

» Tai Chi Chuan - ein universelles Bewegungsmuster «

Von Dieter Hoffmann

Ein Yin und ein Yang, das ist das Dao...

Wo Licht ist, gibt es Schatten, kein Sommer ohne Winter und kein Leben ohne Tod. So einfach das Wechselspiel von Yin und Yang, den beiden kosmischen Antipoden auch erscheint, ist es doch in seinem umfassenden Sinn kaum auszuloten. Yin ist Erde, Substanz, Dunkelheit, Kälte und alles, was die Tendenz zur Ruhe und zum Formhaften hat. Yang ist Himmel, Energie, Helligkeit, Wärme und alles, was die Tendenz zur Bewegung und zum Formlosen hat. So wie das Licht je nach Betrachtung mal als Welle und mal als Teilchen (Lichtquanten) erscheint, ist Yin die materielle und formhafte und Yang die strahlende und formlose Seite der einen kosmischen Energie. Yin ist weiblich, empfangend, bewahrend und beschützend, Yang ist männlich, gebend, wandelnd und fordernd. Allgemein bezeichnen sie das Werden und Vergehen in der Natur.

Yin und Yang sind daher keine dinghaften Erscheinungen, sondern zwei sich wandelnde und ergänzende Bewegungen des Lebens. Sie entfalten sich „ein-ander“ im Zusammenspiel von „Yin im Yang“ und „Yang im Yin“, symbolisiert in den beiden Punkten des Tai Chi-Diagramms. Diese verweisen auf die innere Verbundenheit der beiden Pole, von denen der eine den anderen stets im Keim birgt. Denn, „voll und leer gebären einander/ leicht und schwer vollbringen einander/ lang und kurz bedingen einander/ hoch und niedrig bezwingen einander/ klang und ton stimmen einander/ vorher und nachher folgen einander“. (Lao Zi, zit. nach Schwarz, E. 1988, S. 52)

Am eigenen Leibe

In diesem Sinne enthält die Urpolarität auch Soma (Yin) und Psyche (Yang). Die gemeinsame Herkunft der beiden Wörter Leib und Leben verweist auf diesen Zusammenhang. Während „Körper“ aus dem lateinischen „corpus“ stammt und sich mit der Vorstellung des Körpers als materieller Form deckt, geht „Leib“ auf das althochdeutsche Verb „leben“ zurück. „Leben“ gehört zur indogermanischen Wurzel „Slei“, dem Wortstamm für „Leim“ und bedeutet soviel wie feucht, schleimig, klebrig sein, übrig bleiben. Leib und Leben verweisen daher auf die eine gemeinsame organische Grundlage von Energiefluß, Blut und Körpersäften.

Soma ist daher kein Ding, sondern ein Prozeß. Es ist in diesem Sinn der lebendige, beseelte und sich selbst bewegende Körper, nicht vom Geistigen getrennt, sondern in jeder Zelle von ihm durchwirkt. So heißt es im „Klassiker des gelben Kaisers zur inneren Medizin“ vor über zweitausend Jahren: „Das Herz birgt den Geist, die Lunge birgt die Seele, die Leber birgt das Gemüt, die Milz birgt das Denken, die Niere birgt den Willen“. (zit. nach Jiao, G. 1988, S. 95)

Das Herz ist keine Pumpe, die Lunge kein Blasebalg, die Leber kein Verbrennungsofen, die Milz kein Filterapparat und die Nieren keine Kläranlage, sondern allesamt ein Ausdruck des Zusammenwirkens von Psyche und Soma, eine Denkweise, die erst langsam Fuß faßt.

In der westlichen Kultur wurde diese Zusammenhänge immer wieder gebrochen: „Solange Seele und Leib beisammen sind, gebietet die Natur dem letzteren zu dienen und zu gehorchen, der ersteren aber zu befehlen und zu herrschen“. (Platon) Was mit Platon begann, wurde mit Ren, Descartes im 17. Jahrhundert zum Paradigma dualistischen Denkens. Von nun an standen sich Geist (res cogitans) und Körper (res extensa) unversöhnlich gegenüber. Der Körper wurde zur „ausgedehnten“ seelenlosen Sache und der Geist zum entmaterialisierten Territorium reinen Denkens - ein Verständnis, das Kultur, Politik und Wissenschaft durchdrang.

