

Beiträge  
zur Forschungswerkstatt:

**Anwendungsmöglichkeiten der  
Bewegungsprinzipien des Taijiquan**

Rainer Landmann:

**Eine kurze Einführung in die  
Bewegungsprinzipien des Taijiquan**



In den letzten drei Jahrzehnten wuchs in vielen Teilen der Welt das Interesse an den traditionellen Bewegungskünsten Chinas, von denen insbesondere das Taijiquan<sup>1</sup> eine große neue Anhängerschaft fand. Diese Kunst gilt nicht nur im Osten, sondern auch im Westen als ein Inbegriff chinesischer Körperkultur und Ausdruck eines zumindest unterstellten tiefgründigen Wissens über die Gesetzmäßigkeiten, denen die Welt und der Mensch unterliegen. In China selbst zählt das Taijiquan zu jenen bevorzugten körperlichen Künsten, die ebenso als Ausdruck des kulturellen Selbstverständnisses wie auch als wesentliches Instrument für die persönliche Vervollkommnung betrachtet werden. Darüber hinaus gilt diese Kunst nicht zuletzt als bekannteste, vielleicht beliebteste Methode der Leibesübung, die von vielen Chinesen auf der ganzen Welt zu einem fast rituellen Bestandteil ihres Lebens gewählt wurde.

Taijiquan wurde, folgt man den frühesten Quellen über diese Kunst, als eine Kampfkunst entwickelt, die es dem Anwender ermöglichen sollte, sich auch gegen einen „an Kraft überlegenen“ Gegner durchzusetzen, letztlich also mit einem möglichst geringen Kraftaufwand eine möglichst große Wirkung zu erzielen. Auch wenn dieser Aspekt bei vielen heutigen Interessenten in den Hintergrund gerückt ist, trugen und tragen die mit diesem Aspekt verbundenen zum Teil spektakulären Berichte über die Fertigkeiten der Meister dieser Kunst zweifellos dazu bei, dass das Taijiquan seine heutige Popularität erreicht hat. Im Vordergrund des Interesses an dieser Kunst stehen heute, beginnend mit den dreißiger Jahren des 20. Jahrhunderts, die mit der Ausübung des Taijiquan verbundenen gesundheitlichen Auswirkungen, die über den

---

<sup>1</sup> Die Schreibweise entspricht der in der VR China verbreiteten phonetischen Umschrift Pinyin, die auch im Westen zunehmend verwendet wird. Der Ausdruck ist synonym mit der Schreibweise T'ai-chi Ch'üan bzw. T'ai-chi Ch'uan. Als Kurzbezeichnungen werden häufig Taiji bzw. T'ai-chi verwendet. Die Kürzung ist seit den 30er Jahren in China gebräuchlich; sie geht historisch mit der zunehmenden Betonung gesundheitsfördernder Aspekte dieser Kunst parallel. Darüber hinaus existieren gebräuchliche Abwandlungen beider Umschriften.

körperlichen Bereich hinaus auch Geist und Psyche der Übenden positiv beeinflussen.

Die Frage „Was ist Taijiquan?“ wird individuell sehr unterschiedlich beantwortet. Taijiquan wird als Kampfkunst beschrieben und erlebt, als gesundheitsfördernde Gymnastik, als Meditation in der Bewegung, als Entspannungsübung zur Stärkung von Geist und Psyche, als esoterische Methode zur Erlangung des Dao oder schlicht als wohltuender exotischer Fitnesshit des letzten Jahrzehnts. Was auch immer Taijiquan für den Einzelnen darstellt, offensichtlich bleibt eine wesentliche Gemeinsamkeit: Taijiquan hat etwas mit dem Selbstbewegen des Menschen zu tun.

Und die Art des Selbstbewegens, die durch das Üben des Taijiquan vermittelt werden soll, unterscheidet sich vom gewohnten Bewegungsverhalten. Diese Unterscheidung betrifft nicht nur das äußere Erscheinungsbild, das noch immer in der traditionell vorherrschenden Unterrichtsweise durch die sogenannten „Formen“<sup>2</sup> bestimmt wird. Diese Unterscheidung betrifft vor allem auch die Prinzipien, die diesen Bewegungen zu Grunde liegen (sollen).

