

Taijiquan

Psychologie der Praxis



Teil I – Die Stehende Säule

Swanhild Maaß, Chen Schule Berlin
www.chen-taijiquan.net

Motivation

In dieser Arbeit werden die Entwicklungs- und Lernprozesse beschrieben, die die Praxis von Taijiquan ausmachen. Durch die Erfahrung eigener Praxis und vor dem Hintergrund meiner musiktherapeutischen Ausbildung ist mir die ins Leben reichende Wirkung dieser integrativen und ganzheitlich die Gesundheit fördernden Kampf- und Bewegungskunst bewusst geworden. Mit dieser Arbeit möchte ich Transparenz und Bewusstheit anregen und einen Beitrag dazu leisten, dass der Wert von Taijiquan gesellschaftlich mehr erkannt wird.

Einleitung

Taiji¹ beschreibt das in Allem wirkende Naturgesetz, welches sich in Materie und Nichtmaterie ausdrückt: die Harmonie und ständige Wandlung der sich einander bedingenden und erschaffenden Gegensätze Yin und Yang², die jeweils ein Teil des Gegenstückes in sich tragen.

Taijiquan³ ermöglicht uns, das Taiji-Prinzip in Bewegungen umzusetzen und unseren ursprünglichen, natürlichen Zustand, den Wuji-Zustand der inneren Harmonie, zurück zu gewinnen. Das Training führt zu Bewusstheit der eigenen Natur, der inneren Quelle, aus der man körperliche Stärke und seelische Kraft gewinnt. Die Kampfkunst schenkt Erkenntnis der eigenen Begabungen.

Diese Arbeit bezieht sich auf die Übung der Stehenden Säule aus dem Chen Stil Taijiquan nach Großmeister Chen Xiaowang⁴. Diese Standmeditation ist gleichzeitig eine Qigong⁵-Übung und gehört zu den beiden Basisübungen im Chen Stil Taijiquan. Mich hat interessiert, auf welche Weise die positiven Wirkungen auf unser Leben zustande kommen.

1 Taiji - chinesisch, Philosophie der Harmonie der sich bedingenden und ergänzenden Gegensätze Yin und Yang

2 Yin und Yang - chinesisch, Teil und sein Gegenteil, Zuordnung von Spezifika: Yin: dunkel, weiblich, feucht, klein, schwach, unten, hinten, dünn; Yang: hell, männlich, trocken, groß, stark, oben, vorn, dick usw.

3 Taijiquan - chinesisch, innere Kampfkunst aus China, die der Gesunderhaltung und Lebenspflege dient und auf dem Taiji Prinzip beruht

4 Chen Xiaowang - Großmeister und heutiger Hauptvertreter des Chen Taijiquan in der 19. Generation der ungebrochenen Linie zu dem Begründer des Taijiquan Chen Wangting, Mitbegründer der WCTAG, siehe www.chenxiaowang.com sowie www.wctag.eu

5 Qigong - chinesisch, die Arbeit mit dem Qi, als Gesundheitsübung der TCM bekannt

Inhalt

1. Die Stehende Säule - Zhang Zhuang	3
2. Wahrnehmungsentwicklung - zur Ruhe finden	6
3. Die Führung der Aufmerksamkeit - Lösen und Loslassen lernen	6
4. Korrektur und Lernweg in der Stehenden Säule - Überwindung von inneren Hindernissen und Abweichungen	8
5. Natürlichkeit - die eigenen Mitte - Orientierung an einem Naturgesetz	10
6. Psychologie der Praxis - Die Stehende Säule	12
7. Fazit und Ausblick - Der Weg ist das Ziel	17

1. Die Stehende Säule - Zhang Zhuang

Mit der Stehenden Säule lernen wir das *Qi*⁶ in Fluss zu bringen und *Dantian*⁷ als Körperzentrum zu etablieren. Durch die Verbesserung unserer Körperhaltung und der ganzheitlich-energetischen Verbundenheit (Körper und *mentaler Bereich*⁸) entwickeln wir unseren *Wuji*⁹ Zustand, was grundlegend wichtig ist für die erfolgreiche Ausübung von Taijiquan. Mit Hilfe des Taiji-Prinzips widmen wir uns der Einung von Körper, Geist und Seele. Dabei helfen uns die von Großmeister *Chen Xiaowang* vermittelten Konzepte des *Wai San He*¹⁰ und *Nei San He*¹¹. Das *Wai San He* hilft uns die energetische Verbundenheit und richtige Entspannung im Körper zu entwickeln. Inhaltlich beschreibt es die körperliche Verbundenheit anhand der großen Gelenke: Schultern und Hüften, Ellbogen und Knie, Hand- und Fußgelenke. Es wird in der Anleitung der Stehenden Säule genannt und bietet Orientierung in Korrektur und Selbstkorrektur. Mit der Anwendung des *Wai San He* führen und steuern wir mit der Aufmerksamkeit unser *Qi* und finden unser Körperzentrum *Dantian*. Das *Nei San He* bildet eine Einheit mit dem *Wai San He*. Verstandes- und Herzbewusstsein vereinen sich, das *Qi* wirkt mit der Muskelkraft zusammen, Sehnen und Knochen verbinden sich. Unser ganzer Körper mitsamt den inneren Organen wird strukturiert und energetisch verbunden. Das

⁶ Qi - chinesisch, bekannt als Lebensenergie (Gas, Hauch, Pneuma)

⁷ Dantian - chinesisch, Energiezentrum im Unterbauch, welches im Taijiquan das Körperzentrum bildet

⁸ mentaler Bereich - meint hier Seele und Geist zusammen, also Herz und Verstand, damit auch Gedanken und Gefühle

⁹ Wuji - chinesisch, unserer natürlicher Ur-Zustand in ganzheitlicher Harmonie und höchster Bewusstheit, daoistisch-philosophisch Mutter/Ursprung von Taiji

¹⁰ Wai San He - chinesisch, die drei äusseren Zusammenschlüsse, bezeichnet die energetische Verbundenheit anhand von Schultern und Hüften, Ellbogen und Knien, Hand- und Fußgelenken

¹¹ Nei San He - chinesisch, die drei inneren Zusammenschlüssen, zusammen nennt man *Wai San He* und *Nei San He* auch *Liu He* - die sechs Harmonien

Nei San He beschreibt die in Folge der Praxis entstehenden inneren Fähigkeiten in Hinblick auf den meditativen Aspekt der Stehenden Säule.

Im Körper und im mentalen Bereich finden wir mithilfe der Anleitung der Stehenden Säule zur Ruhe. In erster Linie realisieren wir dabei eine achtsame Aufmerksamkeit für uns selbst und erweitern in einer umfassenden Weise die Selbstwahrnehmung, dabei regen wir unseren Qi-Fluss an. Das körpereigene Qi ist der Vermittler zwischen Körper, *Geist*¹² und dem mentalen Bereich. Fließt das Qi ungehindert, werden Körper, Geist und *Seele*¹³ verbunden und regulieren sich.