Mit dem Übergang zur Neuzeit begann eine neue Phase der Entfremdung des Menschen, der

nachhaltigen Trennung von Leib und Seele: es war die Geburt der „schwarzen“ Pädagogik, welche die Menschen in ihren Zuchtanstalten einem System hierarchischer Überwachung, andauernder Prüfung und normierender Sanktionen aussetzte, um sie unterwürfig, gefügig und gelehrig zu machen. Es war auch der Beginn des Militarismus, der im organisierten Drill der Kadettenanstalten und in der Zusammenschaltung der soldatischen Körper zum Gesamtkörper der Truppe jenes Menschenmaterial schuf, das er für die Materialschlachten der technologischen Kriegsführung brauchte. Und es war nicht zuletzt der Siegeszug der Kriegsmedizin, die sich über die Jahrhunderte zur hochtechnologischen Medizin entwickelte.

Gleich einer Landschaft wurde der Körper aufgeteilt in erlaubte und verbotene Territorien. Mit den Tabuzonen, die nicht mehr gelebt und gefühlt werden durften, machte sich Angst breit im Körper. Herrschaft etablierte sich in dem Maße immer weniger durch äußere Gewaltverhältnisse, als die Verankerung der Angst in den Panzerungen des Körpers selbst die Kontrolle übernahm. Der zivilisierte Mensch verlor die Fähigkeit, sich selbst sinnlich zu spüren und mußte umso mehr Ersatz schaffen, je weiter er sich von seinem eigenen Körper entfremdete.

Diese unseeligen Trennungen von Körper und Geist wirken bis heute fort. So beruht ein ganzes Arsenal von „Leibesübungen“, Therapie- und Lernmethoden auf der Vorstellung, man könne Hand und Fuß voneinander isolieren, so wie man das Bewußtsein von der Bewegung und diese von ihrer Empfindung trennt. Wo Bewegung aber den Gesetzen der Maschine unterworfen wird, weicht die Anmut der Anstrengung, wird Bewegung zur Gymnastik mit knapper Not.

Den Bogen spannen...

Natürliche Bewegung erschöpft sich nicht im mechanischen Takt, sondern gleicht einem rhythmischen Tanz, in dem die eine Bewegung der anderen nur ähnlich, aber nicht mit ihr identisch ist. Durchströmte Bewegung „ist außen ruhend, innen belebt, außen weich, innen spannkraftig. ...Organische Bewegung ist bodenverbunden, gelöst auch beim Strecken und straff auch in Bodennähe. Schwere Bewegung ist nicht dumpf und leichte nicht schwebend. Beide, hohe und tiefe Bewegung sind lebendige Auseinandersetzung, Spiel mit der Schwerkraft“. (Jacobs, D. 1985. S. 92)

In der Polarität wirken Gegensätze so zusammen, daß sie sich nicht ausschließen, sondern ergänzen, einander nicht auflösen, sondern durchdringen und fördern. Jede Bewegung ruft eine korrespondierende Gegenbewegung hervor, die vermittelt über ihre Beziehung eine Einheit bilden. Lao Zi hat wohl an diesen Zusammenhang der Polarität gedacht, wenn er das Wirken des Dao beschreibt: „gleich nicht das dao des himmels/ dem spannen des bogens?/ das hohe wird herabgedrückt/ das tiefe wird gehoben/ vom Überfluß wird abgekargt/ das karge aufgewogen.“ (zit. nach Schwarz, E. 1988. S. 127)

Ruhe und Bewegung entspringen der Spiraldynamik, deren polarische Doppelgespanntheit sich am deutlichsten im elastischen Ausdehnen und Zusammenziehen bewegter Luftmassen zeigt. Luftwirbel winden sich in sich selbst hinein und aus sich selbst wieder heraus. Es ist eine pulsierende Bewegung, in der die Druck- und Sogkräfte einen dauernden Richtungs- und Tempowechsel hervorbringen. Druck und Sog gehören auch hier zusammen wie Yin und Yang, Ruhe und Bewegung.