Diese Prinzipien brauchen nicht auf das Ausüben der Form beschränkt zu bleiben. Sie können in vielen anderen Bereichen menschlichen Bewegens auf ihre Zweckmäßigkeit und Nutzbarkeit geprüft werden.

## Konzepte des Taijiquan

Zur Bestimmung dieser Bewegungs-Prinzipien des Taijiquan liegen eine Reihe von frühen Schriften dieser Kunst vor. Auch wenn sich die großen Traditionen weiter und vielfältig verzweigt haben, ist den meisten von ihnen doch der Bezug auf diese Schriften gemeinsam. Diesen Prinzipien liegen bestimmte für das Taijiquan spezifische Konzepte zugrunde. Für eine Annäherung an diese Prinzipien ist eine Auseinandersetzung mit diesen Konzepten unbedingt hilfreich.

Zu den wesentlichen Konzepten im Taijiquan zählt zunächst **die Lehre von yin und yang** und das auf ihr basierende Verständnis, die Wechselwirkung zweier entgegengesetzter, sich ergänzender und ineinander übergehender Kräfte bestimme die Entwicklung sich fortlaufend wandelnder Zustände. Die mit ihr verbundene dynamische Betrachtungsweise der Welt erscheint geradezu ideal zur Beschreibung der im Taijiquan geforderten Kontinuität der Bewegung.

Der Begriff „qi“, für den sich keine deutsche Entsprechung findet, und die mit ihm verbundenen Aussagen und Vorstellungen durchziehen die Theorie des Taijiquan. Abgesehen von wenigen kosmologischen Bezügen, wird der Begriff 'qi' recht prag-

---

<sup>2</sup> Diese Formen sind Abfolgen bestimmter, festgelegter Bewegungen, die ursprünglich dem Bereich des waffenlosen Zweikampfes entstammen.

matisch vor allem im Zusammenhang mit bestimmten Atemtechniken im engeren und Bewegungstechniken im weiteren Sinne verwandt, besonders wenn es um die Darstellung des Prinzips einer fließenden, unblockierten Bewegung geht.

Ebenso unübersetzbar bleibt der Begriff 'Jin-Kraft', der im Zusammenhang mit den Auswirkungen, die aus einer bestimmten strukturell besonders wirkungsvollen Körperorganisation herrühren, benutzt wird. Gerade weil ein zentraler Aspekt der 'Jin-Kraft' in der Reduktion von Körperspannungen liegt, können Vergleiche mit unserem abendländischen Verständnis von „Körperkraft“ in die Irre führen.

Mit dem Konzept yin und yang wurde der dynamische Aspekt des Taijiquan, mit dem Konzept qi das Bemühen um eine ganzkörperliche Bewegung und mit dem Konzept Jin-Kraft das Bemühen um eine besondere Körperorganisation beschrieben.

Vier konzeptionelle Ansätze zur Bestimmung der menschlichen Bewegung lassen sich in den frühen Schriften des Taijiquan unterscheiden: erstens ein raumbezogener Ansatz - Bewegung als Veränderung einer Position im Raum; zweitens ein formbezogener Ansatz - Bewegung als Veränderung der Gestalt im Sinne einer Transformation; drittens ein gewichtsbezogener Ansatz - Bewegung als Änderung von Gewichtsverhältnissen; viertens eine abgrenzende Betrachtung der Bewegung zu ihrem ergänzenden Gegenteil Ruhe.

Die vier Konzepte - yin und yang, qi, Jin-Kraft und Bewegung - bilden das Fundament für ein Verständnis der Prinzipien des Taijiquan in den frühen Schriften.

Für eine Umsetzung der Bewegungsprinzipien des Taijiquan wird dem bewussten Eingriff in das Bewegen ein wichtige Bedeutung beigemessen. Der Einsatz von Aufmerksamkeit und Vorstellung richtet sich vor allem auf die Schaffung der Voraussetzungen in der Körperorganisation, die eine bestimmte Art des Bewegens begünstigen.

## **Die Bewegungsprinzipien des Taijiquan**

Ausgehend von der Auseinandersetzung mit den Konzepten des Taijiquan lassen sich in frühen Schriften des Taijiquan folgende Bewegungsprinzipien bestimmen. Unterschieden werden können allgemeine Prinzipien, die kontext-unabhängig den ganzen Körper betreffen, sowie spezielle Prinzipien, die Hinweise auf die Organisation bestimmter Körperteile bzw. -bereiche geben.

