

Beiträge
zur Forschungswerkstatt:

**Anwendungsmöglichkeiten der
Bewegungsprinzipien des Taijiquan**

Rainer Landmann:

**Ein Schlüssel zum Bewegungs-
verständnis im Taijiquan**



Im Taijiquan geht es um eine Veränderung des Selbstbewegens.

Eine der zentralen frühen Schriften über das Taijiquan ist die sogenannte *‘Abhandlung über das Taijiquan’*, die einem Kampfkünstler namens WANG Zong-yue¹ zugeschrieben wird. Der genaue Ursprung dieser Abhandlung ist unbekannt. Im Jahre 1852 wurde sie entdeckt, so heißt es.² Diese Schrift gehört zu den klassischen Schriften, die in allen großen Traditionen des Taijiquan hochgeschätzt werden, in der Tradition der CHEN-Familie, der YANG-Familie und in der Tradition von WU Yu-xiang.³

WANG Zong-yue soll in dieser sogenannten *‘Abhandlung über das Taijiquan’* geschrieben haben:

*„Die Lehren der [Kampf-]Künste sind zahlreich.
Obwohl die Gesten sich unterscheiden,
so gibt es ausnahmslos nichts anderes,
als dass der Kräftige den Schwachen schikanieret*

¹ Die Angaben über die Herkunft und die Wirkungszeit von Wang Zong-yue weichen in einzelnen Darstellungen erheblich voneinander ab, zumeist wird als Wirkungszeit das 18. Jahrhundert angegeben.

Die chinesischen Begriffe werden in diesem Beitrag auf Grundlage der in der VR China üblichen und mittlerweile im Westen weit verbreiteten phonetischen Umschrift han-yu pin-yin mit einer wesentlichen Modifikation übertragen: in einem Wort zusammengeschrriebene Silben werden durch Bindestriche getrennt (mit der Ausnahmen des Wortes Tai-ji-quan). Dies erleichtert denjenigen, die kein Chinesisch können, die Silbentrennung an der richtigen Stelle zu setzen. Den im Chinesischen Geschulten wird es leicht fallen, sich alle Bindestriche wegzudenken, um den Standard herzustellen. Die Nachnamen und Ortsnamen werden in Großbuchstaben gegeben.

² WU Cheng-qing (ca. 1800 - 1884), der Bruder des Begründers des WU-Stils WU Yu-xiang (ca. 1812 - 1880), fand - so wird überliefert - in einem Salzdepot in der Provinz das sogenannte *‘Handbuch des Taijiquan’*, das als zentrale Schrift diesen Text enthielt.

³ Heute wird ein wenig vereinfachend häufig von dem YANG-Stil, dem CHEN-Stil oder dem WU-Stil gesprochen, als ob es nur um die Ausübung einer Form (im Sinne einer choreographisch festgelegten Bewegungsabfolge) ginge.

*und der Langsame dem Schnellen unterliegt.
Der Kraft hat schlägt den ohne Kraft.
Ist die Hand langsam, so unterliegt sie der schnellen Hand.
Dies alles sind angeborene und natürliche Fähigkeiten.
Sie beruhen nicht auf dem Studieren der Kraft,
und das ist es!
Prüfst Du den Satz: „Vier Unzen bewegen tausend Pfund“,
so ist es offensichtlich, dass nicht die Kraft es ist, die siegt.
Betrachte die Erscheinung:
Ein alter Mann vermag der Menge sich zu widersetzen;
die Schnelligkeit, wie könnt' sie das erreichen?“⁴*

Natürlich ist jeder Kampfkünstler von den besonderen Qualitäten seiner Kampfkunst überzeugt. Ich verwende also dieses Zitat - ganz ohne damit eine Abwertung anderer Künste zu verbinden - und möchte auf den m. E. wesentlichen Ansatzpunkt kommen, der eine Tür zu dem Bewegungsverständnis im Taijiquan öffnen kann. Es geht um das Studieren und um die Auseinandersetzung mit der Kraft.

Ich möchte nun im folgenden darlegen, dass wir damit einen Ansatzpunkt gewinnen, aus dem wesentliche Prinzipien der Bewegung, wie sie im Taijiquan angestrebt werden, abgeleitet und - was von praktischer Bedeutung ist - fundiert werden können.

