

## Aus der Rubrik „Neulich aus dem Unterricht ... Fragen an den Kursleiter“

### Was sind die schwierigsten Stellen beim Taiji? Oder Warum ist Taiji so schwer?

Autor: Michael de Lange

Neulich habe ich es wieder, und wie schon viele Male zuvor, beobachtet: Taiji ist nicht einfach, einige Passagen sind schwierig und einige versteht man während seiner ganzen Praxiszeit nicht. Und diese Beobachtung trifft nicht für Anfänger zu, sondern für jeden Taiji-Praktizierenden. An manchen Dingen übt man jahre- bzw. jahrzehntelang.

Die oben genannte Frage ist obendrein eine der Bemerkungen, die „Außenstehende“ oft von sich geben: Das kann ja nicht so schwer sein, sich so langsam zu bewegen. Was soll daran so schwer sein.

Genau, was ist daran so schwer. Die Antwort auf all diese Fragen lautet: Alles. Frage: Warum?

Antworten: Weil:

1. der ganze Körper trainiert wird.  
Während des Trainings beanspruchen wir die Muskulatur auf die Vielfältigste Weise. Es wird die Kraft trainiert z. Bsp. bei den tieferen Ständen, es wird die Gelenkigkeit verbessert, z. B. bei Xiebus, es wird das Herz-Kreislauf-System gestärkt, der Stoffwechsel wird angeregt. Ebenso haben wir eine Verbesserung in der Gesamtmotorik, die sich natürlich auch positiv in den Alltag überträgt; etc.
2. der Geist trainiert wird.  
Während des Trainings haben wir keine Zeit, uns um die alltäglichen Nebensächlichkeiten zu kümmern. Wir können nicht in Gedanken den Einkaufszettel zusammenstellen, die noch zu erledigenden Telefonanrufe merken.  
Beim Training und besonders bei selbständigen Praktizieren gilt immer noch das chinesische Wort: Die tausend Gedanken durch den einen Gedanken ersetzen.  
Dies heißt: Ich konzentriere mich nur auf die Bewegung, mit all meinen Sinnen. Und mehr ist aufgrund der Vielschichtigkeit des Taiji nicht möglich.
3. die Atmung und Entspannung trainiert werden.  
Durch die langsamen Bewegungen gelangen die Trainierenden automatisch zu einer entspannten ruhigen Atmung. Wird diese in Gleichklang mit den Bewegungen und zusätzlich auch noch als Bauchatmung ausgeführt, so stellt sich eine gesundheitsfördernde Entspannung ein.
4. der Lebensalltag bzw. die Lebenseinstellung sich ändern wird.  
Die langsamen Bewegungen des Taiji führen zu mehr Ruhe und Gelassenheit. Im Alltag wird dadurch die Stressresistenz größer.
5. die Taijiprinzipien nach und nach in das Training eingebaut werden.  
Die Taijiprinzipien bewirken, dass aus der Gymnastik, die für sich alleine auch schon ein sehr gutes Training bewirkt, Taiji wird. Das Einwirken von Yin und Yang, Gewichtsverteilung Voll und Leer, die Hüftführung, etc., all diese verändern die Gymnastik. Sie harmonisieren und vollenden die Bewegungen zu einer einzigen nicht endenden runden Bewegung, der Taijiform.
6. der Übende nach und nach erkennt, dass er eigentlich immer weniger kann und versteht.  
Diese Erfahrung macht jeder Trainierende, der sich intensiver mit dem Thema Taiji auseinandersetzt. Oft wird Hintergrundliteratur dazugezogen, das Training intensiviert. Jedesmal wenn etwas Neues dazukommt, lernt man die Form nochmal von vorn – aber auf einem anderen Niveau.

Dies sind nur einige Elemente, die das „einfache“ Taiji zu einer intensiven Erfahrung machen. Leider

ist es so, dass viele dieser Aspekte von aussen nicht einsehbar sind. Aber es gilt immer noch die Weisheit: Je leichter es aussieht, desto schwerer ist es, und desto mehr Arbeit wurde darin investiert. Und nun zum Taiji-Anfänger: Er versucht diese Leichtigkeit hinzubekommen und sieht all diese Aspekte vor sich als einen großen Berg voll Arbeit. Das bedeutet - und nicht nur für ihn, sondern für alle Fortgeschrittenen: Nur das permanente Üben mit Beharrlichkeit führt zur Bewegung in Harmonie, zum Taiji. An jedem Trainingsende steht eine neue Erkenntnis und ein neuer Trainingsanfang.

Und das ist das Allerschwerste beim Taiji: das permanente Üben mit Beharrlichkeit.



Und übrigens nicht vergessen: Taiji - Training - Ein - Leben - Lang