Gleichzeitig stellt die Anleitung zur Stehenden Säule auch eine Anleitung zur Meditation dar. Die Aufmerksamkeit wird nach innen gelenkt und dann zum *Scheitelpunkt*¹⁴. Von dort aus wird der ganze Körper über markante Körperpunkte langsam und gleichmäßig von oben nach unten entspannt, gelöst und energetisch verbunden. Körper und mentaler Bereich gehen in Einheit mit dem Körperzentrum (Dantian) auf.

Die Anleitung zur Stehenden Säule ist eine Technik, die bei Bedarf eingesetzt wird. Mit wachsender Verinnerlichung kann sie vereinfacht oder bei Erreichung der beschriebenen Einheit weggelassen werden. Es folgt eine Zeit der stillen Übung, in der jeder für sich die entspannte Konzentration und ggf. Technik der Anleitung nutzt, um bis zum Abschluss der Übung den Wuji-Zustand zu praktizieren.

Die Stehende Säule wird unterschiedlich lang geübt. Als Richtwerte gelten, dass man bei regelmäßiger Praxis bereits nach 15 Minuten eine gesundheitliche Wirkung erzielt und ab einer halben Stunde das *Gong Fu*¹⁵ entwickelt. In der professionellen Übungsweise wird sie eine Stunde und länger praktiziert. Die Stehende Säule ist eine Voraussetzung, um sich beständig auf dem Weg im Taijiquan weiterentwickeln zu können, und wird von Großmeister Chen Xiaowang bis heute praktiziert.

Zum Erlernen der richtigen Ausführung bedarf es professioneller Anleitung und Korrektur. Auf dem Weg zu unserem Wuji-Zustand wirken die beschriebenen Prozesse in einem integrierten Netzwerk zusammen.

Für das grundlegende Verständnis wird hier eine ausführliche Anleitung zur Stehenden Säule aufgeführt.

Anleitung zum Beginn:

1. Die Füße stehen nah beieinander, der Körper ist ruhig und entspannt.

¹² Geist - soll hier für das Verstandesbewusstsein, chinesisch Yi, stehen.

¹³ Seele - soll hier als Gefühl/Haltung zum bewusst Erfahrenen gesehen werden und ist übertragbar auf den chinesischen Begriff Xin - Herz oder Herzbewusstsein.

¹⁴ Scheitelpunkt - Bai Hui, höchste Energie - Punkt des Körpers in der traditionellen chinesischen Medizin (TCM)

¹⁵ Gong Fu - chinesisch, wahres Können, was durch großen Einsatz erworben wird

2. Wir entspannen den Scheitelpunkt, die Ohren, Schultern, Hüften und Fußgelenke, wir lösen und lassen nach unten sinken.
3. Der ganze Körper ist wie eine durchgängige Linie, an der wir von oben nach unten locker lassen.
4. Die Zunge ist am Gaumen, das Gehör ist nach hinten gerichtet.
5. Der Geist wird ruhig.
6. Wir verlagern das Gewicht aufs rechte Bein, die linke Ferse hebt sich.
7. Wir machen schulterbreit einen Schritt und verlagern das Gewicht gleichmäßig.
8. Die Füße stehen parallel nebeneinander.
9. Wir schließen die Augen oder lassen einen kleinen Sehschlitz.
10. Der Scheitelpunkt ist wie am Himmel angehängen, alles Schwere sinkt nach unten.
11. Wir öffnen und lösen die Schulter- und Hüftgelenke, die Ellbogen- und Kniegelenke und die Hand- und Fußgelenke.
12. Schulter- und Hüftgelenke verbinden sich, fließen zusammen, verbinden sich mit Dantian; Ellbogen und Kniegelenke verbinden sich, fließen zusammen, verbinden sich mit Dantian; Handgelenke- und Fußgelenke verbinden sich, fließen zusammen, verbinden sich mit Dantian.
13. Der Unterkörper wird voll und schwer, der Oberkörper wird leicht und leer.
14. Wir stehen im Gleichgewicht, ruhig wie ein Berg und heben langsam die Arme vor den Körper.
15. Himmel, Erde, Mensch werden eins.

Anleitung zum Ende:

1. Die Hände sinken ganz langsam.
2. Wir korrigieren noch einmal.
3. Männer legen die linke, Frauen die rechte Hand auf den Unterbauch, die andere Hand darüber, sodass beide *Laogongpunkte*¹⁶ übereinander und auf Dantian liegen. Drei Punkte werden eins.
4. Qi fließt von Dantian in die Laogongpunkte und zurück. Drei Punkte werden eins.
5. Frauen kreisen über unten nach links und nach oben, und Männer über unten nach rechts nach oben um Dantian und nehmen das Körpergewicht in seitlicher Richtung mit.
6. Wir kreisen um Dantian, Dantianenergie folgt.
7. Die Schultern, Handgelenke und Hände sind entspannt. Die Hände liegen sanft auf dem Unterbauch. Wir kreisen um Dantian und Dantianenergie folgt.
8. Richtungswechsel über die Mitte und Kreisen in die andere Richtung.
9. Wir kommen langsam zur Mitte, Qi fließt von Dantian in die Beine und Füße, Qi fließt von Dantian in die Arme und Hände. Qi fließt von Dantian in den ganzen Körper.
10. Wir lassen die Hände langsam sinken und strecken ein wenig die Knie.
11. Wir öffnen die Augen, der Blick wird langsam wieder scharf, nach außen gerichtet.
12. Wir stellen den linken wieder neben den rechten Fuß und beenden die Übung.
13. Eine Pause im Schweigen.

¹⁶ Laogongpunkte - chinesisches, Handmittelpunkte auf der Innenseite der Hände (Handherzen, Energiepunkte, in TCM)

2. Wahrnehmungsentwicklung - zur Ruhe finden

Über das körperliche zur Ruhe kommen in der Stehenden Säule wird eine Erweiterung und Verfeinerung der Wahrnehmung unseres körperlichen und mentalen Zustands angeregt. In der Ruhe werden Rückmeldungen des Körpers und des mentalen Bereiches besser differenziert. Ziel ist ein achtsames und annehmendes Wahrnehmen, welches die Bewusstheit über unseren inneren Zustand wachsen lässt, d. h. wir setzen uns intensiv mit unserer Verfassung auseinander.

Dabei erschaffen wir einen Erlebnisraum in uns selbst. Wir streben eine innere Haltung an, die es ermöglicht, uns wertungsfrei und achtsam anzunehmen, so wie wir sind. In der Ruhe kommen wir bei uns selbst an und lernen unsere Gedanken über gestern und morgen zu beenden. Wir erschaffen uns einen bewussten Eintritt in die Praxis der Stehenden Säule und damit einen Abstand zu Alltagsorgen und Problemen. Das eröffnet uns die Möglichkeit zu neuen Sichtweisen, eine Inspiration zu neuen Wegen und Lösungen. Die innere Ruhe im Übungszustand erschließt uns Quellen von Erholung und Kraft.