So auch im Tai Chi Chuan: innen ruhend in der Bewegung und innen bewegt in der Ruhe, entfaltet sich seine Kraft aus dem dynamischen Spiel sich nach außen entfaltender und nach innen windender Spiralen (chan si jin). Tai Chi - Formen sind wie die Spuren des Windes im Sand, entstanden aus dem Geist, verbunden im Atem und geformt durch den Körper. Sie sind sanft, von durchdringender Kraft, lebendig, fließend, ausgeglichen und verbunden durch die Kraft des kreisenden Umgarnens (reeling silk).

Dreifach bewegt sich der Mensch...

Bewegung folgt der Dreigliederung in Vorbereitung, Aktion und Ausklang. Genauso gleicht das Atemgeschehen einem Zulassen im Einatmen, einem Loslassen im Ausatmen und einem Seinlassen in der Atempause. Im Pausieren entsteht eine kreative Leere, aber kein Stillstand. In der Ruhe kann das Alte nachklingen und das Neue vorbereitet werden. In diesem Zwischenraum entsteht jene Gelassenheit, aus der Kraft, Form, Rhythmus und Fluá entstehen. Denn Bewegung, die nicht von Ruhe getragen wird, wirkt zerfahren und Ruhe, in der keine Bewegung lebt, ist totenstarr.

Organische Bewegung entfaltet sich in den Übergängen zwischen Ruhe (Yin) und Bewegung (Yang). Für den Wechsel von einer Tonart in die andere gibt es in der Musik den Begriff der Modulation. Er bezeichnet auch die Abstimmung von Tonstärke und Klangfarbe. Und sicher ist es kein Zufall, daß Ton und (Muskel-) Tonus den selben Wortstamm haben. Es ist der Ton, der die Musik macht und die Modulation, die der Bewegung Wohlspannung, Ausdruck und Stimme verleiht.

In der Modulation geschieht eine andauernde Tonusregulierung zwischen weich und hart, eng und weit, schnell und langsam, frei und gebunden. Die Dichotomie von Spannung und Entspannung dagegen suggeriert zwei Zustände, die es so nicht gibt. Denn wir haben es mit einem Spannungsfluß zu tun, einem stets anpassungsbereiten Geschehen im Spüren, Fühlen und Tun.

In der leistungs- und zielfixierten Bewegungsweise des Westens sind diese Erfahrungen verloren gegangen. In sportlichen Disziplinen geht Kraft gegen Kraft. Es wird gekämpft gegen die Zeit und gegen sich selbst. Was schnell geht, geht auch schneller, wer langsam geht, der hat verloren - keine Zeit mehr, sich selbst zu spüren. Der fühlende Umgang mit dem Körper, ein nach innen Horchen, das ihm wieder Gehör verschafft, ist einer äußeren Fitness gewichen.

Im Tai Chi Chuan geht es aber wesentlich um die Entfaltung der „hörenden Kraft“ (listening force). Es ist eine Haltung von lebendiger Achtsamkeit und spontaner Beweglichkeit. In den Übergängen zwischen den fünf Schrittarten und acht Handbewegungen erschließt sich die Essenz dieser Kraft. Sie folgt dem Wirken von Leere und Gewichtung, Dehnen und Lösen, Verlangsamten und Beschleunigen, Innehalten und Loslassen. Wenn die Bewegungen sich spiralgig durchdringen und die Körperteile gleich einem „Münzstrang“ verbunden sind, wird der Körper „so leicht und geschmeidig, daß ihn eine Fliege in Bewegung setzt, die sich auf ihm niederläßt“. (Wang Tsung Yüeh, zit. nach Anders, F. 1985, S. 189)

Tai Chi - Übende neigen anfangs dazu, den organischen Fluß durch Überflüssige Anstrengung zu stören. Mit der Zeit werden sie sich aber in dem Maße verbessern, wie sie lernen, das Zuviel an Denken, Anstrengen und Machen sein zu lassen. Im „Nicht-Tun“ lernen sie allmählich, den selbstregulativen Bewegungen des Nervensystems wieder zu vertrauen. Sie werden offen für neue Möglichkeiten und beginnen, ihren Bewegungsspielraum zu erweitern. Die Kunst des Tai Chi gleicht hier mehr einem Unterlassen denn einem Tun. Wenn der Körper sich der Schwerkraft überläßt, reguliert er ohne „äüeres Hinzutun sein Gleichgewicht, d.h. die Übergänge werden leicht, mühelos und daher effizient. Jede neue Bewegung bedarf dann keiner muskulären Anstrengung, sondern im Gegenteil einem Loslassen, Ausdehnen und Entspannen.