Die Auseinandersetzung mit der Kraft wird in vielen Schriften der Meister des Taijiquan zum Thema gemacht. So schreibt WU Cheng-qing:

*„Das Üben dieser Kunst beruht darauf,
dass das QI in das DANTIAN sinkt
und man einzig die Führung des Geistes benutzt,
und auf keinen Fall die nachgeburtliche grobe Kraft.“⁵*

Nehmen wir das uns unmittelbar Verständliche: Auf keinen Fall grobe Kraft!

YANG Cheng-fu (1883 - 1936), der Enkel des berühmten Begründers des YANG-Stils YANG Lu-chan⁶, stellte Anfang des 20. Jahrhunderts seine 'Zehn Prinzipien der Kunst des Taijiquan' zusammen. Sein Schüler CHEN Wei-ming schrieb sie nieder.

⁴ WANG Zong-yue (?): *Taijiquan Lun (Abhandlung über das Taijiquan)*. Die Übersetzung folgt der Version des sogenannten HAO-He-Manuskripts der WU-Tradition. Abdruck (chinesisch) in: GU Liuxin: *Taijiquan shu (Die Kunst des Taijiquan)*. Shanghai, (1982) 2. Aufl. 1991. Vgl. Rainer Landmann: *Taijiquan: Konzepte und Prinzipien einer Bewegungskunst - Analyse anhand der frühen Schriften*. Hamburg 2002.

⁵ WU Chengqing: *Ba (Nachwort)*. Die Übersetzung folgt der chinesischen Version in: Douglas Wile: *Lost T'ai-chi Classics from the Late Ch'ing Dynasty*. New York, 1996.

⁶ YANG Fu-kui (1799 - 1872) wurde auch der Beiname YANG Wu-di - YANG, der ohne Gegner ist - gegeben.

Als sechstes Prinzip benennt YANG:

„Benutze die ‚Vorstellung‘, benutze nicht die Kraft!“

und er führt aus:

„Beim Üben des Taijiquan lockert und öffnet sich der ganze Körper, man lasse nicht auch nur den Teil eines Härchens an grober Jin-Kraft bestehen, denn sie hinterlässt Stagnationen innerhalb der Knochen, Muskeln und Blutbahnen, und durch sie schnürt man sich selbst. Danach vermag man sich und den Gegner leicht und wendig zu wandeln und zu verändern, die runden Drehbewegungen sind spielend leicht.“

Es ist vielleicht zweifelhaft, wie man denn die Kraft vergrößern kann, wenn man nicht Kraft benutzt.“⁷

YANG Cheng-fu wirft hier eine Frage auf, die als eine der Schlüsselfragen zum Verständnis des Taijiquan betrachtet werden kann, und wesentlich zum Verständnis des menschlichen Selbstbewegens beitragen kann: Wie kann man denn die Kraft vergrößern, wenn man nicht Kraft benutzt?

Wir haben es offensichtlich mit zwei Phänomenen zu tun, für die das gleiche Wort benutzt wird: ‚Kraft‘. Zum einen zielt eine Kampfkunst natürlich darauf, eine möglichst große Kraft auf einen Gegner wirken zu lassen. Ob dies nun durch einen Schlag, Tritt oder durch ein Wegstoßen erfolgt. Dies gilt natürlich für jede andere Bewegung auch, die Kraft der Bewegung zielt auf das Bewegen⁸ eines anderen Körpers oder des eigenen Körpers bzw. eines Teil des eigenen Körpers.⁹ Die Kraft sollte möglichst vollständig in Bewegung umgewandelt werden.

Auf der anderen Seite haben wir ein anderes Phänomen, für das viel zu selbstverständlich der Begriff Kraft verwendet wird. Stoßen wir in unserer Bewegung auf einen Widerstand, so entsteht eine Empfindung in unserem Körper, die häufig mit ‚der‘ Kraft identifiziert wird. Aus der Bewegungserfahrung, dass ein Widerstand häufig durch eine erhöhte Anstrengung überwunden werden kann, und dass diese Anstrengung mit einem erhöhten Kraftempfinden in unserem eigenen Körper verbunden ist, kommen wir zu einem ebenso naheliegenden wie falschen Schluss: Das Maß der Anstrengung, die wir im eigenen Körper spüren, ist identisch mit der oder zumindest ein Maß für die Kraft, die wir nach Außen hin ausüben. Dieser Trugschluss führt manchen dazu, sich für kräftig zu halten, nur weil er einen entsprechend starken Druck in seinem Körper aufbauen kann.