Mit dem Wiederholen eines wahrnehmenden Selbst-Kontaktes erschaffen wir eine stabile Brücke zu unserer Körperlichkeit und zu unserer mentalen Erlebniswelt. Das fördert die Fähigkeit zu Achtsamkeit und Integrität.

Der Eintritt in den Zustand der inneren Ruhe ist die Voraussetzung, um den Raum hinter unseren Gedanken zu erfahren. Das ermöglicht uns Begegnungen mit unserer inneren Natur. Das Erlangen meditativer Fähigkeiten verlangt Kontinuität.

3. Die Führung der Aufmerksamkeit - Lösen und Loslassen lernen

Zu Beginn richten wir die Aufmerksamkeit, wie in der Anleitung zur Stehenden Säule beschrieben, auf unseren Körper, bis wir unsere innere Struktur gefunden und uns auf das Dantian ausgerichtet haben. Dort oder im unbegrenzten Raum von dort ausgehend, verweilt die Aufmerksamkeit während der Übungszeit, ausgenommen von Veränderungen durch Korrektur und Selbstkorrektur. Dieses auf sich selbst Besinnen wirkt beruhigend. Mit der verfeinerten Selbstwahrnehmung unseres Körpers lernen wir, die Aufmerksamkeit durch den Körper zu führen und entwickeln die geistige Fähigkeit, einzelne Körperteile und Regionen bewusst anzusteuern, zu entspannen und den Qi Fluss anzuregen. Dabei vertiefen wir unsere Fähigkeit zur Konzentration.

Haben wir erfahrbare, körperliche Abweichungen und Blockaden, die den Qi Fluss behindern, werden diese systematisch aufgespürt und gelöst. Langsam und mit kontinuierlicher Aufmerksamkeit richten wir den Körper innerlich präzise ein.

In den ersten Taijiquan-Leveln helfen uns dabei Korrekturen, besonders bei der Körperhaltung, damit wir ein feines Körperbewusstsein entwickeln. Daraus ergibt sich ein

nachhaltiger Lernweg mit uns selbst, der zu stetig wachsender Kompetenz in der Praxis und zur Selbstkorrektur führt.

Wir lernen im mentalen Bereich zu lösen. Tauchen störende Gedanken oder belastende Gefühle auf, kehren wir zur Anleitung der Stehenden Säule zurück und versuchen erneut, von den Gedanken und Gefühlen loszulassen. Geeignete Praktiken der Meditation können hier angewendet werden. Z.B. können wir die Gedanken, vertrauend auf ihr Verschwinden, wertungsfrei beobachten und sich von selbst auflösen lassen. Schon erworbene Fähigkeiten der Konzentration und Fokussierung können uns dabei nützlich sein.

Wenn wir einen Zustand der Zentrierung erreicht haben, ruht die Aufmerksamkeit in unserem Dantian. Durch weiteres Lösen und Verbinden breitet sich das Körperzentrum aus, so dass Körper, mentaler Bereich und Zentrum zu einer Einheit verschmelzen.

Die Aufmerksamkeit nach innen Lenken, gleichzeitig das Lösen und nach unten sinken lassen ist energetisch, physisch, sowie psychisch wirkende Technik zugleich. Energetisch gesehen sorgen wir für die Durchlässigkeit des Körpers für das Qi. Physisch helfen wir dabei, indem wir den Körper fein justieren und richtig entspannen lernen und psychisch finden stabilisierende, Vertrauen und Identität bildende Prozesse statt.

Die Fähigkeit der ausdauernden und entspannten Konzentration wird in der Praxis der Stehenden Säule und des Taijiquan wie ein Muskel trainiert. In Verbindung mit der feinen Selbstwahrnehmung wird die Fähigkeit zur Führung der Aufmerksamkeit entwickelt, welche für die Arbeit mit dem Qi und unsere Entwicklung in der Standmeditation grundlegend wichtig ist. Dabei ist zu beachten, was Großmeister Chen Xiaowang mit „Halb denken, halb nicht denken, halb denken, halb fühlen“ meint. (Zitat Chen Xiaowang in „Chen - Klassisches Taijiquan im lebendigen Stil“ von J.Silberstorff, 2010 Lotuspress, S.129). Nämlich, dass wir die Art und Weise unserer Aufmerksamkeit fein aussteuern, so dass sich Konzentration, Lösen, Entspannen und Nicht-Denken harmonisch ergänzen. Eine zu hohe Erwartung kann das Qi stagnieren lassen.

Die Wahrnehmungsentwicklung in der Anwendung dieser systematischen Entspannungstechnik hilft uns bei der Entwicklung einer natürlichen, gesunden Körperhaltung. Das führt zu energetischer Verbundenheit und mentaler Einheit und gibt uns außerdem die Möglichkeit einer sinnvollen Beschäftigung mit uns selbst.

Das Lösen ist ein Prozess. Zuerst arbeiten wir mit der bloßen Vorstellung vom Lösen der Verspannungen im Körper, daraus entwickelt sich der energetische Zugriff auf den Körper und die Fähigkeit, den Qi-Fluss zu steuern. Von da an findet das Lösen oft unbewusst und mitunter in emotionalen Bereichen statt. Auf geistiger Ebene führt es zum Loslassen von allen überflüssigen Gedanken, bis sich die Yin- und Yangenergien

in uns klären und harmonisch verbinden und wir in unserem Zentrum ruhen. Die Prozesse des Lösens sind unerlässlich auf dem Weg zu unserem Wuji-Zustand.

4. Korrektur und Lernweg in der Stehenden Säule - Überwindung von inneren Hindernissen und Abweichungen

Auf dem Lernweg der Stehenden Säule wachsen unsere Fähigkeiten zur feinen Selbstwahrnehmung und ein Verständnis für die umfassende Bewusstseinsentwicklung im Taijiquan. Obwohl wir uns in einem gewissen Maß selbst korrigieren können, sind wir auf Hilfe angewiesen.

In der ersten Entwicklungsphase der Stehenden Säule wird die Körperhaltung so korrigiert, dass Schritt für Schritt eine Annäherung an die Harmonie im äußeren Bereich des Körpers erarbeitet wird und gleichzeitig Hilfen zur differenzierten Selbstwahrnehmung für die Selbstkorrektur gegeben werden. Dabei wird der Körper sanft berührt oder erklärt, wo man noch weiter lösen und verbinden kann, bis die angewöhnten Verspannungen und Abweichungen von der aufrechten Körperhaltung überwunden werden. Die Optimierung unserer Fähigkeiten erfordert innere und äußere Korrekturen bis in die Bereiche der Meisterschaft.

