



ren, lösten sich auf. Für diese wesentliche Veränderung hatte er keine neue überlegene Griff- oder Wurftechnik gelernt, keinen Trick um kampffentscheidend besser zu stehen zu können.

Mir wird immer wieder vorgeworfen, meine weiche, liebevolle Form mit der Kampfkunst umzugehen wäre wirklichkeitsfremd und am Ende nicht im Ernst anwendbar. Wie die Geschichte aber deutlich zeigt, wirkt sich die Anwendung der Liebeskunst in der Kampfkunst tatsächlich bis in den Ablauf einer Schlägerei hinein aus. Auch wenn die Schlägereien dann nicht mehr stattfinden.

Liebe

In der Liebe stehen wir meistens vor übergroßen Erwartungen und Ansprüchen. Die Liebe soll unserem Leben Sinn geben. Alle Schwierigkeiten die ich in der Welt habe, sollen mit meinem Partner überwunden sein. Ich wünsche mir von meinen Eltern Halt und Liebe, von meinen Kindern Respekt und Nähe ... und all das soll ganz von selbst passieren, eben aus Liebe! Und wenn das nicht gelingt? Dann entstehen die Kämpfe, die das Leben der Menschen heute bestimmen. Ehescheidungen, Erbstreitigkeiten, Beziehungsabbrüche. Einfach gesagt: Der entscheidende Kampf in Deinem Leben ist die Liebe!

Kampf und Liebe

Das Schöne an der Kampfkunst ist: Sinnvoll ausgerichtet, können wir hier all die Dinge üben, die wir in der Liebe brauchen. Um die Kampfkunst für die heutigen Kämpfe sinnvoll auszurichten müssen wir vor allem Eins: Die Idee von Gewinnen und Verlieren neu verstehen. Wer am Ende am Boden liegt ist nicht wirklich interessant. Interessant ist was zwischen den beiden Üben auf dem Wege passiert: Kann ich spüren wann du sicher stehst, wann du dich in dir wohl fühlst und wo die Grenze erreicht ist. Entscheidend ist auch: Kann ich spüren was du spürst? Wenn ich dich besser spüren kann als du dich selbst, ist das in der inneren Kampfkunst traditionell der Schlüssel zu Überlegenheit. Aber, brauche ich Überlegenheit in den wesentlichen Kämpfen meines Lebens? Will ich meiner Frau, meinen Kindern, meinen Eltern überlegen sein?

Es ist eine Tatsache, dass sich viele Dinge wesentlich leichter von außen wahrnehmen lassen. Jeder Mensch ist für sich selbst betriebsblind. Ich kann also meine Sicht von außen nutzen um sie dir mitzuteilen. Ich spüre, dass du deinen Stand verlierst. Ich teile dir das mit. Ich schaffe dir Bedingungen über die du den Halt in dir wieder finden kannst. Du gewinnst Sicherheit darin die Wege in dir selbst zu finden. Das Selbe tust du anschließend für

mich. Der Gewinner ist nicht derjenige der den kampftechnischen Vorteil erringt, sondern derjenige, der etwas Wesentliches über sich selbst erfährt. Daran richten wir unser Üben aus. So erlernen die Üben der Kampfkunst sinnvoll, wesentlich, wertschätzend und kommunikativ all das mit ihrem Partner, was sie für die Liebe brauchen.

Den Liebenden gebe ich die Handwerkslichkeit, die Übbarkeit, die Wiederholbarkeit und das geduldige, forschende Lernumfeld. Du kannst Erfahrungen machen, kannst sie mit vielen Partnern wiederholen. Du erfährst dich mit jedem Partner neu und wirst immer sicherer in Deiner Fähigkeit dich selbst zu erkennen und anzunehmen. Den Kämpfenden nehme ich den Ehrgeiz des Gewinnens und führe sie zu all dem Schönen und Wesentlichen, was durch gemeinsame Begegnung und Wahrnehmung fast von selbst entsteht. Natürlich kann ein Kämpfer diese Wahrnehmungsschulung auch zur Steigerung seiner Kampfkraft nutzen. Tatsächlich aber verlieren auch erfahrene Kämpfer das Interesse am Gewinnen.

