

Die Seidenübungen im Chenstil Taijiquan

Die Essenz des Taijiquan

Die Seidenübungen sind die Essenz des Taijiquan. Hierin lassen sich die Grundlagen für alle weiteren Übungen finden. Sie sind der Schlüssel für jede Taijiquan-Bewegung. Die Bezeichnung der Seidenübungen (chin.: cansigong, engl.: reeling silk) geht zurück auf die Technik, die beim Abwickeln eines Seidenfadens vom Kokon notwendig ist. Will man einen Seidenfaden vom Kokon lösen, bedarf es einer, sanften und gleichmäßigen Bewegung, andernfalls verklebt oder reißt der Faden. Die Seidenübungen aus dem Chen-Taijiquan richten sich sowohl in der äußeren als auch in der inneren Bewegung nach diesem sanften, gleichmäßigen und bewussten Vorgehen. Der Fluss der inneren Energie (Qi) wird durch eine gleichmäßige, harmonische Bewegung nach außen sichtbar. Die rein äußerlichen Bewegungen sind relativ leicht verständlich und schnell zu erlernen. Ihren eigentlichen Sinn erhalten diese Bewegungen aber erst, wenn sie mit dem inneren Prinzip (Kraft- bzw. Energielehre) verbunden werden.

In den Seidenübungen werden einzelne Bewegungskreisläufe geübt, zuerst nur mit einem Arm und in stehender Position, dann in weiteren Varianten mit Drehungen beider Armen und zusätzlichen Schritten. Der Körper bleibt während der gesamten Übungsphase gesunken, entspannt und zentriert. Nachdem die äußere Bewegung verstanden ist, versucht der Übende, die inneren Zusammenhänge zu erforschen.

Der Artikel beginnt mit einer theoretischen Abhandlung über die Seidenübungen. Zum besseren Verständnis und um die Seidenübungen praktisch nachvollziehbar zu machen, habe ich eine Erklärung der Frontalen-Seidenübung mit Bildern eingefügt. Zum Schluss wird die Theorie mit der Praxis verbunden, in dem ich die Seidenübungen und ihre Prinzipien auf das Taiji-Symbol anwende.

Die Entstehung der Seidenübungen

Hier gilt es zu unterscheiden zwischen den äußeren Bewegungsabläufen und dem inneren Prinzip, nach dem sich die Bewegungen richten. Das innere Prinzip des Seidenfaden-Abwickelns und der daraus resultierenden Spiralkraft gehört zu den grundlegenden Eigenschaften einer jeden Taijiquan Figur oder Bewegung (vgl. Abb. 1). Es ist überliefert, dass bereits Chen Wangting (1597-1664), der als der Begründer des Taijiquan gilt, sich diese Form der Kraftentfaltung zu nutzen gemacht hat.

Der äußere Ablauf der Seidenübungen, wie sie heute im Chenstil (nach Chen Xiaowang) praktiziert werden, wurde Anfang der 80er Jahre des letzten Jahrhunderts von Chen Xiaowang entwickelt. Zu dieser Zeit fiel der chinesischen Regierung auf, dass es im Chenstil-Taijiquan keine Basisübungen gibt. Da aber alle anderen großen Wushu-Stilrichtungen solche in ihrem Repertoire haben, wurde Chen Xiaowang mit der Entwicklung von eben diesen beauftragt. Zum besseren Verständnis der

Eine theoretische- und praktische Abhandlung über grundlegende innere-und äußere Bewegungsabläufe im Chenstil Taijiquan

Oktober 2009

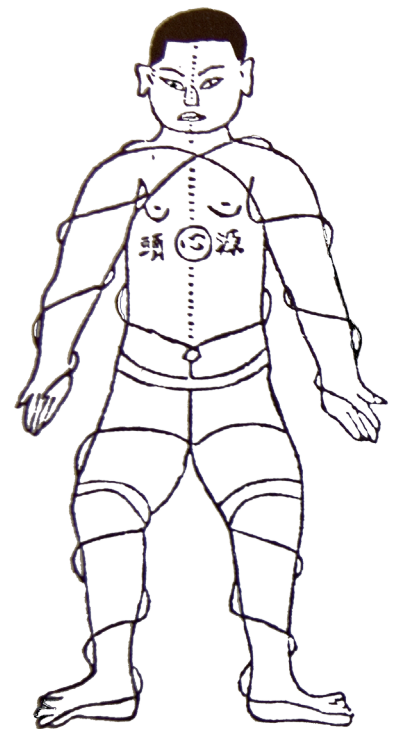


Abb. 1: grafische Darstellung der Spiralkraft nach Chen Xin

Bewegungsprinzipien im Taijiquan integrierte Chen Xiaowang zwei Seidenübungen-Sets mit insgesamt 19 Übungen und die Grundübung der Stehenden-Säule (chin. Zhanzhuang, vgl. Abb. 2) in das Chenstil-System. Jede einzelne Seidenübung lässt sich auf eine isoliert betrachtete Bewegung aus den Handformen zurückführen.

