüfte zurückgeholt, wobei man zunächst die sich aufbauende Zugspannung, ausgehend von der rechten Hüfte über die rechte Seite bis in die Hand, wahrnehmen soll. Hier kann ein Partner helfen, indem er die Hand einen Moment festhält. Dann gibt man diesem Zug nach und lässt die Hand vom Zentrum her zurückgleiten.

#### *Den Affen abwehren im Stehen*

Im hüftbreiten Stand hält man die Arme an den Handgelenken überkreuzt vor dem Magen mit den Handflächen nach oben. Der linke Arm liegt oben. Durch eine Beckendrehung nach links (max. 45°) wird der linke Arm zur Hüfte zurückgezogen, während der rechte Arm weiter gerade nach vorne geschoben wird. Der linke Arm fällt und holt dann mit der Handfläche nach schräg links hinten oben aus. Der linke Unterarm klappt am Ellbogengelenk ein, die linke Hand kommt auf des linke Ohr zu. Jetzt wird das Becken wieder nach vorne gedreht, wobei die linke Hand aufgestellt über der rechten Hand ankommt. Das Becken wird nun weiter nach rechts gedreht (max. 45°) wobei die linke Hand weiter gerade nach vorne geschoben wird und die rechte Hand zur rechten Hüfte zurückkommt. Während jetzt der rechte Arm nach schräg rechts hinten oben ausholt wendet der linke Arm vor dem Körper, so dass die linke Handfläche nach oben zeigt. Der rechte Unterarm klappt am Ellbogengelenk ein, die rechte Hand kommt auf des rechte Ohr zu. Jetzt wird das Becken wieder nach vorne gedreht, wobei die rechte Hand aufgestellt über der linken Hand ankommt. Hier beginnt der Übungsablauf von vorne und wird einige Male wiederholt.

#### *Horizontales beidarmiges Kreisen*

Beide Partner A und B stehen sich im linken Bogenschritt gegenüber. Die vorderen Füße beider Partner stehen hüftbreit nebeneinander. B verlagert sein Gewicht auf das hintere rechte Bein, während A sein Gewicht auf das vordere linke Bein verlagert. A hält seinen rechten Unterarm vor seinen Körper mit der Handfläche zum Körper (*Peng*). B legt beide Hände auf diesen angebotenen rechten Unterarm von

B, die rechte Hand auf dem Handgelenk, die linke Hand am Ellbogenbereich. A bringt seine freie Hand nun von unten an den rechten Ellbogen oder Unterarm von B (je nach Reichweite ohne Vorlehnen). B verlagert nun sein Gewicht langsam nach vorne und schiebt damit A zurück. A dreht dann das Becken nach rechts, sinkt in seinen rechten Fuß und lässt den rechten Ellbogen sinken. Durch diese Aktion tauschen die Arme der Partner ihre Position und A schiebt nun B zurück. Hieraus entwickelt sich nun eine immer wiederkehrende zyklische Bewegung.

*Anwendung „Den Affen abwehren“*

B hält A's linken Arm (Handfläche nach unten) mit seiner linken Hand von oben am Handgelenk fest. A setzt seinen linken Fuß einen Schritt zurück ohne dabei seinen linken Arm schon zurückzuziehen oder zu versuchen seine Hand zu befreien. Dann verlagert A sein Gewicht zurück auf das linke Bein, dreht sein Becken weiter nach links und lässt diese Drehung spiralartig in seinen linken, völlig entspannten Arm weiterlaufen. B wird seinen Griff nicht mehr halten können. Öffnet B allerdings nicht rechtzeitig seine Hand, so wird er nach vorne fallen. A kann B dann mit seiner bereits vor die rechte Schulter gehobener rechten Hand zur Seite hin abwehren, während sein sinkender linker Arm B nach unten leitet (*Lu*).

*Die Hände wie Wolken bewegen (im Stand)*

Im hüftbreiten Stand dreht man das Becken nach links und hebt den rechten Arm vor der linken Schulter auf Schulterhöhe mit der Handfläche zum Gesicht. Dann dreht man das Becken wieder nach vorne und dann weiter nach rechts. Dabei wird der rechte Arm mitgenommen und genau vor der Mitte wendet die rechte Hand nach außen (Übergang *Peng* zu *Lu*) und sinkt dann auf der rechten Seite nach unten. Jetzt steigt die linke Hand vor der rechten Schulter nach oben und der gerade beschriebene Vorgang wiederholt sich seitenverkehrt und dann wieder von vorne. Die jeweils andere Hand wird mit der Rumpfdrehung auf Beckenhöhe mitgeführt.