Ein österreichischer Taekwondo-Landestrainer erlebte in einer Entspannungsmeditation, wie sich seine Nase plötzlich für den Atem öffnete. Seit seiner Kindheit hatte er nie frei durch die Nase atmen können. Was hat die Nase frei gemacht? Das beständige üben im Loslassen und Spüren. Das liebevolle Annehmen seiner selbst. Der Gewinn der freien Atmung ist ohne Frage wertvoller als jeder Turniersieg. Den Weg der Liebe in der Kampfkunst entdeckt zu haben bedeutet anders zu üben, anders zu spüren und anders zu lieben.

Der Autor

Daniel Grolle hat bei Christel Proksch gelernt und ist einer der Initiatoren des Taijiquan & Qigong Netzwerk. Er leitet eine Schule in Hamburg und bietet in mehreren Städten Deutschlands Taiji- und Push-Hand-Ausbildungen an. Daniel Grolle hat ein eigenes Unterrichtssystem entwickelt zu dem mehrere Transfer-Inhalte gehören wie etwa Taiji und Tantra.

Single posture practice

Von Epi van de Pol

Am Anfang des Taijiquan Lernens ist die Haltung („posture“) am wichtigsten. Später wird der Übergang („transition“) von einer Haltung zur nächsten wichtiger als die Haltung selbst. Denn bei einem Übergang fällt es bedeutend schwerer in den Taiji-Prinzipien zu bleiben, weil sich fast alle Gelenke bewegen.

Dieser Artikel stellt eine Praxis zum Üben der Übergänge, die „single posture practice“, vor und beschreibt 29 Beobachtungspunkte zum Üben. Der Name „single posture practice“ ist eigentlich

nicht korrekt, weil der Fokus auf dem Übergang von einer Haltung in die nächste liegt und nicht auf der Haltung selbst und deshalb wäre „single transition practice“ treffender.



Aus alten Büchern und auch aus meinen Interviews mit alten chinesischen Schülern geht hervor, dass „single posture practice“ die klassische Methode des Taijiquan Lernens war. Meist bekam ein Schüler nur eine Haltung mit einem Übergang gezeigt, die er dann solange üben musste, bis der Lehrer zufrieden war und das konnte Wochen dauern!!!

Im Übergang ist die Bewegungsintensität interessant. Meiner Erfahrung nach dauert es lange bis das Bewusstsein realisieren kann, welche Intension eigentlich benutzt wird: „Ahh, ich will entspannen, aber ich bemerke, dass ich mich unterwegs anspanne.“ Wenn wir so etwas bemerken, sind meist die Intension und die Vorstellung der Bewegung falsch. Dabei ist es oft so, dass du zwar bewusst etwas machen willst, dein Körper aber unbewusst angesteuert wird. In Wirklichkeit hast Du keine Ahnung wie dein Gleichgewicht funktioniert oder wie du deinen Arm hoch hebst. Bereits im Baby- und Kindesalter hat dein Gehirn all diese Sachen zur Gewohnheit gemacht und diese Gewohnheiten geraten nun in Konflikt mit dem, was du im Taijiquan üben möchtest. Alte Gewohnheiten zu verlernen und andere, neue Gewohnheiten in deinem Gehirn zu verankern, das verlangt viel Übung. Und genau diese Übung bietet die „single posture practice“.

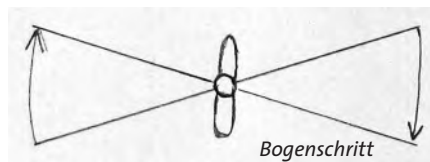
Drei Ebenen

Genau wie Cheng Man Ching und Wee Kee Jin unterscheide ich in der Vertiefung des Taijiquan drei Ebenen: Mensch, Erde und Himmel. Die Ebenen Mensch und Erde sind wichtig für die Einzelarbeit wie wir sie in der „single posture practice“ üben. Die Beobachtungspunkte beziehen sich auf diese beiden Ebenen. Für die dritte Ebene, den Himmel, brauchst du einen Übungspartner, hier lernst du die innere Kampfkunst richtig zu verstehen.