Von der Stehenden-Säule zu den Seidenübungen

In der Übung der Stehenden-Säule befinden sich Körper und Geist in Ruhe. Diese Ruhe ist die Grundvoraussetzung für den Geist, um tief in den Körper hineinhören zu können und der Beginn, ein Verständnis für das Gehörte zu entwickeln. Das tiefere Verständnis, zu dem uns die Übung der Stehenden-Säule leiten soll, liegt in der Entwicklung und Vertiefung eines Bewusstseins auf den (miteinander verbundenen) Ebenen des Körpers und des Geistes. Diese Entwicklung und Erweiterung des Bewusstseins führt uns zu den verschiedenen Wahrnehmungsstufen, die einem Jeden, der diese oder ähnliche Übungen praktiziert vertraut sind. Haben wir es also durch das Üben der „Ruhe“ in der Stehenden-Säule geschafft, eine Wahrnehmung für unser Körperzentrum (Dantian) zu entwickeln und darüber hinaus noch eine Vorstellung von den inneren- und äußeren drei Zusammenschlüssen (vgl. Abb. 3) erlangt, dann ist dies die Basis, auf der die Seidenübungen geübt werden.

Die Seidenübungen

Befindet sich bei der Stehenden-Säule der Körper in Ruhe, setzen wir bei den Seidenübungen den Körper in Bewegung. In der Stehenden-Säule vertiefen wir unser Bewusstsein für den Körper und den Geist und entwickeln ein Gefühl für das Dantian (Körperschwerpunkt). In den Seidenübungen bauen wir auf den Fähigkeiten, die wir durch die Stehende-Säule erlangt haben auf und beginnen den Körper zu bewegen. Wie bei jeder Taijiquan Bewegung bleibt auch hier der Körper in seiner Struktur und folgt dem Prinzip der äußeren drei Zusammenschlüsse.

Die Taijiquan Formen sind aus vielen aufeinanderfolgenden Figuren zusammengesetzt. Jede Figur wiederum besteht aus vielen einzelnen, aufeinander abgestimmten Bewegungen. Jede dieser Bewegungen lässt sich auf ein Zusammenspiel von Körpergewichtung und Körperdrehung reduzieren. Diese Gewichtung und Drehung hat ihren Ursprung im Dantian und ermöglicht Bewegungen, die in allen drei Dimensionen den Raum füllen. Dies bildet die Grundlage für die Entwicklung der spiralförmigen Kraft.

Der Wert der Seidenübungen liegt in der Reduzierung auf das Wesentliche. Die äußeren Bewegungen werden auf ein Minimum an Komplexität heruntergebrochen, um ein klares Verständnis für die Bewegungsabläufe und die inneren Kraft- bzw. Energieverläufe zu bekommen. Diese Reduzierung ist von unschätzbarem Wert für die korrekte Bewegungsausführung im Taijiquan. Durch die Seidenübungen und die damit vermittelten äußeren- und inneren Bewegungsabläufen lässt sich eine jede Taijiquan Bewegung erklären und anwenden. Die Seidenübungen machen das Taijiquan erfahrbar und erlernbar. Sie sind der didaktische Schlüssel, der notwendig ist, um die Tiefen des Taijiquan zu ergreifen.



Abb. 2: Die Stehende-Säule, Großmeister Chen Xiaowang

Äußeren drei Zusammenschlüsse:
(chin. Wai San He):

1. Schultern und Hüften verbinden sich
2. Ellenbogen und Knie bilden eine Einheit
3. Hände und Füße gehören zusammen

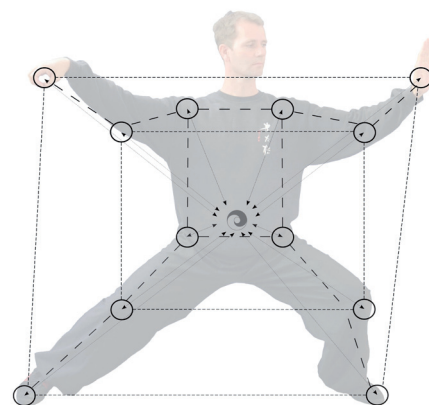


Abb. 3: Die äußeren drei Zusammenschlüsse grafisch dargestellt anhand der Taiji-Figur „Einzelne Peitsche“

Drehen und Gewichten in den Seidenübungen

Drehen und Gewichten erfüllen bei den Taijiquan Figuren unterschiedliche Aufgaben. Für den Taijiquan Anfänger habe diese beiden Körperbewegungen eine große Bedeutung und dürfen nicht zu früh miteinander in Verbindung gebracht oder gar in ihrer Reihenfolge vertauscht werden. Bei all denjenigen, die bereits ein tieferes Verständnis von den Taijiquan Bewegungen erlangt haben, werden die Übergänge zwischen den Phasen des Drehens und Gewichtens immer fließender und liegen fast untrennbar nah beieinander.

Körperdrehung

Mit Körperdrehung ist eine Drehung (Rotation) um die Vertikalachse gemeint. Der Körper ist gerade und aufrecht. Wir stellen uns eine Linie vom Scheitelpunkt bis zur Fußsohle vor und drehen den Körper um diese Linie. Diese Körperdrehung, abhängig von der Drehrichtung und der Stellung der Arme, bewirkt nach außen, dass sich die Arme heben oder senken.

Für die energetische Ausrichtung bedeutet ein Drehen immer, dass Energie bzw. Kraft von unten nach oben oder von oben nach unten fließt. Bewirkt die Drehung, dass die Energie von unten (Dantian) nach oben (die Wirbelsäule hoch bis zur Halswirbelsäule) steigt, heben sich die Arme. Damit es nicht zum Fehler der „Doppelten Schwere“ kommt, muss der Körper während dieser Phase innerlich nach unten sinken und entspannen.

