

T'ai Chi-Prinzipien

Von Klemens J.P. Speer und Kim Susann Lühmann



LOTUS PRESS

Impressum

Klemens J.P. Speer und Kim Susann Lühmann: T'ai Chi-Prinzipien

1. Auflage, 2018

Copyright 2018 by Lotus-Press, Lohne (Oldb)

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung jeder Art, auch durch elektronische Medien und die Übersetzung in andere Sprachen sind vorbehalten.

Keine Reproduktion – auch nicht teilweise – ohne Zustimmung des Verlages.

Alle Rechte liegen direkt beim Autor.

All rights reserved.

www.lotus-press.com

T'AI CHI-PRINZIPIEN

– SIND HALTUNGS- UND BEWEGUNGSPRINZIPIEN

In der klassischen und modernen Taiji-Literatur werden zum Teil sehr unterschiedlich 10 bis 30 Taiji-Prinzipien genannt, die zudem von Meistern und Lehrern nicht immer identisch interpretiert und durch viele Erläuterungen ergänzt werden. Hier wird der Versuch unternommen, die Prinzipien fünf zentralen Aspekten, die man sich leicht an fünf Fingern merken kann, zuzuordnen: Sinken, Aufrichten, Zentrieren, Fließen und Loslassen. Diese fünf Aspekte werden nachfolgend stichwortartig in einer kurzen Beschreibung wiedergegeben. Danach werden ihnen in knappen Sätzen Hinweise aus den Klassischen Schriften, Bilder und Leitgedanken und Gedanken zur Übertragung auf den Alltag zugeordnet und es wird die Verbindung zur Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und den Fünf Wandlungsphasen aufgezeigt.

Die nach diesen Gesichtspunkten geordneten Prinzipien können so für Schüler und Unterrichtende dieser alten ehrwürdigen Disziplinen leichter verstanden, diskutiert und interpretiert werden. Sie beziehen sich immer sowohl auf die körperlichen, energetischen und geistigen Aspekte des Übens und ihre jeweiligen Yin- und Yang-Aspekte. Sie können zudem hilfreich sein, die Figuren und Formen leichter zu lernen. Taiji kann so besser als Übungs- und Lebensweg erkennbar und praktiziert werden. Die dargestellten Prinzipien beziehen sich sowohl auf bewegtes Qigong als auch auf die Yang-Stil Form des Taijiquan. Zu den Partnerübungen (Tui Shou, Da Lue, San Shou) kommen noch andere Aspekte hinzu, die hier nicht dargestellt werden. Die Prinzipien sind zudem eine wichtige Grundlage für Taiji-Partnerübungen, andere Stile und

können auf alle Aspekte des Lebens übertragen werden. Alle Prinzipien fallen letztendlich in Eins im Dao zusammen. Ein erfahrener Lehrer oder Meister kann an Hand der Bewegungsweise eines Schülers sehen, in wie weit sie von einem Übenenden verwirklicht wurden. Die Prinzipien wirken am Anfang des Weges von außen nach innen bei einer vollen Verwirklichung von innen nach außen.

Nähere Erläuterungen zu den Prinzipien und zum Üben finden Sie in der Buchempfehlung am Ende dieser Darstellung.

T'AI CHI-PRINZIPIEN

1 | SINKEN

2 | AUFRICHTEN

3 | ZENTRIEREN

4 | FLIESSEN

5 | LOSLASSEN



1 | SINKEN

KURZE BESCHREIBUNG

- Erde, Kontakt zum Boden, Kreuzbein sinken lassen (Steißbein nach vorn), Leiste leicht beugen, in den Knien einsinken
- entspannen – loslassen – erden – wurzeln
- klare Gewichtsverlagerung – Spiralen – voll und leer



KLASSISCHE SCHRIFTEN

- „Die innere Energie, Qi, wurzelt in den Füßen, überträgt sich dann durch die Beine und wird von der Taille (Hüfte) aus gesteuert, um sich schließlich durch den Rücken zu den Armen und Fingerspitzen zu bewegen.“
- „Setze den Geist ein, um deine innere Energie zu trainieren. Lass die innere Energie sinken und fest an deinem Körper haften. Schließlich kann die innere Energie ins Knochenmark hinein verdichtet werden.“
- „Gehe wie ein Katze“ auf Mäusefang (mit voller Konzentration und federleicht – im Sinne von schleichend)



BILDER UND LEITGEDANKEN

- Sinken, als würde man eine Spiralfeder aus Metall spannen oder komprimieren. Sie federt dann zurück.
- Sinken, als würde man einen Ball ins Wasser drücken. Er federt dann zurück.
- Neun Punkte auf der Fußsohle in Kontakt mit dem Boden (Mantak Chia)
- Sinken (Chen) ist der kontinuierliche Fluss einer körperlichen Wahrnehmung vom höchsten Punkt des Kopfes nach unten. Eine Tasse warmes Wasser über den Scheitelpunkt gießen, verbunden mit einem „schmelzenden“ Gefühl. (Wee Kee Jin)
- Keine „Doppelte Gewichtsverteilung“. Damit ist gemeint: das Gewicht nicht auf beide Füße gleichmäßig verteilen. (Cheng Man-Ching)
- Füße und Knie leicht und sanft nach außen drehen, erzeugt eine starke elastische Kraft (Mantak Chia)
- Schleiche lautlos wie ein Tiger durch den Urwald und setze jeden Schritt ganz bewusst.





ÜBERTRAGUNG AUF DEN ALLTAG

- Wie gut bin ich im Leben, mit der Erde, materiell verbunden?
- Wie groß ist meine Stabilität, Standhaftigkeit und Standfestigkeit im Alltag?



VERBINDUNG ZUR TCM

- Element Erde: Magen- und Milzmeridian, Farbe: gelb.
- Das Irdische, Materielle, neutral (Yin)
- Ist mit dem Punkt der sprudelnden Quelle unter den Füßen (Yung-ch'uan) und dem unteren Dantian, dem Bauchzentrum, verbunden, steht für Stabilität
- Bewegung: sinkend und aufsteigend (auch horizontal, diagonal, hin und her)