Der Korrigierende wird zum Assistenten des Übenden und hilft ihm, indem er in seiner Korrektur auf die schon hergestellte Körperstruktur aufbaut und so korrigiert, dass der Energiefluss stärker und dichter wird. Es ist grundlegend wichtig, eine gute Verbindung zur Erde und zu unserem unteren, energetischen Körperzentrum Dantian herzustellen.

In der Stehenden Säule wie auch im Taijiquan sind die Entwicklungswege individuell. Die Korrekturen, gleich welcher Art, gehen immer auf die Voraussetzungen und Fähigkeiten jedes Einzelnen ein. Korrekturen sollten immer dem Taiji-Prinzip folgen.

Nach einer Phase der Erlangung von Körperbewusstheit und Körperkoordination werden das energetische Körperzentrum Dantian und der Energiefluss weiter entwickelt, bis wir unseren Wuji Zustand erlangen, den wir dann im täglichen Leben praktizieren und anwenden lernen. Das kann uns z. B. sinnstiftende, neue Einsichten ermöglichen, sowie unsere Kompetenz der persönlichen Integrität in Gemeinschaft und Lebensumfeld steigern.

Korrekturen basieren immer auf der Kooperation von Übendem und Lehrendem und sollen von Geduld und Achtsamkeit beim Korrigieren, von gegenseitigem Respekt und von Aufrichtigkeit und Empathie geprägt sein. In einer angstfreien Atmosphäre des gemeinsamen Lernens wächst das gegenseitige Vertrauen.

Der Übende sollte versuchen, aufnahmebereit und offen zu sein, um größtmöglichen Nutzen aus den Korrekturen zu ziehen. Der Lehrende wird zum Assistenten des

Übenden. Da der Übende sich dem Lehrenden offenbart und anvertraut, darf das Verhältnis nicht missbraucht werden.

Neue Räume der Wahrnehmung und Selbsterfahrung prägen und inspirieren. Sie sind eine Chance zu Sensibilisierung, Selbstfindung und positiver Zuwendung zu sich selbst. Es können immer nur neue Wege gezeigt werden, doch beschreiten muss sie jeder selbst. Aus Gewohnheit, Unwissenheit und auch dem eigenen Ausweichen vor Anstrengung und Angst vor dem Neuen (der Verbesserung/Veränderung) heraus können wir unsere Abweichungen und Hindernisse oft nicht ausreichend erkennen und verstehen. Die Praxis der Stehenden Säule ist geprägt von der Überwindung von Blockaden, Abweichungen und Ungleichgewichten, was uns hilft, einen stressfreien Umgang mit uns selbst und unseren Problemen aufzubauen.

Die Lehrenden, die diesen Weg schon ein Stück weit gegangen sind und Bewusstheit darin erlangt haben, können dabei nur Vorbild und Korrigierende sein, bis der Übende sich immer mehr selbst korrigieren kann. Dabei wirkt die Erfahrung des Bewusstseinszustandes der inneren Natürlichkeit (Wuji).

Wie auch in der Selbstverteidigung mit physischen Kräften, gilt es nicht Kraft gegen Kraft zu setzen, um unsere inneren Widerstände zu bekämpfen, sondern durch die neue Perspektive Lösungen in Frieden und Harmonie zu finden.

In diesen Lernprozessen gewinnen wir innere Stabilität und Selbstvertrauen. Wir entwickeln eine Haltung, die es uns ermöglicht, eigene Unzulänglichkeiten anzunehmen und sie zu überwinden, ohne sie bewerten, verdrängen oder bekämpfen zu müssen. Wir lernen Geduld zu üben, woraus mit der Zeit Gelassenheit entsteht.

Durch die meditativen Aspekte der Praxis der Stehenden Säule finden wir zu innerer Ruhe und Zentriertheit, was uns Gefühle der Geborgenheit vermittelt. Es ist der sanfte Weg der Natürlichkeit und Selbstempathie, der uns zu einer erfolgreichen Praxis des Taijiquan führt. Aus diesem inneren Erleben heraus können wir Liebe und Toleranz uns selbst und anderen gegenüber entwickeln.

Was wir in der Arbeit mit uns selbst in diesen Weg investieren, wird uns als Gewinn an innerer Stärke und Persönlichkeitsentwicklung bereichern. Auf dem Lernweg im Taijiquan gibt es keine Abkürzungen, d. h. alle Entwicklungsschritte sind gleichermaßen von Bedeutung, weil sie aufeinander aufbauen. Da wir Lernende sind, sind wir gegen Fehler (sog. Zwischenfehler) nicht gefeit, aus denen wir nur lernen können. Es ist zu unserem Vorteil, auf Abweichungen und Fehler hingewiesen zu werden. Sie sind wie Treppenstufen auf unserem Weg.

Der Wert der Entwicklung im Taijiquan ist nicht allein im Erlangen von Kampfkunst Gong Fu sondern auch im Sozialen zu finden, wie der Begründer des Taijiquan ausdrückte: „... sodass aus ihnen [seine Schüler, Anm.Autorin] wertvolle Mitglieder der Gesellschaft werden.“ (Zitat Chen Wangting in „Chen - Klassisches Taijiquan im le-

bendigen Stil“ von J.Silberstorff, 2010, S. 261) Es liegt nahe, dass ein bewertender Vergleich von Fähigkeiten im Taijiquan wenig sinnvoll ist, es sei denn, er dient der Inspiration zu eigener Vervollkommnung.

Nicht jeder Taijiquan-Praktizierende muss ein Meister werden. Seinen Lebenssinn zu erkennen und in ihm das eigene Potenzial zu entfalten, ist das Ziel der Selbstkultivierung im Taijiquan. Die Stehende Säule als Basis des Taijiquan trägt ihren Teil dazu bei. Alle Bereiche des Lebens werden früher oder später von den Wirkungen dieser Praxis berührt. Entwicklungen sind nicht immer offensichtlich, sie finden oft im Verborgenen statt. Gerade deshalb lohnt es, neugierig zu bleiben, keine Mühe zu scheuen und mutig diesen Weg weiter zu verfolgen.

Die kontinuierliche Praxis des Taijiquan, deren wesentlicher Bestandteil die Stehende Säule ist, führt zu GongFu, zu wahren Können durch Arbeit an sich selbst.



5. Natürlichkeit - die eigenen Mitte - Orientierung an einem Naturgesetz

Im Taijiquan orientieren wir uns an dem Taiji-Prinzip, welches den Wandel von Yin und Yang und deren Harmonie beschreibt. So auch in der Stehenden Säule: Wir lernen Yin und Yang in uns zu kultivieren und entwickeln in dieser Arbeit an uns selbst eine flexible, innere Stabilität, eine starke Mitte, die uns in der Konfrontation mit Endlichkeit und Veränderungen hilft, handlungs- und wandlungsfähig zu bleiben. Das innere und äußere Gleichgewicht ist auch in der Kampfkunst von zentraler Bedeutung.

