

# BAUCHBEWEGUNGEN IN TAIJI UND QI GONG

Taiji- und Qi Gong-Bewegungen kommen aus der Mitte, das heisst aus dem Dantian. Noch genauer: Aus dem unteren Dantian im Bauchraum. Was heisst es, sich aus dem Dantian zu bewegen? Wenn man das tatsächlich praktizieren will, muss man es noch etwas differenzieren.



*Eine starke Achse ist Dreh- und Angelpunkt jeder Bewegung aus der Mitte.*

## Die drei Mitten und die Spirale als deren Verbindung

Taiji- und Qi Gong-Praktizierende, die sich aus dem Bauchraum herausbewegen, bewegen sich potenziell als Einheit. Das heisst, die Arme bewegen sich nicht isoliert. Was man dabei von aussen oft beobachtet, ist, dass die Ausführenden «schweben». Sie sind nicht geerdet, nicht verwurzelt. Dieses Schweben entsteht dadurch, dass die Bewegungen nicht durch Impulse geschehen.

Wenn wir Taiji- und Qi Gong-Bewegungen mit Impulsen machen, müssen wir eine zweite Mitte zu Hilfe nehmen. Wir verbinden dazu die Bauchmitte mit der Erdmitte. Die Energie kommt aus der Erde und wird im Dantian gelenkt. Konkret heisst das: Die Kraft kommt aus den Beinen. Die Beine mit ihren grossen Muskeln können wesentlich mehr Kraft generieren als der Bauchraum. Da es essentiell ist, dass Taiji- und Qi Gong-Bewegungen ohne Anstrengung und mit einem Minimum an Anspannung ausgeführt werden, muss die Kraft in den Beinen generiert werden. Diese wird natürlich durch Yi und Shen subtilisiert, doch es bleibt dabei: Jede Bewegung beginnt im Boden. Dies geschieht, indem wir uns bei jeder

Bewegung vom Boden abtossen, als würden wir hüpfen oder springen. Bleiben wir dabei verwurzelt, wird sich die Bewegungsenergie in den entspannten Oberkörper ausbreiten. Damit sie sich kontrolliert ausbreiten kann, fliesst sie durch den Bauchraum und wird da, genau gesagt von den Hüften, gelenkt. Steigt die Bewegungsenergie hoch, tut sie dies auf der physischen Ebene in einer Spirale (welche genau genommen bereits in den Beinen beginnt). Die Spirale ist die kraftvollste Bewegung. Sie integriert alle räumlichen Dimensionen und damit möglichst viele Muskeln, vor allem auch asymmetrische Muskelkombinationen. Je mehr Muskeln an einer Bewegung beteiligt sind, desto entspannter kann der einzelne Muskel arbeiten. Die Spirale vereint zudem viele polare Gegensätze in ein stimmiges Ganzes: Etwa die vertikale Bewegung von unten und die horizontale Bewegung des Beckens. Sie vereint auch lineare und zyklische Bewegungen. Ausserdem lässt sich die vertikale Bewegung auf der energetischen Ebene mit dem Gürtelgefäss Dai Mai in Verbindung bringen, welcher vertikale Energien ausgleicht.

Damit die Spirale funktioniert, braucht sie eine starke Achse, etwa wie eine Drehtüre. Diese Achse ist auf der physischen Ebene die Wirbelsäule, auf der energetischen sind es die Meridiane Du Mai und Ren Mai, welche sich als Yang- und Yin-Fülle empfinden lassen, auf der intentionalen oder kausalen Ebene ist es die Intentionlinie (Yi), welche sich als Klarheit empfinden lässt.