Die Ebene Mensch:

Beobachtungspunkte für die Struktur

Die Ebene Mensch geht über die körperliche Struktur und Bewegung aus physischer Sicht hinaus. Die innere Kampfkunst benutzt die Struktur und das so entspannt wie möglich. Äußere Kampfkunst benutzt die Kontraktion von Muskeln. Ich beziehe mich hier auf Peter Ralston, Wee Kee Jin und auch Serge Dreyer. Struktur ist die Basis. Am Anfang braucht man ziemlich viel Spannung und Aufmerksamkeit um alles richtig zu halten, sogar in Bewegung. Später, wenn die physischen Teile korrekt aufeinander gestapelt sind, kann man mehr und mehr entspannen.



Beobachtungspunkte:

- Das Knie zeigt in Richtung Zehen, so dass die Beziehung Hüfte-Knie-Fuß eine gerade Linie ist.
- Das Gewicht vom Knie ruht in der Ferse. Mach dir die Beziehung zum Unterschenkel bewusst, so dass du zwischen deinen Füßen bleibst.
- Die Leisten bleiben zwischen den Füßen. Sobald eine Leiste über einen Fuß kommt, ist man aus der Mitte und kann nicht mehr mit Entspannung sinken. Ein anderer Effekt ist, dass das Knie nicht mehr zu den Zehen zeigt, weil die Hüfte außerhalb des Fußes ist.
- Leiste und Steißbein „sitzen“. Das Becken wird mit der Zeit mehr und mehr zur Verbindung mit der Erde und dafür ist es wichtig, dass Leiste und Steißbein immer das Gefühl von Sinken haben können.
- Der Winkel des hinteren Fußes im Vergleich zum vorderen Fuß ist minimal 45 Grad. Damit entsteht ein großer Innenraum zwischen den

nen Knien. Das ist wichtig für das Entwickeln von Leere im „Tui Shou“.

- Der Oberkörper ist aufrecht in Harmonie mit der Schwerkraftlinie. Behalte ein leichtes Bewusstsein auf dem Scheitel, so als ob du etwas auf dem Kopf trägst.

Die Ebene Erde:

Bewegungs- und Geistelemente

Die Ebene Erde betont den Fluss von Energie (Qi) und Geist, der der körperlichen Bewegung voraus geht. Für diesen Artikel habe ich die Ebene Erde in Bewegungs- und Geistelemente geteilt und die Beobachtungspunkte entsprechend zugeordnet.

Beobachtungspunkte für die Bewegungselemente

Die Bewegungselemente haben mit Entspannung zu tun und mit deren Effekt auf den Körper.

- Entspanne dich so viel wie möglich und lasse den Rest deines Körpers mit der Schwerkraft nach unten gehen mit dem Gefühl die Gelenke nicht zu beugen. Ich nenne das die „passive Schwerkraft“. Das Bewusstsein für die Schwerkraft ist ein wichtiges Prinzip im Taijiquan. Du kannst die Schwerkraft im Gesicht ziemlich gut erfahren, wenn Du Lippen und Wangen einfach mal hängen lässt.
- Die zweite Phase der Entspannung heißt Sinken. Es wird von unten entspannt (beginne am besten an den Füßen). Damit entsteht eine innere Bewegung, wobei die Gelenke nicht bewegt sondern nur entspannt werden. Die Bewegung ist also innerhalb deiner Struktur und nicht mit deiner Struktur, deshalb heißt sie „innere Bewegung“ oder vielleicht „qi“ („chi“). Ich nenne diese Entspannung von unten „aktive Schwerkraft“ weil Bewusstsein und Intension ziemlich damit beschäftigt sind, diese innere Bewegung durch Entspannung zu kreieren.
- Die Basis (Beine) bewegt den Körper und der Körper bewegt die Arme. Auch

hier geht es um Entspannung. Die Entspannung schafft die Möglichkeit für eine kleine körperliche Bewegung, indem sie in der Schwerkraftlinie des Körpers Raum schafft. Übe eine Taiji-Bewegung, um diese innere Bewegung durch Entspannung zu kreieren. Auf diese Weise wird Entspannung zum Prinzip, denn ohne Entspannung keine Bewegung!!