⁷ YANG Cheng-fu: *Taijiquan Shu Shi Yao (Die Zehn Prinzipien der Kunst des Taijiquan)*.

⁸ genauer: auf das Beschleunigen oder auf das Erhalten der Bewegung durch Überwindung der ihr entgegenstehenden Widerstände.

⁹ Bewegungen können natürlich auch auf die Verformung von Körpern, auf das Kommunizieren eines Ausdrucks usw. zielen. In allen Fällen ist aber eine Differenzierung von Anstrengung und Wirkung zweckmäßig.

Die Kultur des Abendlandes mag für dieses Missverständnis besonders geeignet sein. Galt doch spätestens seit der Antike das Verdrehen und Pressen der eigenen Muskulatur zu wulstigen Gebilden als Ausdruck von Kraft. Dass dabei die Kraft, den eigenen Körper zu deformieren, mit der Fähigkeit, nach Außen kraftvoll zu wirken, in Zusammenhang gebracht oder sogar verwechselt wurde, wird noch immer häufig übersehen.

In der zweiten großen klassischen Schrift des Taijiquan - dem sogenannten 'Klassiker des Taijiquan' - heißt es sinngemäß:

„Man lasse keine Beulen und Dellen zu!“¹⁰

Dennoch scheint die deformierende Komponente des Phänomens Kraft auch unserer Kultur nicht völlig fremd zu sein. Betrachtet man die Herkunft des Wortes 'Kraft', so wird man - mehr oder weniger - erstaunt sein, dass nahe sprachliche Verwandte des Wortes 'Kraft' die Worte 'Krampf' und 'krank' sind.¹¹ So uneingeschränkt positiv, wie es heute erscheint, wurde also von unseren sprachlichen Vorfahren das Phänomen Kraft nicht bewertet.

In der Physik heißt es: Kräfte kann man nur an ihren Wirkungen erkennen.¹²

Und so liegt die Frage nahe, ob nicht alles das, was wir in unserem eigenen Körper spüren, zwangsläufig an Wirkung nach außen verloren geht.

¹⁰ *Taijiquan Jing (Der Klassiker des Taijiquan)*. Die Übersetzung folgt der Version in: YANG Cheng-fu: „Taijiquan Ti-yong Shi-yong Fa (Techniken der praktischen Anwendung des Taijiquan)“ Faksimile der Aufl. des Wen-guang Yin-wu Guan von 1931 in: *Taijiquan Xuan-bian (Ausgewählte Werke des Taijiquan)*. Shanghai, 1986.

Diese Schrift wurde insbesondere in der YANG-Tradition ZHANG San-feng zugeschrieben, jenem legendären daoistischen Einsiedler, der - folgt man den chinesischen Legenden - über einige Jahrhunderte durch das WU-DANG-Gebirge wandelte oder geisterte und der sich den Naturgewalten ebenso wie den Nachstellungen, der an ihm interessierten Kaiser, zu entziehen wusste und sich viel lieber mit den ansässigen Bauern beim Philosophieren amüsierte. ZHANG San-feng, so wird 1931 von YANG Cheng-fu beschrieben, fühlte sich eines Tages durch das Krächzen einer Elster gestört. Er ging dem nach und sah eine Elster (manchmal wird auch von einem anderen Vogel geschrieben) und eine Schlange in einem Kampf verstrickt. Jedem Angriff der Elster wich die Schlange - den leichten Körper schlängelnd - aus, bis ZHANG San-feng dann beide durch sein Erscheinen verjagte.

ZHANG San-feng hatte - so die Darstellung bei YANG Cheng-fu - ein Aha-Erlebnis, nahm das Schlängeln der Schlange als Prinzip dafür, dass das Weiche das Harte kontrollierte, und schuf das Taijiquan. Auch wenn diese Legende heute kaum noch ernsthaft vertreten wird, zählt sie ganz unzweifelhaft zur Geschichte des Taijiquan.