Voraussetzung und Ziel ist es, sich selbst so gut zu kennen und so gut für sich sorgen zu können, dass das innere und äußere Gleichgewicht auch in Krisensituationen ge-

wahrt bleibt, wir den Schmerz nicht ausgrenzen und gestärkt aus Konflikten hervorgehen. So können wir inneren und äußeren „Feinden“ trotzen.

Haben wir unsere Mitte gefunden, wird der Geist klar und im Körper stellt sich ein wohliges Gefühl der Verbundenheit mit der Welt ein. Das Rationale rückt jetzt in den Hintergrund und gibt der Intuition Raum.

In dem meditativen Zustand der Stehenden Säule fördern wir den Transformationsprozess vom *Jing Qi*¹⁷ in das körpereigene Qi und dann zu *Shen Qi*¹⁸. Behindernde Verspannungen und Blockaden werden aufgelöst, aufgrund der Gesetze der Körperstatik und der Körperenergie sinkt das Schwere nach unten. Der Unterkörper, der Bereich unseres Körperzentrums Dantian, wird dann energetisch voll. Die Beine werden wie starke Wurzeln und der Oberkörper leicht und flexibel. Das Qi fließt ungehindert in den zentralen Bahnen und versorgt den gesamten Körper, so dass wir gesund sind und uns wohl fühlen.

Die innere Orientierung, der wir aufgrund der Erfahrung der inneren Natürlichkeit folgen, wird über einen längeren Zeitraum bewusster Praxis immer konkreter. Auf dem Weg dorthin lernen wir in allen Lebensbereichen, unsere Mitte zu finden, was auch bedeutet, auf natürliche Weise frei von inneren und äußeren Zwängen in einem harmonischen Verhältnis mit dem eigenen Lebensumfeld und mit sich selbst zu sein. Wuji ist nur ein idealisierter Zustand, solange wir ihn noch nicht erkannt haben.

Ein Handeln gemäß unserer inneren Natur wird als *Wu Wei*¹⁹ bezeichnet und bedeutet, den natürlichen Lauf der Dinge zu erkennen und sich diesem anzupassen bzw. ihn nicht zu stören. Das heißt auch, dass alles Überflüssige und Selbst-Bezogene überwunden ist. Lebenskultivierung schließt im chinesischen Denken neben der Gesundheit auch die geistige, spirituelle Entwicklung mit ein. Nach der daoistischen Philosophie bedeutet das, sich dem Ursprünglichsten der eigenen Wesensnatur, dem Dao, anzunähern und in es zurückzukehren. Wenn wir die Philosophie des Taiji als Prinzip in unserer Persönlichkeitsentwicklung anwenden, entfalten wir unser eigenes Potential und finden zu spiritueller Selbstverwirklichung.

Soviel Konzentration wie nötig und so wenig Aufwand wie möglich: das beschreibt den Weg der Mitte und gilt gleichsam für alle Bereiche im Taijiquan und in der Stehenden Säule. Nicht zu viel und nicht zu wenig, sodass wir die eigenen Fähigkeiten zur Vervollkommnung effektiv entwickeln. Die Minimierung unseres Kraftaufwandes bedeutet, schwere Dinge mit Leichtigkeit bewegen.

¹⁷ Jing Qi - chinesisch, Essenz/Fortpflanzungs - Qi (auch sexuelles Qi)

¹⁸ Shen Qi - chinesisch, geistiges Qi

¹⁹ Wu Wei - chinesisch, Handeln ohne den natürlichen Fluss der Dinge zu stören, im Sinne von höchstem Gewahrsein

Über die körperstatisch geschulte Effektivität hinaus wird auch bei Bewegung die innere Kraft genutzt, das Qi verbindet sich mit der Muskelkraft. Damit lernen wir, unseren Körper im täglichen Leben verschleißfreier zu bewegen. In der Stehenden Säule erschaffen wir die innere Struktur, die wir in den bewegten Übungen des Taijiquan trainieren.

6. Psychologie der Praxis - Die Stehende Säule

Die Praxis der Stehenden Säule bietet eine sensibilisierende und stabilisierende Persönlichkeitsentwicklung an. Obgleich die Stehenden Säule an sich keine therapeutische Maßnahme ist, kommen Bestandteile von ihr in modifizierter Form als Handlungsmittel in der Psychotherapie und Körperpsychotherapie vor.

Das Besondere an der Praxis der Stehenden Säule ist, dass uns ihre Wirkungen auch dann bereichern, wenn sie uns nicht bewusst sind oder als primäre Ziele verfolgt werden.

In der Ruhe der Stehenden Säule erlangen wir mehr Achtsamkeit füreinander und für uns selbst, was uns hilft, einen sinnvolleren Umgang miteinander zu pflegen. Das kann zu innerer Einsicht führen, aber eine notwendige Überprüfung innerer Werte und Einstellungen nicht ersetzen.

Die Wirkungen der Stehenden Säule steigern sich mit unserer Motivation und stehen in Zusammenhang mit der Fähigkeit, Veränderungen in uns selbst bewusst zu erleben. Grundlegend kommt jede/jeder Übende mit Entspannung, Vitalisierung, mit der eigenen Körperlichkeit und dem eigenen mentalen Zustand in Berührung. Dadurch werden Entwicklungsprozesse ausgelöst, die zur Einigung von Körper, Geist und Seele führen und uns unsere Ganzheitlichkeit bewusst werden lassen.

Die Praxis der Stehenden Säule macht unseren Körper stark und für das Qi durchlässig, der Geist wird klar und verbindet sich mit unserem mentalen Erlebnisraum. Wir beschreiten den Weg in die Meditation und ermöglichen uns die Erfahrung des Wuji-Zustandes.

Die Stehende Säule kann als gelegentliche Gesundheitsübung dienen oder aber in kontinuierlicher Praxis zur Entfaltung unseres Potenzials führen. Im ganzheitlichen Lösen lernen wir nicht nur, uns von körperlichen Verspannungen und Blockaden zu befreien, sondern auch von geistigen Ablenkungen: wir lernen das Leben so anzunehmen, wie es ist und uns frei von Vorstellungen, Konzepten und Illusionen dem Wesentlichen zuzuwenden.

Wir sind lebenslang lernfähig aufgrund der uns eigenen *Neuroplastizität*²⁰, d. h. wir können immer wieder neue neuronale Verknüpfungen bilden. Die Verbindung von langsamen Bewegungen und konzentriertem Wahrnehmen in einer kontinuierlichen Praxis verbessert unsere Lernfähigkeit in besonderer Weise.

Lernen kann erfolgreich werden, wenn hohe Ansprüche und viel Aufmerksamkeit da sind. Mit eigener Bereitschaft, Offenheit und einer hohen Motivation wird der Lernprozess effektiv.