Die Wirbelsäule muss für die Spiralbewegung stabil und agil sein. Das bedeutet, dass die Stabilität nicht auf Kosten der Agilität gehen kann oder umgekehrt. Die Wirbel haben ein relativ hohes Bewegungspotenzial, das wir einsetzen können, doch bringt es nichts, dabei die Wirbelsäule als Gesamtes zu vernachlässigen. So «wirbelt» die Spirale zwar die Wirbelsäule hoch und jeder Wirbel ist dabei involviert, doch gleichzeitig bewegt sich die Wirbelsäule als Ganzes. Das Resultat ist, dass die Spirale eher von der Wirbelsäule «ausgeworfen» wird, als dass sich die Wirbelsäule als solches spiralförmig bewegt. Ich komme nachher noch auf das Subtilisieren zu sprechen, und die Spiralkraft einer stabilen und agilen Wirbelsäule ist ein wesentliches Resultat dieser Subtilisierung. Im traditionellen Zusammenhang spricht man etwa davon, den «Drachenkörper» zu kultivieren. Die chinesischen Drachen sind ja bekanntlich keine dickbäuchigen Dinosaurier, wie unsere Drachen des Mittelalters, sondern agile Wesen. Agil und kraftvoll zugleich. Wir haben also für eine «Bewegung aus dem Bauch» **drei Mitten**: Die **Erdmitte**, die **Bauchmitte** und die **vertikale Mitte**

(Achse). Die Bewegung, die solchermaßen strukturiert ist, ist vernetzt, offen, kraftvoll, entspannt, effektiv, stabil, anpassungsfähig, geerdet. Sie entfaltet sich dabei nach den Gesetzmässigkeiten

- von unten nach oben
- von innen nach aussen.

*Damit dies geschieht, müssen wir*

- vertikal Impulsieren (einen Impuls von unten nach oben setzen)
- horizontal lenken (den Impuls zur richtigen Zeit mit dem Becken bzw. der Hüfte lenken)
- dreidimensional vollenden.

Gerade das Vollenden macht oft die grösste Mühe, da es ein reiner Yin-Vorgang ist. Vollenden heisst geschehen lassen und ist das eigentliche Wu Wei. Vollenden heisst, den Impulsen nicht im Weg zu stehen. Sei dies durch den passiven Widerstand von Verspannungen und Blockaden, sei dies durch aktiven Widerstand, wenn Kontrolle, nicht loslassen können und die Bewegung immer noch lenken und formen wollen, obwohl diese Phase bereits durchlaufen ist, oder schlicht und einfach durch Unachtsamkeit. Unsere Wahrnehmung wendet sich gerne schnell wieder dem Yang zu, da wo etwas passiert, da, wo «Action» ist, statt Achtsamkeits-Gefäss für die Vollendung des Yin zu bleiben. Darum sind auch Taiji- und Qi Gong-Bewegungen Yin-Bewegungen, da die eigentliche Bewegung erst richtig ersichtlich wird, wenn der Yin-Aspekt zum Zuge kommt. Dennoch darf, wie beschrieben, das Yang, also der Impuls und das Lenken, nicht fehlen, da sonst das Yin saft- und kraftlos wird.



*Die sechs Koordinaten auf die Reihe kriegen*

#### Die sechs Koordinaten auf die Reihe kriegen

Damit sich der aktive Impuls aus dem Boden durch die Beine fortbewegen und über den Bauch durch den Oberkörper entfalten und vollenden kann, müssen wir die Koordinaten auf die Reihe kriegen. In den Taiji-Klassikern heisst das, sich zu bewegen wie eine Perlenschnur. Die Perlen oder Koordinaten

sind dabei Sprunggelenk, Knie und Hüfte, Schulter, Ellbogen und Hand. Jede Bewegung, die sich von unten nach oben ausbreitet, fliesst durch diese Koordinaten und nimmt so die Form einer Welle an.

#### Die Koordinaten vernetzen

Wenn wir die Koordinaten differenziert haben, können wir unseren Körper differenziert bewegen. Doch differenzieren ist nicht alles, nun gilt es zu integrieren. Die Integration geschieht durch Vernetzung. Wir beginnen ganz gezielt, die Koordinaten miteinander in Kommunikation treten zu lassen. Zuerst die Hüfte mit den Schultern. Dann die Knie mit den Ellbogen. Dann die Sprunggelenke mit den Handgelenken. Konkret heisst das:

- Die Hüften bewegen die Schultern.
- Die Knie bewegen die Ellbogen.
- Die Sprunggelenke bewegen die Hände.