¹¹ Das altgermanische Wort mittelhochdeutsch, althochdeutsch 'kraft' gehört zu der Wortgruppe der indogermanischen Wurzel *ger- mit den Bedeutungen „drehen, winden, sich zusammenziehen, verkrampfen“. Die Worte 'Krampf' und 'krank' gehen auf die gleiche Wurzel zurück. Vgl. Wissenschaftlicher Rat der Dudenredaktion (Hg.): *Duden: Etymologie - Herkunftswörterbuch der deutschen Sprache*. Dudenverlag, Mannheim; Wien; Zürich 1989. S. 381f, 383, 388.

¹² Vgl. das Trägheitsgesetz (Newtonsche Axiome): Jeder Körper verharrt im Zustand der Ruhe oder der gleichförmigen geradlinigen Bewegung, sofern er nicht durch einwirkende Kräfte gezwungen wird, seinen Zustand zu ändern.

Die frühen Meister des Taijiquan stießen auf die Schwierigkeit, diese Entdeckung sprachlich zu beschreiben. So verwendeten sie für die besondere - vornehmlich nach Außen wirkende - Kraft, auch ein besonderes Schriftzeichen: 'JIN' - die 'Jin-Kraft'. Während sie die (auch) auf den eigenen Körper wirkende Kraft häufig als 'LI' oder 'ZHUO-LI' „grobe Kraft“ bezeichneten.¹³

Von diesem Ausgangspunkt aus ist verständlich, dass die Bemühungen in Schulen des Taijiquan vor allem darauf zielten, jede Art von Kraftwirkung in der Bewegung auf den eigenen Körper zu reduzieren.¹⁴ Dies scheint mir das zentrale Merkmal der verschiedenen Schulen des Taijiquan zu sein. Und die Methoden, die diesem Ziel dienten - wie das Studium einer Form oder das Studium des Pushing-Hands, bei dem zwei Partner einander zu bewegen versuchen - können in diesem Sinne als Instrumente für eine Auseinandersetzung mit der eigenen Kraft betrachtet werden.

Ausgehend von diesem Ansatzpunkt wird verständlich, dass der sogenannte 'Klassiker des Taijiquan' mit den Worten beginnt:

„Mit der ersten Bewegung soll der ganze Körper insgesamt leicht und wendig sein. Besonders soll er gleich einem Münzstrang durchgängig verbunden sein.“

Geht man von dem Ansatz aus, dass der Kern des Taijiquan in der Reduktion des körperlichen Kraftverlustes in der Bewegung besteht, so erscheint dies logisch. Jede belastende Schwere im Körper, jedes Stocken im Bewegen kann nur einen Wirkungsverlust nach außen nach sich ziehen. Ein fester Stand, wie jede andere statische Verhärtung im Körper, führt zu Widerständen, die die eigene Beweglichkeit einschränken und die Bewegung hemmen. Die Verbundenheit des Körpers in der Bewegung kann nicht davon getrennt werden. Wenn man den Körper in Bewegung setzt, dann soll man alle Teile des Körpers in Bewegung setzen.

So heißt es auch in der 'Abhandlung über die zehn großen Prinzipien des Taijiquan', die dem Altmeister der CHEN-Tradition CHEN Zhang-xing¹⁵ zugeschrieben wird:

„Sobald eins sich bewegt, gibt es nichts, das sich nicht bewegt.“¹⁶

Dieser Anspruch steht in einem krassen Widerspruch zu methodischen Ansätzen in der Bewegungsschulung, bei denen das Training partieller Muskelgruppen im Vordergrund steht.

¹³ Diese Schwierigkeit drückt sich m.E. auch darin aus, dass die Terminologie in den frühen Schriften nicht einheitlich verwendet wird.

¹⁴ Diese Formulierung ist zunächst nur approximativ zu verstehen, sie soll einen - wohlgerneht nicht exakten - aber ausreichenden Hinweis geben.

¹⁵ CHEN Zhang-xing (1771 - 1853) unterrichtete auch YANG Lu-chan, den Begründer des Yang-Stils.