Wenn du in der Lage bist durch das Sinken in deine Füße deine Hände zu bewegen, dann kann man sagen dass das große Gewicht (in deinen Füßen) das kleine Gewicht (die Hände) bewegt und dass die kleine Bewegung (in deinen Füßen) die große Bewegung (deiner Hände) erzeugt.

Es ist klar, dass es nicht einfach ist, das zu erreichen. Das Konzept hat man schnell verstanden, dann fängt man an die verschiedenen Bewegungen zu synchronisieren, dazu reicht ein Wochenende oder eine Woche, aber um eine richtige Verbindung zu schaffen, bei der wirklich die Basis den Körper bewegt und der Körper die Arme, dazu braucht man jahrelanges Training.

- Wenn ein Teil sich bewegt, bewegen sich alle Teile und wenn ein Teil ankommt, kommen alle Teile an. Das ist eine Verfeinerung des vorherigen Punktes. Sie ist wichtig für „jiejin“ (empfangende Kraft), „fajin“ (explodierende Kraft) und „punching“ also für die Himmel Ebene.
- Bleib im Zentralgleichgewicht. Der Körper ist mit Hilfe kleiner Korrekturen die ganze Zeit damit beschäftigt im Gleichgewicht zu bleiben. Man kann nicht total still stehen. In Taipei habe ich Leute vom Militär beobachtet, die eine dreiviertel Stunde in einem Standbild stehen müssen und auch diese sehr gut trainierten Leute bewegen sich die ganze Zeit in einem kleinen Schaukeln.

Das Zentralgleichgewicht ist das Gebiet im Gleichgewicht, in dem der Körper total ruhig ist, vielleicht nur für einen Moment. In diesem Zentralgleichgewicht kann man am besten entspannen, denn die Beinen brauchen sich nicht anzu-spannen, um das Gleichgewicht zu korrigieren.

Du brauchst das Zentralgleichgewicht, um sinken zu können und das Sinken bestätigt das Zentralgleichgewicht, weil das Loch unter den Füßen den ganzen Körper nach unten zieht und der Kopf noch immer ein kleines Bewusstsein auf dem Scheitel hat, also die Verbindung mit oben noch immer da ist. Im Zentralgleichgewicht zu bleiben während eines Schrittes oder Übergangs ist natürlich am schwierigsten.

- Unterscheide „yin“ und „yang“ und verlagere dein Gewicht nicht bei einem Schritt, sondern lasse das „volle“ Bein durch Sinken dein Gewicht in sich ziehen und damit einen Schritt möglich machen.
- Finde den Schwer- oder Stillepunkt im Ober- und Unterarm. Damit ist gemeint, das im Taijiquan die Bewegung nicht vom Schultergelenk oder Ellbogen ausgeht, sondern durch ein

Sinken durch diese Gelenke, wobei irgendwo im Arm ein Stillepunkt entsteht: die Schulter geht nach unten und die Hand kommt hoch. Man kann sagen: Die Schulter bewegt den Ellbogen und der Ellbogen bewegt die Hand.

- Das Bewusstsein für die andere Seite einer Drehung. Bei einer Drehung nach rechts dreht dein Rücken zwar auch in Uhrzeigerichtung, aber für dein Gefühl ist es nach links.
- Sinke und lass dein Zentrum (Dantien) dich bewegen. Sinken lässt deine

Arme sich nach oben und unten bewegen. Eine Drehung vom Zentrum aus bringt die Arme nach links und rechts, damit sind die Arme nur zur Verbindung da und sind keine Kraftzentrale wie in der äußeren Kampfkunst.

- Empfinde das, was sich in der Bewegung nicht bewegt, wie das Auge in einem Wirbelsturm. Jede Bewegung dreht um Achsen und da kann man die Stille finden. Im Rumpf ist das meistens abwechselnd eine der beiden Milchleisten, in den Armen sind das die oben beschriebenen Schwerpunkte.