Was für die Soloform gilt, spiegelt sich auch in den Partnerübungen (Tuishou) wider. Angreifen und Neutralisieren geschehen spontan, absichts- und widerstandslos. Man gewinnt den Eindruck, daß die Bewegungen des einen Partners nicht bloß als Reaktion auf die Angriffe des anderen zu deuten sind. Vielmehr scheinen die Bewegungen einem übergeordneten Muster zu folgen, in das sich jede ihrer Einzelaktionen einfügt. In der Dynamik von „vordringen, um zurückzuweichen und zurückweichen, um vorzudringen“ entstehen gemeinsame Bewegungsmuster, die mehr sind als die Summe der Einzelbewegungen. In der Verbindung beider Bewegungstendenzen in jedem Zeitpunkt und an jedem Ort entwickelt sich das dem Tai Chi Chuan entsprechende Kräfteverhältnis.

Alles im Lot...

In der Entwicklung der Tai Chi-Formen ließen sich die alten Meister wesentlich von den Bewegungen der Tiere leiten. Der Sprung des Tigers, der Gang des Bären, der Tanz des Affen und der Flügelschlag des Kranichs waren Leitbilder für Anmut und Kraft. All diese Bewegungen, die der Mensch mit dem Tier gemeinsam hat, bereiten das vor, was ihn von allen Arten unterscheidet: den aufrechten Gang.

Bewegung findet daher beim Menschen in der Vertikalität ihren besonderen Ausdruck. Die einzigartige Gewölbekonstruktion des menschlichen Fußes, des Beckens und des Kopfes ermöglichen, verbunden über die Wirbelsäule, die Aufrichtung des Körpers. Die Füße stellen sich in den Dienst der Fortbewegung, während die Hände frei werden zur Gestaltung des Lebensraumes. In der Vertikalität bekommen die Dinge Hand und Fuß, beginnt der Mensch zu verstehen und die Dinge zu handhaben.

Das menschliche Skelett macht diesen Zusammenhang konkret faßbar. Die Knochen stützen das Gewicht gegen die Schwerkraft und leiten die Bewegung im Raum. Die Gelenke offenbaren die Form der Bewegung, die Spalten ihre potentiellen Möglichkeiten und die Bänder sorgen für ihre gegenseitige Durchdringung. Das menschliche Skelett, weit mehr als ein mechanischer Apparat, birgt unendlich viele Bewegungsmöglichkeiten, die Voraussetzung zur Entstehung von Bewußtheit. Dabei bilden die Gelenke die Dreh- und Angelpunkte der Gedanken und die Knochen wirken wie Hebel für die Ideen. In der Vertikalität findet der Mensch seinen Standpunkt im Schwerfeld der Erde. Er entwickelt Aufmerksamkeit im Raum und lernt, sich in der Zeit zu entscheiden.

Die Tai Chi - Haltung spiegelt diesen Prozeß wider. Der Scheitelpunkt ist wie von einem seidenen Faden gehalten, so können die Hals- und Nackenmuskulatur entspannen und der Kopf sich nach vorne-oben orientieren. Der Blick wird frei und die Schultern können loslassen, so kann der Rücken sich aufrichten. Die Taille entspannt, so kann das Becken sich bodenwärts lösen und das Gewicht den Füßen übertragen. Die Füße verwurzeln mit dem Boden und schicken den Impuls wieder nach oben. Dabei wirken alle Gelenke so zusammen als seien sie wie Perlen an einer Schnur aufgereiht.

Gute Balance entwickelt sich in der Tai Chi - Haltung aus der Bereitschaft, Bewegungen in alle Richtungen geschehen zu lassen. So erfolgt jede Änderung mühelos, mit der geringsten Anspannung und ohne vorherige Neuanpassung. (Feldenkrais, M. 1994) Eine Haltung hat man daher nicht wie ein Ding. Sie ist ein Prozeß und hat eine Geschichte, die dem eigenen Ein-Fluß unterliegt. Haltung ist Bewegung, lebendiges Spiel mit der Schwerkraft. Nur im freien Spiel der Kräfte, das zu eigenem Improvisieren einlädt, läßt sich jene Leichtigkeit und Selbstverständlichkeit in der Bewegung finden, die kleine Kinder oder alte Tai Chi - Meister verkörpern.