Eine Motivation zur Praxis kann uns das Wissen um den gesundheitlichen Wert der Übung liefern: Mit Hilfe der gezielten, feinen Körperjustierung und Lenkung der Aufmerksamkeit bewirken wir eine bessere Versorgung des Körpers mit Qi, was zu einer natürlichen Regulierung im Sinne der Chinesischen Medizin beiträgt: Alterungsprozesse werden verlangsamt, Vitalität und Flexibilität gefördert, Schwächen überwunden.

Mit der Anleitung zur Stehenden Säule und eine geeignete Übungssituation widmen wir uns in achtsamer Behutsamkeit unserem körperlichen und mentalen Zustand. Offenheit für uns und unsere Körperlichkeit verbunden mit positiver Selbstzuwendung sind psychotherapeutische Ziele und grundlegende Voraussetzungen eines erfolgreichen Selbstmanagements. Die in der Übung angeregte Erweiterung und Differenzierung unserer Selbstwahrnehmung trägt dazu bei, uns in neutraler, wertungsfreier Weise besser kennen und verstehen zu lernen. Sie sind Mittel zu einer Psychohygiene, die Selbstvertrauen, Authentizität und innere Stabilität fördert.

Mit der Sensibilisierung wächst unsere Gesundheitskompetenz. In der Praxis der Stehenden Säule machen wir Erfahrungen mit dem Zustand innerer Natürlichkeit. Das ermöglicht uns eine Orientierung (Rückbesinnung) an einen Zustand frei von Zwängen und Schmerz und dem darin begründeten Wohlbefinden. Unsere Sinne für das Leben werden gestärkt und verfeinert, so dass wir unterscheiden lernen, welche Nahrung, welcher Genuss, welches Handeln, welches Denken uns langfristig gut tut.

Vom Standpunkt innerer Natürlichkeit wird eine Selbstregulierung angeregt, in der der Gesundheit abträgliche Gewohnheiten (sog. Ersatzbefriedigungen) leichter überwunden werden. Die durch die Praxis erlangte Ausgeglichenheit und Bewusstheit ersetzt ungesunde Abhängigkeiten.

Aufgrund der Differenzierung und Verfeinerung unserer Selbstwahrnehmung und sinnlicher Wahrnehmung können wir krank machende Einflüsse und beginnende Erkrankungen schneller erkennen und ihnen eine wirksame Aktivierung der Selbstheilungskräfte und sinnvolle Abgrenzung entgegensetzen. Wir lernen, Verantwortung für uns selbst zu übernehmen.

²⁰ Neuroplastizität - Fähigkeit des Menschen, lebenslang neuronale Verbindungen zu bilden (Lernfähigkeit)

Die achtsame Körperwahrnehmung wirkt beruhigend und ist in der therapeutischen Anwendung und im Wellnes-Bereich ein vielfältig modifiziertes Mittel der Stressreduktion. „Beruhigung durch eigenes Tun fördern zu können, ist für Betroffene eine wertvolle Erfahrung der Selbstwirksamkeit.“²¹ Selbstwirksamkeit können wir in der Stehenden Säule erfahren mit Selbstberuhigung, Erdung und Zentrierung, Verbesserung des körperlichen Wohlbefindens und Verbindung zu unserer Intuition. Das geht über therapeutische Bereiche hinaus und ist für unser soziales Zusammenleben von Bedeutung.

Das bedrängte, verletzte Ego gewinnt an Macht in uns, wenn unbefriedigte Bedürfnisse und Ängste nicht bewältigt sind.

Habe ich eine starke Mitte, bin zufrieden und in meinem Gleichgewicht, kann ich mir Toleranz und Nachsicht leisten.

In der Körperpsychotherapie werden die Wechselwirkungen zwischen Körper und mentalem Bereich genutzt. Mit dem Erlernen einer gesunden Körperhaltung: aufrecht, entspannt und zentriert, beeinflussen wir unsere Gemütsverfassung und können das auf den Alltag übertragen. Es gibt kein Gefühl ohne körperliche Entsprechung, sei sie noch so klein.

Diese gegenseitige Beeinflussung macht Erfahrungen der Selbstwirksamkeit möglich und fördert unsere Gesundheitskompetenz. Selbstwirksamkeit zu erfahren, lässt uns sinnvolle Bewältigungsstrategien finden, stärkt das Selbstvertrauen und wird als therapeutisches Mittel in der Behandlung von Störungen, die durch Stress und Ängste verursacht werden, angezeigt. Ein Verständnis, wie ganzheitliche Praxis und notwendige medizinische Behandlung sich ergänzen können, ist sicher sinnvoll, denn das eine kann das andere nicht ersetzen.

In der Stehenden Säule realisieren wir Gegenwartsorientierung, einen gut geerdeten Stand und einen intensiven Selbstkontakt mit einer im Körper begründeten Ich-Identität. Diese drei Dinge stellen *Grounding-Aspekte*²² in der körperorientierten Psychotherapie dar und werden auch im Qigong praktiziert. Sie sind für unsere Psychohygiene und Gesundheit ebenso zuträglich. Die Kontrolle und Überwindung von belastenden, sich ständig wiederholenden Gedanken erschließt uns Quellen von Erholung und inspiriert zu gesunden Gedanken.

In der Körperpsychotherapie wird davon ausgegangen, dass eine optimale Entspannung des Körpers nur dadurch erreicht werden kann, wenn auch die vom Körper gespeicherten schmerzhaft seelischen Erfahrungen gelöst werden. Die Lösungsprozesse, die in der Stehenden Säule stattfinden, bieten eine Möglichkeit diese gespeicherten Erfahrungen zu berühren.

²¹ C. Fischer, M. Schwarze, Qigong in Psychotherapie und Selbstmanagement, Klett-Cotta-Verlag 2008, S. 167

²² Grounding-Aspekte - 3 Aspekte, die zur Erdung beitragen aus dem körperpsychotherapeutischen Kontext

In der Orientierung an dem Zustand innerer Harmonie, ist jeder Schritt auf dem Weg ein Schritt zu innerer Heilung und Ganzwerdung, der sich als prozessorientiertes Handeln widerspiegelt und in der Persönlichkeitsentwicklung eine universelle Anwendbarkeit erfährt. Durch die Förderung des Körperbewusstseins finden Rückverbindungen zu den im Körper gespeicherten Erfahrungen von Ich-Identität erfolgreicher statt als in der alleinigen Ausrichtung auf das rein verstandesmäßig geprägte Identitätsempfinden, also vom „Ich denke also bin ich.“ zum „Ich fühle - also bin ich.“

Die Annäherung an die innere Harmonie erschafft die Möglichkeit ihrer Übertragung auf das Leben: ich lerne mein Potenzial kennen, kann mich bewusst entscheiden und meine Erfahrungen von Selbstwirksamkeit erweitern. Die Möglichkeiten der Selbstzuwendung fördern die Selbstkompetenz: ich weiß, was mir hilft und wie ich es anwenden kann.