Gewichtung

Die Gewichtungsphase ist durch eine Verlagerung des Gewichtes auf das eine oder andere Bein gekennzeichnet. Zu Beginn reicht es aus, ein Gefühl der größeren Belastung in dem jeweiligen Bein wahrzunehmen. Mit fortschreitender Übungspraxis wird dieses Gewichten differenzierter. Der Übende nimmt wahr, wie das Gewicht von einem Bein in das andere Bein fließt. Das Gewicht bahnt sich seinen Weg in einem gleichmäßigen Fluss über die Hüften, ohne an den jeweiligen Körperbegrenzungen anzuecken (vgl. Abb. 6). Der Stellung des Beckens muss jetzt größere Aufmerksamkeit geschenkt werden. Das Becken ist die Verbindungsstelle sowohl zwischen Ober- und Unterkörper, als auch zwischen dem rechten- und linken Bein. Das Becken, mit der räumlichen Nähe zum Dantian, fungiert praktisch als zentrale Schalt- und Verwaltungsstelle für die Energie/Kraft, die aus dem Dantian kommt. Als Schaltstelle sorgt es für einen offenen bzw. geschlossenen Zustand. Mit fortschreitender Übungspraxis sollte der Schalter immer mehr geöffnet werden, damit die Energie frei und ungehindert im Körper fließen kann. Die Verwaltungsstelle im Becken sorgt für die richtige Verteilung und Dosierung der Energie in den beiden Körperhälften (Unter- und Oberkörper) und den Beinen.

Energetisch bewirkt die Phase der Gewichtung ein Ausdehnen der Kraft, die Energie fließt bis in die Extremitäten, also bis in die Hände und Füße. Gleichzeitig steht das Gewichten aber auch für das Zurückführen der Energie zum Zentrum (Dantian). Im Sinne einer Taijiquan Bewegung bedeutet Gewichten auch immer ein Einnehmen von Raum oder das Zurückkehren zur eigenen Mitte.

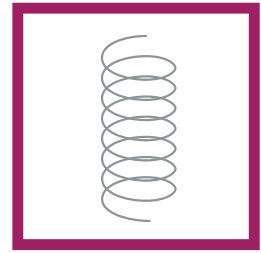


Abb. 4: Symbol für Drehungen, durch Drehungen fließt Energie nach oben oder unten

Doppelte Schwere:

bezeichnet einen körperlichen (geistigen) Zustand der nicht auf einem ausgeglichenen Verhältnis von Yin und Yang basiert.



Abb. 5: Symbol für Gewichtung, durch eine Gewichtung fließt die Energie bis in die Extremitäten oder Zurück zum Dantian

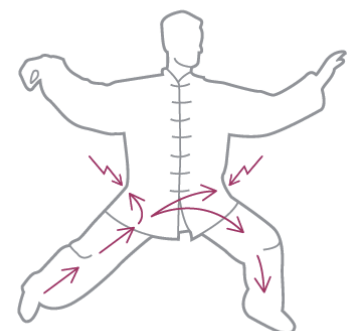


Abb. 6: das Gewicht fließt von einem in das andere Bein ohne „anzuecken“

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass jeder Drehung eine Gewichtung folgt und jeder Gewichtung eine Drehung. Die Übergänge zwischen diesen beiden Phasen sind fließend und mit fortschreitender Übungspraxis untrennbar nahe beieinander.

Kreisebenen in den Seidenübungen

Inspiziert und basierend auf den theoretischen Darlegungen und den praktischen Ausführungen von Großmeister Chen Xiaowang und meinem Lehrer Jan Silberstorff, habe ich mir ein eigenes didaktisches Konzept zur Schulung der Seidenübungen und den damit verbundenen äußeren und inneren Kriterien zur Bewegungs- und Energieführung erarbeitet.

In den Seidenübungen gibt es drei verschiedene Kreisebenen, welche durch unterschiedliche Anteile von Drehung und Gewichtung erzeugt werden. Für den Anfangenden ist es wichtig, diese drei Kreisebenen zu kennen. Bei Fortgeschrittenen hingegen verschmelzen diese Ebenen im dreidimensionalen Raum zu einer Kugel, auf der jede Ebene in allen Drehrichtungen und Winkeln erzeugt werden kann.

Zu den elementaren Lernzielen der Seidenübungen gehört es, diese verschiedenen Kreisebenen äußerlich, in den Bewegungen und innerlich, durch die bewusste Leitung der Energie/Kraft zu verstehen und in ihrer Tiefe zu durchdringen. Das Zusammenspiel von Drehung und Gewichtung, welches die jeweilige Kreisebene erzeugt, hilft die Körpermechanik und die miteinander gehende Energieführung im Chenstil Taijiquan erfahrbar zu machen.

1. Seitliche-Kreisläufe, Körpermechanik und Energieverlauf

Die Seitlichen-Kreisläufe beziehen sich auf die Frontalebene des Körpers (vgl. Abb. 7). Die Drehung wird durch den Unterbauch erzeugt und bewirkt, dass an der Wirbelsäule die Energie nach oben fließt. Ist die Energie auf Höhe der Halswirbelsäule angelangt, beginnt die Gewichtung. Die Energie fließt bis in die Extremitäten, der Körper dreht gerade. Jetzt setzt eine, der ersten Drehung entgegengesetzte Rotation ein. Die Energie fließt wieder nach unten bis zur Hüfte, durch die entgegengesetzte Gewichtung zurück zum Dantian und der Körper dreht erneut gerade (vgl. Abb. 8).