Milchleiste

Beobachtungspunkte für die Geistelemente

Taijiquan wird auch „mind boxing“ genannt, weil der Geist in der Bewegungskunst eine wichtige Rolle spielt. In den klassischen Texten steht an verschiedenen Stellen, das man zuerst die „Xin“ (Herz-Geist-Bewusstsein) bewegt und das bewegt das „Qi“ und das bewegt den Körper. Mit einer starken Intension, Willenskraft oder Vorstellung kann man spüren wie diese drei Geistkomponenten einen Effekt auf den Körper haben. Ich nenne das „ein Italiener in der Telefonzelle“. Der Mann bewegt in einem Gespräch seinen ganzen Körper, auch wenn sein Gesprächspartner ihn überhaupt nicht sehen kann. In dieser Ebene versuchen wir den Einfluss des Geistes auf den Körper zu verstehen und zu benutzen. Peter Ralston hat mal seinen Lehrer Wong Jack Man

gefragt, wie er besser körperlich entspannen könne und Wong hat geantwortet: „Entspanne deinen Geist.“

- Als Erstes: Ruhe im Geist. Bringe Gedanken und Emotionen in den Hintergrund und die Intension plus die Wahrnehmung von Körper, Geist und Intension in den Vordergrund. Mit anderen Worten: Sei im hier und jetzt.
- Spüre die Stille im Körper. Erlaube die Stille im Atem, Herzklopfen, Gleichgewicht, Entspannung und Schwerkraft, sonst kannst du den Einfluss des Geistes nicht spüren.
- Beim nach unten gehen: Zuerst bewegt sich der Geist von oben nach unten durch den Körper, dann lass das Sinken von unten zu und die körperliche Bewegung folgt dem Sinken.
- Beim nach oben Gehen: Zuerst bewegt sich der Geist von unten nach oben durch den Körper, das Sinken (Entspannung) bleibt bestehen, ist also ein konstanter Faktor, und die körperliche Bewegung folgt dem Geist. Hieraus kann ein „fajin“ entstehen.
- Sei so entspannt und sensitiv, dass du die Luft spüren kannst. So als ob du in der Luft schwimmst wie Cheng Man Ching gesagt hat. Die Pingpongballübung von Peter Ralston ist ähnlich: Stell dir vor, dass der ganze Raum mit Pingpongbällen gefüllt ist und du schon mit der kleinsten Bewegung alle Bälle im Raum spüren und bewegen kannst. Spüre gleichzeitig deine Füße (Yongquan oder Niere 1), deine Handflächen (Laogong) und deinen Scheitelpunkt (Niwan) durch die ganze Bewegung.
- Bringe deinen Geist zum Dantien (erste Erde-Stufe)

- Bringe deinen Geist vom Dantien zum Boden (zweite Erde-Stufe)

- Bringe deinen Geist vom Boden zu den Fingerspitzen während du noch immer sinkst (dritte Erde-Stufe)
- Verbinde das Dantien über das Perineum mit den beiden Meridianen, die über den Rücken (Du) und die vordere Seite (Ren) laufen (vierte und letzte Erde Stufe). Das wird im Qigong „Microcosmic-Orbit“ genannt.

Ich habe das vor 27 Jahren in Seminaren bei Mantak Chia versucht, aber ich habe die Energiebewegung nicht so gespürt, wie einer meiner Patienten mir das mal erzählt hat. Mein Patient hatte nachts im Bett richtig Angst vor diesen komischen Bewegungen und war sehr beruhigt, als ich ihm Bücher zeigte, in denen der ganze Prozess beschrieben war. Später hat er mir lachend erzählt, dass er jetzt nachts mit seinem inneren Zugspele wie ein kleines Kind.