Oder anders ausgedrückt: Wenn wir die Schultern bewegen wollen, bewegen wir die Hüften. Wenn wir die Ellbogen bewegen wollen, bewegen wir die Knie. Wenn wir die Hände bewegen wollen, bewegen wir die Füsse.

«Die Füsse bewegen um die Hände zu bewegen» heisst nun, den Fuss in den Boden zu stemmen, damit Bewegungsenergie durch die Beinkoordinaten hochsteigt, im Bauch gelenkt wird, spiralförmig hochsteigt und sich in die Arme fortbewegt. Hier finden wir auch das Prinzip von Kraft und Gegenkraft. Denn um die Hand höher zu bringen, müssen wir den «Fuss in den Boden fallen lassen».

Wenn wir die unteren drei Koordinaten und die oberen drei Koordinaten zusammenfassen – was den Trigrammen entspricht, der Mensch wird dann zur Verkörperung der Hexagramme –, können wir nun auch sagen:

- Damit die Schulter steigt, sinkt die Hüfte
- Damit der Ellbogen steigt, sinkt das Knie
- Damit die Hand steigt, sinkt der Fuss

Oder ganz allgemein: Damit der Oberkörper steigt, sinken die Beine. Damit dies wirklich klappt, kommt dem Bauchraum nun noch einmal eine ganz andere zentrale Rolle zu. Durch ihn können wir komprimieren und dekomprimieren.

#### Kompression und Dekompression

Im Bauchraum erhält der Impuls aus dem Boden nicht nur eine bestimmte Richtung, sondern auch eine kugelförmige Ausdehnung. Es «öffnen sich die Gelenke», wie es heisst. Damit dies geschehen kann, brauchen wir eine Dekompression. Baguazhang, die Kampfkunst, welche die acht Trigramme verkörpert, arbeitet gezielter mit dieser Kompression / Dekompression als Taiji und Qi Gong, doch es steht uns nichts im



*Bewegung aus der Erde – von unten nach oben*

Weg, diese Praxis in unsere Bewegungspraxis zu integrieren. Wenn wir geerdet stehen, können wir den gesamten Lendenbereich (chin. kwa) etwas sinken lassen. Dieses Sinken bewirkt im Lendenbereich eine Verdichtung. Doch auch die Beine werden involviert. Während wir immer noch richtig strukturiert stehen (die Knie befinden sich über den Füßen), drehen die Beine sich ganz subtil nach innen. Wichtig ist, dass nicht wir es sind, die die Beine nach innen drehen. X-Beine und Verspannungen wären die Folge. Durch das Sinken geschieht eine subtile Spirale nach innen. Wenn nun der Impuls hochkommt, dreht sich einerseits diese Spirale nach aussen (und die Gelenke der Beine öffnen sich). Andererseits dehnt sich der gesamte Lendenbereich aus. Es ist, als hätten wir einen Ball unter Wasser gedrückt und würden ihn jetzt loslassen. Diese expansive Energie aus dem Bauchraum potenziert die Kraft, welche durch den Oberkörper vollendet wird.