¹⁶ CHEN Zhang-xing: *Taijiquan Shi Da Yao Lun (Abhandlung über die zehn großen Prinzipien des Taijiquan)*. Die Übersetzung folgt der Version in: CHEN Xiao-wang: *Shi-zhuan Chen-shi Taijiquan (Das tradierte CHEN-Stil-Taijiquan)*. Beijing, 1985.

Viele Menschen, mit denen ich bisher zu tun hatte, beschreiben, wie stark ihr Bewegnlernen durch Übungen wie Liegestützen und Klimmzüge, Rumpfbeugen und Kniebeugen geprägt wurde. Es ist so auch kein Wunder, dass sich die Muster, die mit diesen Übungen antrainiert wurden, in vielen Alltagsbewegungen wiederfinden. Beobachtet man Menschen dabei, wie sie eine schwere Tür aufstoßen oder aufziehen, dann erkennt man häufig den partiellen Bewegungsansatz, als wären sie dabei, eine Liegestütze oder einen Klimmzug zu machen. Selbst beim Aufheben einer Kiste ähnelt der erste Bewegungsimpuls vieler Menschen an eine Rumpfbeuge. Es sei denn, sie sind durch eine der vielen Rückenschulen gegangen. Dann ähnelt die Bewegung eher einer Kniebeuge. Sind es einmal die Beine, die möglichst steif und unbeweglich gehalten werden, so ist es das andere Mal der Rücken, der im vermeintlichen Geradehalten versteift wird. Versteifung und Unbeweglichkeit finden wir in beiden Fällen. Auch wenn diese Beispiele ein wenig plakativ sind, mag an ihnen doch deutlich werden, dass solche zunächst banal klingenden Prinzipien, wie die Einbeziehung aller Teile des Körpers in die Bewegung, nimmt man sie ernst, Aufmerksamkeit und Auseinandersetzung mit dem eigenen Bewegen erfordern. Die alltagsnahen Bewegungsbeispiele mögen auch jenen die Prinzipien des Taijiquan nahe bringen, die bisher noch nicht praktisch in Kontakt mit Taijiquan gekommen sind; sie zeigen, dass sich Taijiquan nicht auf das Erlernen und Üben einer Form beschränken muss.

Ich habe ausgeführt, wie sich aus der Reduktion der körperinneren Bewegungswiderstände, aus dem Verringern des Kraftempfindens - als Angelpunkt zum Verständnis der anderen Prinzipien des Taijiquan - das Bemühen um Leichtigkeit und Wendigkeit sowie das Streben nach einer Ganzkörperlichkeit im Selbstbewegen ableiten lässt. Leichtigkeit, Wendigkeit und Ganzkörperlichkeit sind natürlich Ideale, die (vielleicht) nie erreicht werden können. Greifbarer werden diese Prinzipien immer durch die Auseinandersetzung mit demjenigen, was es zu überwinden bzw. zu verringern gilt. Jede belastende Körperorganisation, jedes Stocken im Bewegen, jeder Aufbau einer Statik, einer Haltung in der Organisation bilden da Ansatzpunkte, praktisch neue Möglichkeiten in Bewegung zu erkunden. Die Frage stellt sich, ob es etwas wie einen generellen Schlüssel gibt, etwas, das man für die Annäherung an die Prinzipien nutzen kann.

Ein Hinweis auf diesen Schlüssel lässt sich in dem deutschen Wort 'bewegen' finden und auch in dem chinesischen Schriftzeichen 'DONG', das unter anderem, aber vor allem die Bedeutungen „Bewegung“, „bewegen“ hat.

Die Menschen, die ich gefragt habe, was sie unter Bewegung verstehen, antworteten in der Regel, dass Bewegung die Ortsveränderung eines Gegenstands sei, oder dass ein Körper sich dann bewege, wenn er im Ganzen oder einer seiner Teile seine Position im Raum verändern würde. Fast immer war das Kennzeichnende einer Bewegung die Positionsänderung im Raum.