- Nimm die Kreuzverbindung zwischen der linken Hand und dem rechten Fuß wahr sowie zwischen der rechten Hand und dem linken Fuß. Die Kreuzverbindung wird erst in der Himmels-Ebene wichtig, aber hier kannst du bereits diese Verbindung zu spüren.
- Fülle deine Haltung mit Geist und Focus. Spüre deinen ganzen Körper oben/unten, links/rechts, vorne/hinten, innen/außen und sei wirklich da. Spüre auch die Verbindung oder Ausstrahlung verschiedener Körperteile außerhalb deines Körpers in Harmonie mit der Intension einer Kampfanwendung.

- Schaffe Leere. Ich mache das, indem ich den Boden unter meinen Füßen verschwinden lasse. In den ersten zwanzig Jahren meiner Taijiquan-Praxis war es Verwurzelung auf dem Boden mit viel Druck unter meinen Fußsohlen. Die letzten 19 Jahren lass ich den Druck verschwinden und erfahre die Verwurzelung im Boden. Peter Ralston sagt „Hüfte auf dem Boden und Nase auf Bauchnabelhöhe“. Leere ist sehr wichtig für die Himmels-Ebene.

- Geistübung: Bewege dich durch den Übergang nur in deiner Vorstellung, ohne den Körper zu bewegen, und sei sensitiv, worauf deine Intension gerichtet ist und was von deinem Körper du wahrnimmst.

In diesem Artikel werden drei Bewegungen im Körper unterschieden: die geistige Bewegung (Intension oder Visualisierung) durch den Körper, die innere Bewegung oder Sinken durch Entspannung und die körperliche Bewegung. Am Anfang ist die körperliche Bewegung am wichtigsten, später wird Entspannung wichtiger und am Ende ist die geistige Bewegung am wichtigsten. Ich empfehle auch spiegelverkehrt zu üben, also links und rechts rum. Das Tempo kannst du abwechseln. Es gibt normal langsam und sehr langsam (z.B. fünf Minuten für einen Übergang ohne anzuhalten – das ist schwierig, wenn ein Schritt in deinem Übergang ist). Schwerkraftgeschwindigkeit (so schnell wie ein Objekt zu Boden



Raum unter den Füßen

fällt) ist nützlich, weil man dann nichts aufzuhalten brauchst (z.B. einen Schritt) und sehr schnell in Kampfgeschwindigkeit, wobei man die Hände fast nicht mehr sieht.

Du kannst in Stille üben oder dir selbst vorsagen (laut oder innerlich), was deine Intension sein soll, von Moment zu Moment bis du dir bewusst bist, was in dei-

nem Körper und Geist passiert. Du kannst auch versuchen über etwas anderes zu reden oder zu denken und trotzdem das Bewusstsein für die Bewegung zu behalten. Wenn das funktioniert, ist es ein Zeichen dafür, dass das, was du übst zur Gewohnheit geworden ist und du in deiner „single posture practice“ zu einem tieferen Niveau übergehen kannst.

Der Autor

Epi van de Pol ist Naturheilkundler und Homöopath. Er begann sein Kampfkunststudium 1973 als 21-Jähriger mit Judo, Karate, Jiu-jitsu, Kendo, Aikido, Kenjitsu und Fechten. Seit 1979 unterrichtet er Taijiquan-Prinzipien und Push Hands in mehreren europäischen Ländern. Er ist Gründer von Stichting Taijiquan Nederland und Mitbegründer der TCFE (Taijiquan and Qigong Federation of Europe)

Anzeige

DEUTSCHE

QIGONG
GESELLSCHAFT e.V.

Wir bieten:

- Wochenendseminare
- Urlaubsseminare
- Austauschtreffen zu bekannten Übungsreihen
- Arbeitskreise
- Kongresse

Unsere Weiterbildungen sind offen für alle Interessierten.

„In der Vielfalt und in der Offenheit liegt unsere Stärke“

Unser Weiterbildungsprogramm richtet sich an Qigong-Übende wie an Qigong-Lehrende.

DEUTSCHE QIGONG GESELLSCHAFT e.V.
 Guttenbrunnweg 9 · 89165 Dietenheim · Telefon: 07347/3439 · Fax: 07347/921806
 contact@qigong-gesellschaft.de · www.qigong-gesellschaft.de/weiterbildung