In der inneren Harmonie erleben wir mit wachsender Intensität Geborgenheit und unsere Verbundenheit mit der Welt. Sie stärkt das Vertrauen in unser eigenes menschliches Wesen, in die Fähigkeit, uns selbst erhalten zu wollen. Selbstvertrauen und seelisch nachnährende Geborgenheitserfahrungen sind wichtige Aspekte in der Psychotherapie.

In der Stehenden Säule haben wir die Möglichkeit, eine Auszeit für uns selbst einzurichten und Abstand von den Sorgen und Problemen des Alltags zu gewinnen. Das eröffnet uns Quellen von Inspiration und innerer Kraft.

Mit ein wenig Übung können wir uns im Alltag kleine Inseln der Ruhe schaffen, die uns in Zeiten von Geschäftigkeit die Verbindung mit uns selbst aufrecht erhalten lassen. Damit zeigen sich uns neue Perspektiven im Umgang mit Alltag und Stress.

Die Erfahrung mit verschiedenen Bewusstseinszuständen befähigt uns, unsere inneren Zustände von Aufregung zu regulieren und innere Hindernisse zu überwinden.

Wir entwickeln eine selbstverantwortliche Einstellung für unsere mentale Verfassung. Das ist die Voraussetzung für die erfolgreiche Bewältigung von zwischenmenschlichen Konflikten und zum differenzierten Umgang mit Emotionen.

Alle Wirkungen, die von Meditation im Allgemeinen ausgehen, findet auch hier ihre Anwendung. Die Erfahrungen mit unsere eigenen Wesensnatur lassen unser Vertrauen in das Leben wachsen. Die Achtsamkeit uns selbst gegenüber führt zu Selbstbewusstsein und Verantwortungsvermögen und trägt dadurch zum besseren Verständnis und zur Akzeptanz anderer bei. Meditation im Allgemeinen und die Standmeditation der Stehenden Säule im Besonderen bietet einen ganzheitlichen Weg, Unwissenheit zu überwinden und die durch sie verursachten Leiden zu beenden.

Haben sich in unserem Leben Veränderungen ergeben, sind wir gezwungen, mit den Rissen umzugehen und uns den neuen Bedingungen anzupassen. Wenn wir innerlich lern- und wandlungsfähig sind, können wir dabei unsere eigene Mitte wahren.

Veränderungen gehen oft mit Ängsten einher. Wenn wir in einer neuen Situation keinen inneren Halt finden, sind wir verunsichert. Noch dazu, wenn wir aufgrund von Unwissenheit in uns Ängste fördern oder entstehen lassen. Angst vor Mangel, vor Verlust, vor Minderung, z. B. sinnlicher oder körperlicher Fähigkeiten, vor Schmerz oder dem Gefühl der Ohnmacht.

Angst entsteht auch durch Abhängigkeiten, z. B. von der Zuwendung eines Partners, der Gunst eines Lehrers, Chefs oder Gurus, von beruflicher Anerkennung oder Anerkennung von Freunden, von dogmatischen Glaubenseinstellungen, von materiellen Gütern, von Status und Ansehen.

Angst kann lähmen, uns unflexibel machen oder Stressauslöser sein. Es ist von Vorteil, sie zu erkennen und von sinnvoller Vorsicht und Umsicht unterscheiden zu lernen. Angst äußert sich auf körperlicher Ebene fast immer in Anspannung. Gezielte Entspannung, innere Ruhe, Klarheit und Analyse, Selbstverantwortlichkeit und eine starke Mitte sind geeignet, sie zu überwinden.

In der Stehenden Säule zentrieren wir uns körperlich und mental und können so unsere eigene Mitte erfahren, die im ständigen Wandel immer neu definiert und gefunden werden muss. Diese Findungsprozesse bewirken eine innere Anpassungsfähigkeit und fördern eine dauerhafte Handlungsflexibilität. In der Stehenden Säule entwickeln und stärken wir unsere Mitte, im Taijiquan vertiefen wir das in Bewegung und im Leben können wir uns in komplexen Situationen darin erproben.

Das Gefühl der eigenen Mitte lässt uns mentalen Halt in uns selbst finden, auch im ständigen Wandel unserer Lebensumstände. Unser mentaler Bereich ist wie ein Bewusstseinsstrom, der nie gleich ist. Die Vergänglichkeit betrifft alles, was wir sinnlich erfahren.

Die Orientierung am Taiji Prinzip hilft uns, Wandlung und Vergänglichkeit zu verstehen, anzunehmen und zu integrieren. Auf dem Weg zu unserem natürlichen (Ur-) Zustand (Wuji) werden wir mental immer flexibler, gesünder und stärker. Es entwickelt sich eine innere Haltung, die die innere und soziale Ordnung anerkennt und wertschätzt, weil wir das Wesen der Dinge und die Zusammenhänge unserer Existenz immer besser verstehen.

Was aus energetischer Sicht als Transformation von Jing, Qi und Shen bezeichnet wird, können wir auch als Überwindung der inneren Hindernisse und Ablenkungen verstehen, die uns von unserem natürlichen Zustand trennen.

Wenn wir unsere psychischen Bedürfnisse erkennen und sie befriedigen können, dann haben Ängste, Sorgen, Egoismus usw. weniger eine Chance, uns selbst und unser Handeln zu beeinträchtigen.

Es ist sicher jedem von uns möglich, das zu erlernen oder sich auf diesen Weg zu begeben. In einer spirituellen Tradition heißt es, man brauche ein Löwenherz, um sich selbst zu überwinden und diesen Weg zu gehen. Man muss Mut und Bereitschaft haben, sich selbst gegenüber aufrichtig zu sein und die eigenen Schwächen und Fehler wahr- und annehmen lernen. Wir leben in der Abhängigkeit von der Freundlichkeit und der Hilfe anderer Menschen. Das Überwinden von Hindernissen, Abweichungen oder Konflikten in uns selbst oder mit anderen, wird von Bewusstwerdung bestimmt. Die Bewusstseinsbildung führt zu Selbstverantwortung und Aufrichtigkeit und bewirkt Selbstempathie und Empathie gegenüber anderen. Überwinden im spirituellen Sinne zeigt sich in einer integrierenden Wirkung und nicht an einer spaltenden. Die Praxis der Stehenden Säule, verbunden mit der essentiellen Philosophie des Taiji, inspiriert zu neuen Lösungen.

Die Erweiterung und Differenzierung unserer Wahrnehmung und die achtsame und sanfte Art einer Selbstzuwendung verbunden mit der richtigen Körperstruktur, bilden die Voraussetzung der Einung von Körper, Geist und Seele. Die daoistische Philosophie des Taiji drückt bezeichnend aus: Das Weiche besiegt das Harte.

