

# Entspannung (*song*) und Leichtigkeit (*qing*)

Von Wang Pinzheng

**Aus dem Vereinsmagazin Nr. 2, S. 8 der Jianquan Taijiquan Association Shanghai vom 30.4.1981**

Eines der Hauptziele beim Üben des Taijiquan ist Entspannung (*song*). Beim Pushhands ist Entspannung sogar noch wichtiger. Dies ist eine Tatsache, die alle kennen und es scheint sehr leicht erreichbar zu sein. Tatsächlich ist es aber nicht so: Zwar ist bekannt, dass Anfänger sich nicht so leicht entspannen, aber selbst ein langjähriger Freund des Taijiquan, der sich mit jemandem auf ein Kämpfchen einlässt und von dem Anderen geschlagen wird, muss sich die Kritik anhören: „Du bist nicht entspannt genug!“

Man muss Entspannung im gesamten Körper erreichen. Von der Leichtigkeit (*qing*) ausgehend kann man allmählich Entspannung erreichen. Beim Üben der Bewegungen gilt: Der Mund ist ganz leicht geschlossen. Man atmet ganz leicht durch die Nase. Die Zähne berühren sich ganz leicht. Die Zungenspitze stützt ganz leicht den Gaumen. Man schluckt ganz leicht den Speichel. Der Kopf ist aufgerichtet, als ob man eine Schale darauf trägt und der Scheitel ist ganz leicht gestreckt. Die Augen blicken ohne Anstrengung ganz leicht nach vorne. Für die nach außen gerichteten Bewegungen der Hände braucht es Leichtigkeit, für die nach innen gerichteten ebenso. Bei den Schritten wird das Bein nur ganz leicht gehoben und ganz leicht wieder abgesetzt. In der „Abhandlung zum Taijiquan (*Taijiquan lun*)“ heißt es dazu: „In jeder Bewegung muss der Körper leicht und gewandt (*ling*) sein.“ Das ist genau die obige Bedeutung. Eine gute Beschreibung dieser Form der Leichtigkeit ist: „Schreite, wie eine Katze sich bewegt.“

Beim Pushhands gilt: Wenn der Andere mit Kraft angreift, darf man auf keinen Fall mit harter Kraft Widerstand leisten. Man muss ganz leicht an den Händen des Anderen kleben, seinen Bewegungen folgen und sie nach vorne leiten. Dann verstärkt

man plötzlich – gemäß „Ist eine Bewegung schnell, dann antwortet man schnell“ – die Kraft des Anderen und lässt so seiner Kraft keine Chance. Nur wenn man Leichtigkeit besitzt, kann man „den Anderen kennen“. Wenn man Härte verwendet, dann lässt man „den Anderen wissen“ und wird bestimmt von ihm geschlagen.

Wenn Leichtigkeit erreicht wurde, stellt sich auch Entspannung ein. Das *gongfu* verbessert sich und der ganze Körper wird leicht. Die 77-jährige Lehrerin Wu Yinghua hat, wenn sie übt, eine grazile und anmutige Körperhaltung. Der schon 81 Jahre alte Lehrer Ma Yueliang schwingt ganz leicht eine drei Meter lange Lanze. Dieses alte Ehepaar: Die Leichtigkeit ihrer Körper ähnelt der der Schwalben. Sie schreiten wie in Windeseile. Diese 70- und 80-jährigen, man kann wirklich nicht mit ihnen Schritthalten.

Natürlich hat die Leichtigkeit, von der ich sprach, die Bedeutung der Leichtigkeit der Entspannung, der Weichheit und der Gewandtheit, aber bestimmt nicht die Bedeutung der Leichtfertigkeit. Die Bedeutung von Leichtfertigkeit setzt sich aus zwei wichtigen Punkten zusammen: In der Form darf man nicht unachtsam üben. Beim Pushhands darf man nicht leichtsinnig oder rücksichtslos sein.



Wu Yinghua