#### **Subtilisieren: Der integraldynamische Weg**

Alles, was ich bis jetzt beschrieben habe, geschieht auf der körperlichen Ebene. Der Körper ist unser Werkzeug und zugleich das, was wir differenzieren, integrieren und subtiler machen. Immer subtiler wahrnehmen, subtiler bewegen, subtiler koordinieren nenne ich «subtilisieren». Wir starten also auf der körperlichen Ebene, dringen aber in immer subtilere Gefilde vor. Aus körperlich wird energetisch, aus energetisch wird intentional. Wertvoll ist dabei, dass auf diesem Weg Körper, Energie und Geist tatsächlich als Einheit erfahren wird. Zu oft habe ich langjährige Qi Gong-Praktizierende in meinen Kursen begrüsst, die falsch strukturiert und bar jeder Körperwahrnehmung Qi zu kultivieren versuchen. Ihre Wahrnehmung ist dabei auf Qi verengt, beziehungsweise auf eine Vorstellung von Qi, und sie nehmen den Körper, dessen Struktur, die Gesetzmässigkeiten nicht wahr. Darum ist der Weg ins Subtile, mit dem Physischen zu beginnen. Da wir uns wahrnehmend, empfindend, differenzierend und integrierend dem Körper widmen, ist dies von Anfang an auch Qi-Schulung. Doch sie ist im Körper verankert. Indem wir subtilisieren, lösen sich die Grenzen zwischen Körper, Energie und Geist auf und unsere Bewegungspraxis wird integral.

#### **Man muss ja nicht alles allein machen**

Nun klingt das nach viel Arbeit. Sicher ist es viel Übung. Doch verbissen Entspannung üben wird nicht gelingen. Verbissen vollenden wollen ist ein Witz. Darum gibt uns Taiji ein Werkzeug mit, mit dem wir das Ganze – und noch viel mehr – spielend üben können: Tui Shou oder Push Hands. Diese Partnerübungen fristen normalerweise ein unverdientes Nischendasein. Werden sie gelehrt, dann meistens als Patterns. Ich selbst lehre freies Push Hands, das heisst ohne vorgefertigten Bewegungsablauf. Natürlich wird von Übung zu Übung ein anderer Fokus bzw. Impuls gesetzt, doch wie sich ein Impuls dann im Einzelnen und in der Zweiergruppe entfaltet, ist dem freien Fluss und der strukturierten Kreativität (Tzu Jan) überlassen. Push Hands ist dabei ein lebendiges Biofeedback-System. Sofort bekommen wir ein Feedback, ob wir ein Prinzip richtig verkörpern, ob wir entspannt und vernetzt sind, ob wir mit unseren Händen richtig hören. Vielleicht wird durch diese kurze Aufzählung das Potenzial von Push Hands bereits etwas deutlicher. Wir lernen nicht nur, die oben beschriebenen Prinzipien effektiv zu verkörpern. Wir lernen, auf verschiedenen Ebenen wahrzunehmen. Wir lernen uns mit einem Menschen als Gegenüber, mit seiner Energie, mit seiner Intention zu verbinden. Wir lernen in intensiven, dynamischen, potenzialorientierten Kontakt zu treten, ohne dabei unser Zentrum zu verlieren. Wir lernen Inputs aufzunehmen, in die Erde zu leiten, umzuleiten, ohne Widerstand zu geben und ohne uns umhauen zu lassen. Wir lernen, das Konfliktpotenzial einer Situation in Harmoniepotenzial zu wandeln und diese Energie freizusetzen, welche uns auf eine höhere Ebene bringen kann. Und das alles in einem spielerischen Umfeld. Was uns dazu bringt, den Wert von «spielen» vielleicht zu überdenken. Und wir entdecken, dass spielen auch für uns Erwachsene ein Lernfeld sein kann, in dem wir differenzieren, integrieren und wachsen. Einfach aus dem Bauch heraus.

#### **Workshop**

*Martin Schmid leitet am 17./18.9.2011 einen Workshop in Zürich zum Thema «Das Spektrum des Push Hands». Infos unter [www.pushhands.ch](http://www.pushhands.ch)*



*Martin Schmid praktiziert seit 1988 Taiji und Qi Gong. Er ist Autor mehrerer Bücher zum Thema und leitet die Golden River School of Integral Movement in Zürich.*

[www.integralmovement.info](http://www.integralmovement.info)

**Autor: Martin Schmid, wohnhaft in Rifferswil**