### **Allgemeine Bewegungsprinzipien des Taijiquan in den frühen Schriften:**

1. Verbindung aller Körperteile zu einer Einheit.
2. Leichtigkeit und Wendigkeit.
3. Vermeidung von Kraft.
4. Zentrierte Aufrichtung des Körpers.
5. Organisation der Bewegung von unten nach oben.
6. Das Sinkenlassen von Körperteilen zur Auslösung einer Bewegung.
7. Die Auflösung statischer Zustände durch den dynamischen Wechsel bipolar differenzierter Eigenschaften und Bewegungen.

Die allgemeinen Bewegungsprinzipien sind teilweise sehr eng miteinander verbunden, so dass ein einzelnes Prinzip nicht von den anderen isoliert werden kann. Auch der ideelle Charakter der meisten allgemeinen Prinzipien wird deutlich.

Die nachfolgenden speziellen Bewegungsprinzipien geben konkretere Hinweise auf die angestrebte Körperorganisation. Auch sie sollten nicht isoliert betrachtet werden.

### **Spezielle Bewegungsprinzipien des Taijiquan in den frühen Schriften:**

1. Die Bewegung der Füße bildet die Basis für alle Bewegungen.
2. Eine Verhärtung der Beinmuskulatur wird durch den Wechsel von Leere und Fülle vermieden.
3. Der Bereich um den Damm wird abgesenkt und geöffnet.
4. Die Hüfte koordiniert die Bewegungen von Ober- und Unterkörper.
5. Schultern und Ellbogen werden gelöst und sinken hinab.
6. Die Bauchmuskulatur wird gelöst.
7. Die Brust wird zurückgehalten, der Rücken wird gehoben.
8. Die Hände werden mit einer Bewegung des ganzen Körpers geführt.
9. Der Scheitelpunkt des Kopfes wird kraftlos aufgerichtet.

Die Realisierung dieser speziellen Prinzipien führt zu einer dynamischen, leicht vorgelegten Körperorganisation, deren Gewichtspotentiale eine offene Handlungsentfaltung nach vorn begünstigt.

Es gibt viele weitere Hinweise zur Körperorganisation in den frühen Schriften, zum Teil sind diese aber stark kontextabhängig oder werden nur von bestimmten Traditionen hervorgehoben.

Versucht man die allgemeinen und speziellen Bewegungsprinzipien des Taijiquan unter Berücksichtigung der weiteren Hinweise in den frühen Schriften dieser Kunst auf ein überschaubares Maß zu vereinfachen, so lassen sich vier Kernprinzipien herausfiltern:

#### **Vier Kernprinzipien des Taijiquan**

1. Lösen als ersten Bewegungsimpuls nutzen.
2. Anstrengung zugunsten der Wirkung reduzieren.
3. Möglichst viele Teile des Bewegungsapparates einsetzen.
4. Möglichst in freien Bewegungsräumen bewegen.

Letztlich sind die zuvor genannten allgemeinen und speziellen Bewegungsprinzipien, so wie sie aus den frühen Schriften analysiert werden können, mit diesen vier Kernprinzipien widerspruchsfrei und aus diesen ableitbar.

Es mag anmaßend erscheinen, den Kern einer so reichen und faszinierenden Kunst, wie sie in den Traditionen des Taijiquan entwickelt wurde, auf eine Liste von gerade mal vier eher profan anmutenden Punkten runterzubrechen. Praktisch kann sich diese Reduktion jedoch als sehr brauchbarer und ergiebiger Ausgangspunkt erweisen, von dem ausgehend der ganze Reichtum methodischer und technischer Hinweise in den Traditionen des Taijiquan entfaltet werden kann.

Es braucht nicht betont zu werden, dass eine Kenntnis dieser Prinzipien die Fähigkeit, sie in der Praxis des eigenen Bewegens zum Nutzen zu bringen, nicht ersetzt. Gerade da, wo die eigenen Bewegungsgewohnheiten am selbstverständlichsten sind, wie beispielsweise im alltäglichen Bewegen, können entscheidende Unterschiede zwischen dem gewohnten Bewegungsverhalten und einer Anwendung der Bewegungsprinzipien des Taijiquan deutlich erlebbar werden.