Mehr als die Summe der Teile...

Bewegung spiegelt immer das einheitliche Wirken des Organismus in seiner Ganzheit wider. Jedes Körperteil schließt sich mit allen anderen zu einem Gestaltkreis zusammen. Dabei verändert jede noch so unscheinbare Bewegung den Muskeltonus stets im Ganzen. Sie können dies leicht testen, indem Sie aus der Rückenlage z.B. den Kopf oder ein Bein etwas vom Boden erheben, so als wollten Sie behutsam ein Buch darunter legen. Es wird Ihnen nicht möglich sein, die Muskulatur nur in Teilen zu spannen. Denn die Muskulatur ist keine Anordnung von Gummizügen, sondern ein subtiles Sinnesorgan, dessen Muskeln wie ein einziges Gewebe zusammenwirken. Mit dem ersten Gedanken an eine Bewegung, ja bevor man sich dessen überhaupt bewußt ist, baut der Körper seine komplexe Konfiguration hinsichtlich räumlicher Orientierung, Muskeltonus, Koordination und zeitlicher Abstimmung (Timing) auf.

Wenn die Linke nicht weiß, was die Rechte tut, gibt es keine Harmonie - so auch im Tai Chi Chuan. Jede Teilbewegung verbindet sich in spiraliger Durchdringung mit allen anderen: von außen nach innen und von innen nach außen, von oben nach unten und von unten nach oben. Dies geschieht in jedem Augenblick neu durch Abstimmung zwischen Yin (Ruhe, Aufnehmen, Bewahren, Weich) und Yang (Bewegung, Durchdringen, Wandeln, Hart). Dabei ist jede Bewegung einzigartig in Form, Rhythmus und Dynamik. Es ist wie mit demselben Fluß, in den man nicht zweimal steigen kann. Einen Ablauf, hundertfach wiederholt, ergibt hundert verschiedene Bewegungen, sich ähnlich, aber nie völlig miteinander identisch.

Organische Bewegung entwickelt sich aus einer Haltung achtsamer Spontaneität. Frei von Gewohnheit und Zwang werden sie für den Menschen aber erst über den (Um-)Weg des Bewußtwerdens. Der Mensch hat nun mal die natürliche Bewegungsweise des Tieres verloren und sie eingetauscht in eine von kulturellen Zwängen aber auch Freiräumen überformte Körpersprache. Er muß daher schauen, ob er vielleicht eine Tür öffnen kann, die ihm einen Zugang zum natürlichen Verhalten des Kindes ermöglicht. Tai Chi Chuan, in seiner ganzen Vielfalt und Tiefe gelebt, kann solch eine Tür sein.

Literatur:

Anders, F.: Taichi - Chinas lebendige Weisheit. (Hugendubel) München 1985

Bainbridge Cohen, B.: Sensing, Feeling and Action - The Experiential Anatomy of Body-Mind Centering. (Contact Editions) Northampton, Massachusetts 1993

Feldenkrais, M.: Der Weg zum reifen Selbst. (Junfermann) Paderborn 1994

Glaser, V.: Eutonie - Lehr und Übungsbuch für Psychotonik. (Haug) Heidelberg 1993

Hanna, Th.: Das Geheimnis gesunder Bewegung. (Junfermann) Paderborn 1994

Hartley, L.: Wisdom of the Body Moving - An Introduction to Body-Mind Centering. (North Atlantic Books) Berkeley, California 1985

Jacobs, D.: Die menschliche Bewegung. (Kallmeyer) Wolfenbüttel 1985

Jiao, G.: Qi Gong - Yangsheng. (Med. Lit. Verl.) Uelzen 1988

Olsen, A.: Körpergeschichten - Das Abenteuer der Körpererfahrung. (VAK) Freiburg 1994

Petzold, H.: Leibzeit. in: Kamper, D. u. Wulf, Ch.: Die Wiederkehr des Körpers. (suhrkamp) Frankfurt/Main 1982

Schwarz, E.: Laozi - Dao de jing (dtv) München 1988

Schwenk, Th.: Das Sensible Chaos. (Verlag Freies Geistesleben) Stuttgart 1988

GEO-Wissen: Körper-Bewegung-Gesundheit, Hamburg 1994