Im Daoismus heißt es: „*Xing*²³ des Menschen tendiert zum Guten, wie das Wasser (seiner Natur nach) nach unten fließt. Es gibt keinen Menschen, der nicht (seiner Natur nach) gut wäre, so wie es kein Wasser gibt, das nicht (seiner Natur nach) nach unten fließt.“ (Mengzi, zitiert nach Ommerborn, 2006, S.22). Mit diesem Zitat möchte ich andeuten, dass in der glaubensneutralen Praxis des Taijiquan Erfahrungen der inneren Natürlichkeit gemacht werden, ohne den Regeln einer Religion zu folgen. Aus der Glückseligkeit und Zufriedenheit dieses inneren Erlebens heraus wird ein ethisches Bewusstsein und Handeln gefördert. Glückseligkeit, die sich in ethischem Handeln ausdrückt, lässt das Herzbewusstsein sich entfalten.

7. Fazit und Ausblick - Der Weg ist das Ziel

Wir leben in einer Gesellschaft des technischen Fortschritts, die uns der Natürlichkeit entfremdet. Taijiquan und die Praxis der Stehenden Säule sind ein Weg, der uns zu ihr zurückführt. Wenn wir diese Natürlichkeit in uns finden und bewahren, müssen wir keine Aussteiger werden, um diesen hohen Grad an Integration zu erreichen: Integration heißt, in meiner Ganzheit zu leben und zu wirken.

Die besondere, gesundheitliche Bedeutung des Taijiquan liegt in der Prävention, denn Störungen der Gesundheit und des Wohlbefindens entwickeln sich in der Regel über

²³ Xing - chinesisch, wahres Wesen des Menschen

einen längeren Zeitraum von Disbalance. Wenden wir Taijiquan und die Praxis der Stehenden Säule richtig an, sind wir ständig dabei, unser Gleichgewicht zu suchen, zu verstehen und herzustellen. Wir können mit den Fähigkeiten, die aus der erfolgreichen Praxis erwachsen, großen Einfluss auf unsere Gesundheit ausüben.

Die Industriegesellschaft bietet materiellen Überfluss und technischen Fortschritt; doch nicht nur aus ökologischer Sicht ist der Verlust von Natürlichkeit für unser Leben eine Katastrophe. Der Verlust einer natürlichen Lebensführung und die zunehmende Unfähigkeit, selbstgenügsam Glück zu finden, führen zu Störungen in der zwischenmenschlichen Kommunikation und zu Konflikten. Die überdimensionale Präsenz elektronischer Medien und der Konsum manipulierter Lebensmittel schädigen nachhaltig unsere Gesundheit und entfernen uns von unserem Wuji-Zustand.

Es wächst das Bedürfnis nach Ausgleich und Lebensbewältigung und das erzeugt nicht selten ein religiöses Bedürfnis, um in der Transzendenz Halt zu finden. Die Frage nach der eigenen Bestimmung und unserem Ursprung ist getragen von der Suche nach dem Glück und dem Sinn des Lebens.

In Verbindung mit der essenziellen Philosophie des Taiji ist es möglich, tiefe Einblicke in unsere Natur zu bekommen und die Quelle von Weisheit und Liebe in sich selbst zu entdecken. Das Taijiquan ist eine Kampf- und Bewegungskunst, die Hilfe zur Selbsthilfe bietet.

Persönlichkeitsentwicklung geht in ihrer Wirkung über den einzelnen Menschen hinaus und bestimmt sein Leben in der Gemeinschaft. In der Vielfältigkeit der Gesellschaft einer globalisierten Welt stiftet die Praxis der Stehenden Säule Frieden und Perspektiven. Sie bietet Entwicklungsmöglichkeiten, die von einem körperlichen Ansatz über Entspannung und Meditation zu Erfahrungen unseres inneren Wesens führen.

Die stehende Säule ist ein Weg, den wir beschreiten können, gleichzeitig aber auch eine selbstverantwortliche Art der Gesundheitspflege und Lebenskultivierung. Damit bietet sie eine Antwort auf die Bedürfnisse der Menschen im 21. Jahrhundert.

Welche Erfahrungen sich Ihnen in der Stehenden Säule des Taijiquan erschließen, liebe Leserin und lieber Leser, das können Sie nur selbst herausfinden. Und allein darauf kommt es an.

Schlussbemerkung: Taiji - das Naturgesetz

Der chinesische Begriff ‚Taiji‘ wird durch zwei Schriftzeichen dargestellt. Das erste Zeichen *Tai* bedeutet zunächst Mensch, der über etwas hinausragt und kann mit ‚Höchstem‘ übersetzt werden. Das zweite Zeichen *Ji* besteht aus mehreren Radikalen: ein Baum, ein Mensch zwischen Himmel und Erde, ein Mund und eine Hand oder ein Gerät. Es wird umgangssprachlich als First oder Pol bezeichnet.

Eine Deutung dieser Zeichen stammt von Jan Silberstorff: „...in der Kombination mit ‚Tai‘ wird er [Ji, Anm. Autorin] zum absoluten First, also erneut zu der Verbindung von Himmel und Erde. Da diese Verbindung durch den Menschen repräsentiert wird, wird er sowohl als irdisch als auch als himmlisch betrachtet. [...] ..gibt diese Zeichenkombination bereits den Idealzustand des Menschen wieder: Physisch fest auf der Erde stehend, im Gleichgewicht und in seinen Grundbedürfnissen erfüllt, ist sein Geist in der Lage, den Himmel zu erreichen, aus dem er entstanden ist: Die materielle Erde und der geistige Himmel vereinen sich im Menschen zu einer Einheit.“

Ein weiterer Aspekt: „Das, was nun zwischen den beiden [oben und unten, Himmel und Erde, Anm. Autorin] erscheint bzw. aus ihnen hervorgebracht wird, ist nichts anderes als das zuvor im undifferenzierten Urzustand des Einen potentiell bereits Enthaltene, nun jedoch ausgebreitet Existierende. [...] Der Begriff ‚Taiji‘ bezeichnet daher auch den Uranfang (vgl. Vers 1 und 6), womit zum einen die tatsächliche universale Entstehungsgeschichte des Universums und des Menschen, aber auch der fortwährend immerwährende Anfang, sprich die Veränderung an sich, bezeichnet wird.“²⁴

Quellen

- J.Silberstorff, „Chen - Klassisches Taijiquan im lebendigen Stil“, Lotuspress 2010
- C. Fischer, M. Schwarze, „Qi Gong in Psychotherapie und Selbstmanagement“, Klett-Cotta-Verlag 2008
- Mengzi, zitiert nach W. Ommerborn, „Der Begriff Xing in der chinesischen Geistesgeschichte“ in Zeitschrift für Qi Gong Yang Sheng, ML-Verlag 2006
- „Laozi’s Dao De Jing“ kommentiert von Meister Jan Silberstorff, Lotuspress 2012
- A. Berzin, „Den Alltag meistern wie ein Buddha“, Diamant Verlag 2000

²⁴ „Laozi’s Dao De Jing“ kommentiert von Meister Jan Silberstorff, Lotuspress 2012, S. 27-28