2. Vor- bzw. Rückläufige-Kreisläufe, Körpermechanik und Energieverlauf

Die Vor- bzw. Rückläufigen-Kreisläufe sind an der Medianebene ausgerichtet. Der Kreisverlauf ist vertikal, d. h. an der Vorderseite des Körpers hoch und an der Rückseite wieder herunter oder in umgedrehter Reihenfolge (vgl. Abb. 9). Dieses zweite Bewegungsprinzip lässt sich genau wie das erste Bewegungsprinzip in Drehung und Gewichtung aufteilen. Je mehr sich die Kreisläufe allerdings der zentralen Mittellinie im Körperstamm nähern, desto weniger (bis gar nicht mehr) wird der Körper gedreht. Bei dieser Art des Kreislaufes sind prinzipiell zwei Arten der Ausführung möglich. Steigt die Energie innen nach oben, ist dies mit einem äußerlichen Sinken verbunden. Das Ausgleichen und die Wech-



Abb. 7: Seitlicher-Kreislauf auf der Frontalebene



Abb. 8: Anwendung des Seitlichen-Kreislaufs auf die Stufe 4 der Frontalen-Seidenübung



Abb. 9: Vor- bzw. Rückläufiger-Kreislauf auf der Medianebene

selwirkungen sowohl zwischen innen und außen als auch oben und unten bleibt im Sinne des Taiji-Symbol (Yin und Yang) gewahrt. Eine zweite Ausführungsmöglichkeit besteht darin, die Energie und den Körper gleichzeitig zu heben bzw. zu senken. Die innere und äußere Bewegung ist identisch. Damit es hier nicht zum Fehler der „Doppelten Schwere“ kommt, muss ein Teil der inneren- und äußeren Aufmerksamkeit auf einen gesunkenen Körper und ein volles Dantian (Energie in Dantian) gelenkt werden (vgl. Abb. 10).

3. Horizontale-Kreisläufe, Körpermechanik und Energieverlauf

Die Horizontalen-Kreisläufe sind an der Horizontalebene ausgerichtet. Hiermit sind Rotationen und Gewichtungen um die Vertikalachse des Körpers gemeint (vgl. Abb. 11 u. 12). Als Vorstellungshilfe eignet sich hier eine auf dem Boden liegende „Acht“. Stellen wir uns jetzt mit geöffneten Beinen über diese Acht und fahren mit Drehung und Gewichtung die Linien der Zahl mit unserem Becken nach, beschreibt unser Körper Kreisläufe auf der horizontalen Ebene. Die Horizontalen-Kreisläufe ermöglichen es uns, ein größeres Verständnis für Drehung und Gewichtung im Unterkörper zu bekommen. Das Verständnis für die spiralförmige Kraft in den Beinen wird gefördert. Dies lässt sich auch anhand des Beispiels von der Bohrmaschine und dem Loch in der Wand veranschaulichen.

Befindet sich der Stecker in der Steckdose bedeutet dies für uns, die Energie ist im Dantian. Als Nächstes setzen wir den passenden Bohrer auf und drücken die Bohrmaschine leicht gegen die Wand. Der aufgesetzte Bohrer steht für die Idee, welche wir mit der Bewegung verfolgen. Meine Bemühungen sollten mit einer klaren Vorstellung von dem was ich zu verwirklichen beabsichtige beginnen. Wie groß soll das Loch in der Wand sein und wofür brauche ich es? Der leichte Druck steht für den Beginn der Gewichtungsphase. Ohne Druck bekomme ich kein Loch in die Wand, bei zu viel Druck springt der Bohrer und die Arbeit wird ungenau. Jetzt schalten wir den Strom an der Bohrmaschine ein. Der Bohrer arbeitet sich mit einer Spiraldrehung in die Wand, halb wird die Bohrmaschine gedrückt und halb zieht sie sich von selbst in das entstehende Loch. Nach dem Beginn der Gewichtung folgt die Drehung. Gewichtung und Drehung laufen jetzt gleichzeitig ab. Am Ende der Bewegung hört das Gewicht auf und die Drehung läuft aus, bis die Energie vom Knie/ Ellbogen in den Fuß oder die Hand gelangt ist (vgl. Abb. 13).

Zusammenschluss der Kreisläufe zur Kugel

Alle Bewegungen im Taijiquan setzen sich aus einer Verbindung der drei Kreisläufe zusammen. In den Seidenübungen beschäftigen wir uns modellhaft und exemplarisch mit den verschiedenen Kreisläufen und der Entstehung der Kreisläufe durch Drehung und Gewichtung. In den verschiedenen Übungen werden die Kreisläufe in ihrer Ausführung unterschiedlich stark gewichtet. Der reine Kreislauf Nr. 1, Nr. 2 oder Nr. 3 lässt sich auch hier nur in Teilbewegungen wiederfinden. Erst durch die Verbindung aller Ebenen und Drehungen entsteht die „wirkliche“ Taijiquan Bewegung (Zusammenschluss der Kreisläufe). Der Körper bewegt sich jetzt auf Kreisbahnen im dreidimensionalen Raum, wie in einer Kugel (vgl.