Um so mehr überrascht es, wenn man die Herkunft des Wortes 'bewegen' nachschlägt und dort u.a. findet, dass das Wort aus dem im 12. bis 15. Jahrhundert gebräuchlichen „wegen“, mit der Bedeutung: „sich bewegen; Gewicht haben“, abgeleitet wurde.¹⁷

Im chinesischen Zeichen 'DONG' finden wir einen entsprechenden Hinweis. Das Zeichen 'Dong' setzt sich aus zwei Bestandteilen zusammen, der eine 'Zhong' hat die Hauptbedeutungen „Gewicht“, „schwer“. Bewegung hat - zumindest in einem Schwerkräftfeld - etwas mit Gewicht zu tun, aber diese Tatsache ist vielen Menschen nicht unmittelbar bewusst, noch viel weniger wird sie genutzt, wenn es darum geht, die eigene Bewegung wahrzunehmen und zu steuern.

Nutzt man die Auseinandersetzung mit der Kraft als Ausgangspunkt für die Annäherung an die Prinzipien des Taijiquan, so kann man das Sich-Bewusstmachen, dass das Selbstbewegen etwas mit Gewichten zu tun hat, nutzen, um daraus entscheidende Ansätze für einen praktischen Zugang nicht nur zum Bewegen im Taijiquan zu erreichen.

Das erste, was ein Mensch machen kann, der sich als Ganzes oder in Teilen seines Körpers verhärtet und unbeweglich fühlt, ist: seine Gewichte zu lösen, und die sich daraus ergebende Bewegung (lebendig) zu gestalten. Es gibt viele Textpassagen in den frühen Schriften des Taijiquan, in denen von einem 'Lösen', 'Sinkenlassen', 'Fallenlassen' des Körpers oder von Teilen des Körpers die Rede ist.

Den Bewegungsimpuls nicht durch eine erhöhte Kraftanstrengung, die immer mit dem Verhärten von Muskulatur verbunden ist, zu initiieren, sondern durch ein Fallenlassen und Steuern von Körpergewichten - dies kann als genereller Schlüssel für die Annäherung an die Bewegungsprinzipien des Taijiquan benannt werden.

Dieser Beitrag entspricht mit leichten Modifikationen dem ersten Teil des Aufsatzes „Ein Schlüssel zum Bewegungsverständnis in den frühen Schriften des Taijiquan und: Fragen zu den Möglichkeiten seines zweckmäßigen Gebrauchs“ in Frank Neuland (Hg.): *Bewegung und Möglichkeit – Akzente einer ganzheitlichen Bewegungswissenschaft* erschienen in der Schriftenreihe des Instituts für bewegungswissenschaftliche Anthropologie e.V., Hamburg 2002. ISBN 3-936212-00-7

Dieser Beitrag gibt Ideen wieder, die ich bereits in einem Artikel des European Institute for T'ai Chi Studies e.V. mit dem Titel „Fallen unwichtige Bewegungen leichter?“ dargelegt habe, sie beruhen ganz wesentlich auf den Studien und Forschungen auf dem Gebiet der Bewegungs- und Kampfkünste von Herrn Ömer Humbaraci. Der Artikel erschien 1994 in dem *DAO-Sonderheft Taijiquan*.

¹⁷ Duden: Etymologie, S. 79.

Literaturverzeichnis:

CHEN Xiao-wang: *Shi-zhuan Chen-shi Taijiquan (Das tradierte CHEN-Stil-Taijiquan)*. Beijing, 1985.

GU Liuxin: *Tai-ji-quan Shu (Die Kunst des Taijiquan)*. Shanghai, (1982) 2. Aufl. 1991.

Landmann, Rainer: *TAIJIQUAN: Konzepte und Prinzipien einer Bewegungskunst – Analyse anhand der frühen Schriften*. Schriftenreihe des Instituts für bewegungswissenschaftliche Anthropologie e.V. Hamburg 2002.

Wile, Douglas: *Lost T'ai-chi Classics from the Late Ch'ing Dynasty*. New York, 1996.

Wissenschaftlicher Rat der Dudenredaktion (Hg.): *Duden: Etymologie - Herkunftswörterbuch der deutschen Sprache*. Dudenverlag, Mannheim; Wien; Zürich 1989.

YANG Cheng-fu: „Taijiquan Ti-yong Shi-yong Fa (Techniken der praktischen Anwendung des Taijiquan)“ Faksimile der Aufl. des Wen-guang Yin-wu Guan von 1931 in: *Taijiquan Xuan-bian (Ausgewählte Werke des Taijiquan)*. Shanghai, 1986.