Abb. 10: Anwendung des Vor- bzw. Rückläufigen-Kreislauf auf die Stufe 4 der Frontalen-Seidenübung

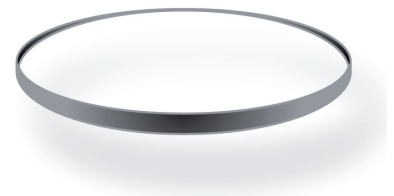


Abb. 11: Horizontaler-Kreislauf auf der Horizontalebene



Abb. 12: Anwendung des Horizontalen-Kreislaufs auf die Stufe 4 der Frontalen-Seidenübung

Abb. 14). Eine Kugel lässt sich aus der ruhenden Position in jede Richtung bewegen. Von der Mitte der Kugel bis zu jedem beliebigen Punkt am Rand der Kugel besteht die gleiche Entfernung. Der Körper wird zu einer Kugel, in sich geschlossen und verbunden und dennoch in der Lage sich in jede Richtung zu verändern. Die ersten drei Kreisläufe in ihrer weitgehend isolierten Betrachtungsweise sind eine Hilfe, um den dreidimensionalen Raum in seiner vollen Komplexität und Tiefe zu verstehen. In den Taijiquan Klassikern heißt es hierzu:

„Bewegt sich ein Teil des Körpers, ist der ganze Körper an der Bewegung beteiligt. Es gibt jetzt nichts, was sich nicht bewegt.“

Neben dem rein mechanischen Verständnis der Rotation und Gewichtung in den einzelnen Bewegungen wird in den klassischen Abhandlungen über das Taijiquan immer auf die innere Führung hingewiesen:

„Der Verstand/Geist lenkt das Qi und durch das Qi wird der Körper bewegt.“

Die Aufschlüsselung der Seidenübungen in die verschiedenen äußeren und inneren Bewegungsabläufe dient zur Veranschaulichung der Kreisläufe und zum besseren Verständnis der sehr komplexen und schwierigen Taijiquan Bewegungen. Die Seidenübungen erleichtern uns also das Erlernen der korrekten Körpermechanik und führen uns zu einem Verständnis der inneren Bewegungsabläufe (vgl Abb. 15).

Allein die drei Bewegungsprinzipien umzusetzen erfordert viel motorisches Feingefühl, eine gute Koordinationsfähigkeit, ein Verständnis für Rhythmus und die Fähigkeit in den eigenen Körper hinein zu „lauschen.“

Die Frontale-Seidenübung

Um ein tieferes Verständnis der Seidenübungen zu erlangen, werden wir uns im Folgenden mit der Frontale-Seidenübung mit der Ausrichtung nach links (aus der Sicht des Übenden) näher befassen. An ihr werden wir uns exemplarisch die inneren- und äußeren Bewegungsabläufe der Seidenübungen und damit auch einer jeden Taijiquan-Bewegung verdeutlichen. Die Einleitung besteht aus fünf Punkten, die eigentliche Übung wird in vier Stufen unterteilt.

Fünf Punkte zur Einleitung

Die Qualität der Übung hängt nicht zuletzt auch von ihrer Einleitung ab. In der Einleitung schaffe ich die nötige Ruhe und damit auch das nötige Bewusstsein für die folgende Übung. Je besser die Einleitung/Vorbereitung, desto tiefer und erfolversprechender ist die nachfolgende Übung.

Die fünf Punkte zur Einleitung, beschrieben aus der Ausgangsposition (vgl. Abb. 16):

- die rechte Hand wird an die rechte Hüfte geführt
- der Körper sinkt nach unten
- die linke Hand und die linke Ferse heben sich



Abb. 13: Zusammenspiel von Drehung und Gewichtung



Abb. 14: Zusammenschluss der Kreisläufe im dreidimensionalen Raum



Abb. 15: Anwendung des Zusammenschlusses auf die Stufe 4 der Frontalen-Seidenübung



- Blick nach links und Schritt über schulterweit heraus
- die Hand wird in die Ausgangsposition geführt (Stufe 4, vgl. Abb. 17)

Abb. 16: fünf Punkte zur Einleitung der einarmigen Frontalen-Seidenübung

Die einarmige Frontale-Seidenübung

In der Praxis wird die Seidenübung des einarmigen frontalen Kreisens in vier Stufen unterteilt. Der Bewegungsablauf der Übung beginnt mit der Stufe 4, welche in der Abbildung 17 dargestellt ist. Das Gewicht ruht mehr auf dem linken Bein, der Körper ist aufrecht, Schulter, Ellenbogen und Hand befinden sich auf gleicher Höhe. Die Handfläche zeigt nach außen und der linke Arm hat eine bogenförmige Rundung. Schultern und Hüfte sind parallel und bleiben es während der gesamten Übung. Alle Gelenke sind geöffnet und entspannt. Dies gilt besonders für die Knie- und Hüftgelenke. Das Gewicht wird während der gesamten Übung sanft hin und her verlagert, ohne dass die Knie durchgedrückt werden oder die Hüftgelenke sich verschließen. Um dies zu verhindern, hat das Knie des weniger stark belasteten Beines, immer eine leichte Tendenz nach außen. Die Bewegungen des Arms und des Körpers bei den Seidenübungen haben ihren Ursprung immer im Unterbauch (Dantian). Die Bewegung beginnt im Unterbauch und wird nach dem Kreislauf auch dort wieder beendet. Damit die einzelnen Seidenübungen für Anfänger leichter zu erlernen sind, wurden sie von Chen Xiaowang in vier Stufen unterteilt. Für jede Stufe ist die äußere und innere Bewegung genau vorgeschrieben. Die Stufen spiegeln einzelne Abschnitte des Taiji-Symbols wieder (siehe „Anwendung der Seidenübungen auf das Taiji-Symbol“).



Abb. 17: Stufe 4 der einarmigen Frontalen-Seidenübung

Stufe 1: „Die Energie fließt zur Hüfte.“

Eine kleine Drehung nach links und ein Nachgeben in beiden Hüftgelenken bewirken das Sinken des linken Armes. Der Ellenbogen bewegt sich auf einer leichten Kreisbahn nach hinten/unten. Ist der Oberarm nach unten entspannt und der Ellenbogen etwa auf der Höhe der unteren Rippenbogen angelangt, ist die Bewegung beendet. Das Gewicht fließt weiter in das linke Bein (Gewichtung in vertikaler Richtung). Die Handinnenfläche zeigt nach vorne.

Durch den Beginn der Drehung läuft die Energie spiralförmig von der Hand zum Ellenbogen und aus dem Fuß bis zum linken Knie. Es findet nur ein leichtes Sinken im Körper statt. Ist die Energie am Ellenbogen und im Knie angelangt, nimmt die Drehung ab und das innerliche Sinken (Gewichten in vertikaler Richtung) zu. Stufe 1 beschreibt eine sinkende Bewegung, aus vollem Yang entsteht heranwachsendes Yin (vgl. Abb. 18).



Abb. 18: Stufe 1 der einarmigen Frontalen-Seidenübung

Stufe 2: „Die Energie fließt zu Dantian“

Die Stufe 2 wird durch ein Gewichten nach rechts eingeleitet. Schultern,

Ellenbogen und Hand bleiben fast in der gleichen Position und bewegen sich nicht eigenständig. Nach der Gewichtung setzt eine minimale Drehung ein. Der Körper richtet sich wieder mit Schultern und Hüften parallel nach vorne aus. Die Handinnenfläche dreht sich während der Bewegung nach oben und wird im letzten Drittel der Bewegung bis vor den Unterbauch geführt.

Die Energie fließt von der linken Hüfte bis in den Unterbauch. In der ersten Phase der Gewichtung legt die Energie die halbe Strecke zwischen Hüfte und Unterbauch zurück. Die Drehung lässt die Energie vollständig in den Bauch fließen. Stufe 2 beschreibt eine schließende Bewegung, aus heranwachsendem Yin wird volles Yin (vgl. Abb. 19).

Stufe 3: „Die Energie steigt die Wirbelsäule hinauf“

Durch eine Rotation nach rechts wird der ganze Arm angehoben. Das Handgelenk befindet sich während der Drehung immer im räumlichen Bezug zur Körpermittellinie. Die Handinnenfläche wird hierbei nach unten gedreht. Die Rotation ist beendet, wenn der Körper eine Drehung von ca. 45° nach rechts erreicht hat und sich die Hand auf Schulterhöhe befindet. In dieser Phase findet ein Gewichten in der vertikalen Ausrichtung statt. Das Gewicht fließt durch die Drehung immer weiter in das rechte Bein und in den Fuß.

Die Energie fließt die Wirbelsäule hinauf. Stufe 3 beschreibt eine hebende Bewegung, aus vollem Yin entsteht heranwachsendes Yang (vgl. Abb. 20).

Stufe 4: „Die Energie fließt über Schulter und Arm bis in die Fingerspitzen“

Die Stufe 4 beginnt mit einer Gewichtung nach links. Die Energie geht von der Wirbelsäule bis in den Ellenbogen. Durch die anschließende Rotation fließt die Energie weiter bis in die Hand und in den linken Fuß. Hüften und Schultern sind wieder parallel nach vorne ausgerichtet. Die Handinnenfläche dreht sich nach außen. Der Arm befindet sich auf einer horizontalen Linie nach links außen, in der Verlängerung des rechten Beines. Stufe 4 beschreibt eine öffnende Bewegung, heranwachsendes Yang wird zu vollem Yang (vgl. Abb. 21).

Anwendung der Seidenübungen auf das Taiji-Symbol

Die Seidenübungen lassen sich in ihren inneren und äußeren Bewegungsabläufen auf das Taiji-Symbol anwenden.

Bewegungsabläufe

Der innere Kraft- oder Energieverlauf in den Seidenübungen ist genau wie der äußere Bewegungsablauf auf den Kreisbahnen einer Kugel angeordnet. Energieverläufe, die sich vom Dantian wegbewegen, werden als Yang Energie bezeichnet. Die Eigenschaften dieser Kraftentfaltung



Abb. 19 Stufe 2 der einarmigen Frontalen-Seidenübung



Abb. 20: Stufe 3 der einarmigen Frontalen-Seidenübung



Abb. 21: Stufe 4 der einarmigen Frontalen-Seidenübung

ist ausdehnend, aufsteigend, durchdringend und raumeinnehmend (vgl. Abb. 22 oben).

Zur Yin Energie werden alle Kraftverläufe gezählt, die zurück zum Dantian fließen. Diese Art der Energie ist zurückweichend, auflösend, mitnehmend und sammelnd (vgl. Abb. 22 unten).

Beide Arten der Kraft sind untrennbar miteinander verbunden. Die Seidenübungen helfen hier ein Verständnis für die unterschiedlichen Qualitäten von Energie zu bekommen. Sind wir in der Lage die beiden Energien klar im Körper voneinander zu unterscheiden, folgen weitere Stufen der Vertiefung. Die zwei Qualitäten der Energie können jeweils in ihre Entstehung und Vollendung unterteilt werden, so dass sich hieraus das „vier Stufen Modell“ aus der Unterrichtsdidaktik der einzelnen Seidenübungen ergibt (vgl. Abb. 23). Die vier Stufen lassen sich auf acht Bewegungsabschnitte erweitern. Theoretisch ist es möglich hier weiter in die Tiefe zu gehen (von der 2 auf die 4, von der 4 auf die 8, von der 8 auf die 16 usw.), praktisch macht das aber keinen Sinn. Sind wir in der Lage von der Zwei auf die Vier zu schließen, können wir auch in der Vier die Acht entdecken. Spätestens jetzt werden die Bewegungen so innerlich, dass eine Beschreibung über äußere Bewegungen nicht mehr möglich ist. Dies ist auch der Zeitpunkt, an dem sich die äußere Bewegung immer mehr durch eine innere Bewegung ergibt. Das innere Gefühl tritt jetzt stärker in den Vordergrund. Wird am Anfang der Seidenübungen die Energie durch die äußere Bewegung ins Fließen gebracht, übernimmt schließlich der innere Energiefluss die Führung und wird durch die äußere Bewegung sichtbar.

Innerer Wechsel

Innere Wechsel sind die Umkehrpunkte zwischen den beiden Qualitäten der Energie. Ein solcher Wechsel findet immer statt, wenn die Energie zu ihrem Maximum fließt. Haben wir energetisch den Zustand des vollen Yangs erreicht, wird die Energie nach und nach in ihr Gegenteil umgewandelt. Die Yin-Qualität der Energie nimmt zu. Innere Wechsel werden im Körper immer durch Drehungen eingeleitet. Fließt die Energie nach einer Drehung, also nach einem inneren Wechsel zu den Extremitäten, bezeichnen wir dies als Yang-Energie. Der Fluss von den Extremitäten zurück zum Dantian wird demnach als Yin-Energie benannt (vgl. Abb. 24).

Äußerer Wechsel

Äußere Wechsel befinden sich auf der halben Strecke einer jeweiligen Energie. Aufsteigendes Yang wird durch einen Äußeren Wechsel zu vollem Yang. Die entstehende Energiequalität breitet sich durch den äußeren Wechsel immer weiter aus oder fließt in ihrem Gegenteil zurück zum Dantian.

Der physische Motor für einen Inneren Wechsel ist die Drehung. Der Äußere Wechsel wird durch eine Gewichtung angetrieben. Bei einem inneren Wechsel ist die Energie noch zart und im Prozess des Entstehens. Äußere Wechsel verleihen der jeweiligen Energiequalität ihre volle Entfaltung. Die Yang Energie wird durch den äußeren Wechsel mächtig und



Abb. 22: Yin und Yang Teile des Taiji-Symbols

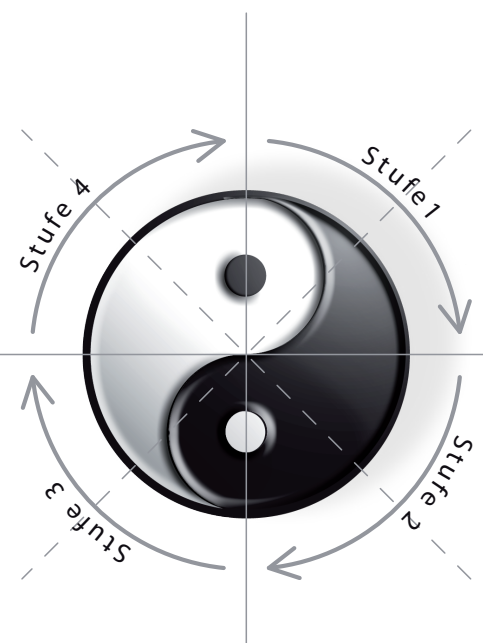


Abb. 23: Anwendung der 4 Stufen auf das Taiji-Symbol

hinaus strebend. Die Yin Energie wird komplett in Dantian gesammelt. Die Verbindungen zwischen Inneren und äußeren Wechseln ergeben die vier Stufen zur Unterrichtsdidaktik der Seidenübungen (vgl. Abb. 24).

Drehung und Gewichtung in den einzelnen Stufen der Seidenübung

Jede einzelne der vier Stufen in den Seidenübungen lässt sich wiederum in Drehung und Gewichtung unterteilen. Diese feinere Betrachtung der Körpermechanik und das daraus resultierende tiefere energetische Verständnis der Seidenübungen erweitern das Vierstufenmodell. Haben wir in dem Vierstufenmodell eine Hauptaktion von Drehung oder Gewichtung in der jeweiligen Stufe, wird in den acht Aspekten diese Hauptaktion jeweils durch eine mitlaufende Nebenaktion ergänzt. Besteht die Hauptaktion/Anfangsaktion aus einer Drehung ergänzt die Nebenaktion diese Drehung durch eine Gewichtung. Das Gewicht fließt hierbei in vertikaler Richtung nach unten.

Ist die Haupt- bzw. Anfangsaktion eine Gewichtung folgt ihr eine Drehung mit der sich der Körper wieder gerade dreht. Dieses gerade Drehen bringt den Körper immer wieder in seine Ausgangstellung zurück. Von hier starten die inneren Wechsel (vgl. Abb. 25).

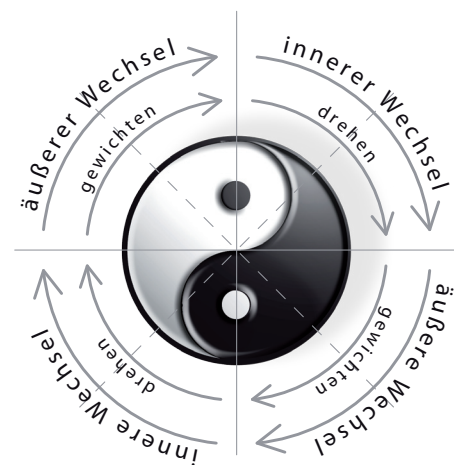


Abb. 24: Äußere- und innere Wechsel in Verbindung mit Drehung und Gewichtung, bezogen auf die 4 Stufen und deren Anwendung auf das Taiji-Symbol

Zusammenfassung und Ausblick

Alle theoretischen und praktischen Aussagen zu der Frontalen-Seidenübung sind in der Abbildung 26 zusammengefasst. Sie bilden die Grundlage für ein umfassendes und tiefes Verständnis des Taijiquan. Die Seidenübungen sind ein Übungsweg um äußere Strukturarbeit und inneres Kraftverständnis zu vereinen. Die Harmonisierung von äußerer Bewegung und innerem Kraftverlauf in einem in jeder Phase praktisch und theoretisch erklärbarem Modell, sind von unschätzbarem Wert und zeichnen ein ganzheitliches Übungssystem aus.

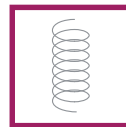
Erweiternde Fragestellungen zum Einsatz von Schritten in den Seidenübungen und deren Anwendung auf das Taiji-Symbol sind noch zu klären. Des Weiteren fehlt noch der Praxisbezug zu den Schiebenden-Händen und damit auch zur Selbstverteidigung. Dies sind Aspekte, die in einem weiteren Artikel von mir erläutert werden.



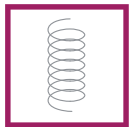
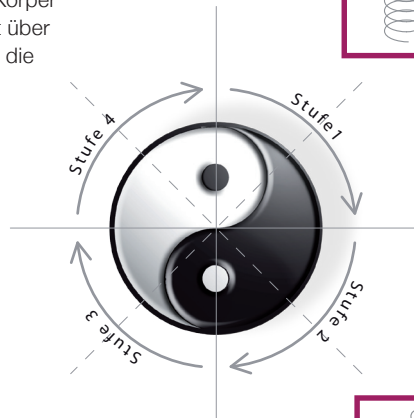
Abb. 25: feinere Unterteilung zwischen drehen und gewichten in den einzelnen Stufen der Seidenübung



Stufe 4: Aus dem entstehenden Yang wird volles Yang. Äußererwechsel. Das Gewicht wird auf das linke Bein verlagert. Der Körper dreht wieder gerade. Die Energie fließt über Schulter/Hüfte, Ellenbogen/Knie bis in die linke Hand und den linken Fuß.



Stufe 1: Aus vollem Yang entsteht Yin. Innerer Wechsel. Durch eine kleine bis innerliche Drehung sinkt die Energie von der Hand (Fingerspitzen) zum Ellenbogen und mit dem stärker werdenden Gewichten zurück zur Hüfte. Das Gewicht findet in vertikaler Richtung statt und fließt mehr in den linken Fuß.



Stufe 3: Aus vollem Yin entsteht Yang. Innererwechsel. Durch eine Körperdrehung fließt die Energie vom Dantian zur Wirbelsäule und die Wirbelsäule hinauf. Das Gewicht findet wieder in vertikaler Richtung statt und verstärkt das Sinken im rechten Bein.



Stufe 2: Aus dem entstehenden Yin wird volles Yin. Äußererwechsel. Das Gewicht wird auf das rechte Bein verlagert. Die Energie beginnt zum Dantian zu fließen. Die kleine Drehung aus Stufe 1 wird wieder gerade gedreht und die Energie sammelt sich im Dantian.

Abb. 26: zusammenfassende Anwendung der inneren und äußeren Bewegungsabläufe der Frontalen-Seidenübung und deren Beziehung zum Taiji-Symbol



Frank Marquardt

Jg. 71, ist Ausbilder der World Chen Xiaowang Taijiqian Association. Als direkter Schüler von Jan Silberstorff lehrt er seit 14 Jahren den Chenstil der WCTAG. Frank unterrichtet in Hamburg und gibt Lehrgänge in verschiedenen deutschen Städten.

www.chenstyle.de

