

# INTEGRALES TAIJQUAN

## Taijiquan und Bewußtseinsentwicklung

Peter Wolfrum

©2002 Peter Wolfrum

### EINLEITUNG

Taijiquan ist im Westen vor allem aufgrund der gesundheitsfördernden Wirkungen bekannt geworden. Doch ursprünglich ist das aus China stammende Taijiquan eine innere Kampfkunst. Darüberhinaus gibt es eine ganze Reihe weiterer Aspekte des Taijiquan: Pflege der Lebensenergie Qi, Meditation in Bewegung, Körperarbeit, philosophisch begründetes Bewegungssystem, Tanz, Kunst, Beziehung zur Natur und Umwelt, u.a.

Meistens legen Taijiquan-Praktizierende ihren Schwerpunkt auf einen oder einige dieser Aspekte und vernachlässigen die anderen mehr oder weniger stark.

INTEGRALES TAIJQUAN bedeutet:

- Die o.g. Aspekte des Taijiquan zu integrieren, indem sie in einen Zusammenhang gebracht, und als Teile eines größeren Ganzen verstanden werden.
- Teilaspekte innerhalb der o.g. Aspekte (z.B. die Teilaspekte *Technik* und *Qi-Fluss* innerhalb des Aspekts *Kampfkunst*) zu integrieren, indem sie in einen Bezugsrahmen eingeordnet werden, in dem alle diese Teilwahrheiten gleichberechtigt ihren Platz nebeneinander finden können.
- Bestimmte Teilaspekte Bewußtseinsebenen zuzuordnen, auf denen sie sich hauptsächlich abspielen, und erkennen, daß durch Taijiquan-Praxis eine Bewußtseinsentwicklung möglich ist.
- Eine integrale Praxis aller Aspekte und Teilaspekte, evtl. ergänzt durch Übungen aus benachbarten Bereichen, um die Bewußtseinsentwicklung zu fördern.

Dabei geht es nicht darum, bestimmte Aspekte gegenüber anderen als wichtiger oder grundlegender darzustellen, sondern ausschließlich um ihre Integration in eine umfassende Übungspraxis. Es bleibt natürlich jedem unbenommen sein Spezialgebiet intensiver als die anderen Aspekte zu verfolgen. Es ist wie beim Essen: Ein Lieblingsgericht ist wunderbar, aber wenn man sich ausschließlich davon ernährt, treten Mangelerscheinungen auf. Entsprechend wäre im Taijiquan die Entwicklung unausgewogen und würde schließlich zum Stillstand führen.

Grundlegende theoretische Arbeiten über ein Integrales Modell, das eine mehrstufige Bewußtseinsentwicklung (vertikale Dimension) und die Differenzierung und Integration der Wertesphären (horizontale Dimension) vereint, hat KEN WILBER vorgelegt. Mit Hilfe dieses Modells, das im folgenden kurz vorgestellt wird, sollen die Aspekte des Taijiquan in die Wertesphären eingeordnet, und bestimmten Bewußtseinsebenen zugeordnet werden. Dabei soll keine Taijiquan-Richtung und kein Teilaspekt herabgesetzt werden – sie alle sind wichtig und bedeutsam. Und eben deshalb sollten sie alle integriert und in die Übungspraxis mit einbezogen werden.

## WERTESPHÄREN UND BEWUßTSEINSEBENEN

KEN WILBER stellt die vier großen Bereiche menschlicher Erkenntnis als die „vier Ecken“ des Kosmos dar und nennt sie „die vier Quadranten“. Jede dieser Wertesphären sagt etwas Wichtiges über verschiedene Aspekte der Welt aus und keine Sphäre kann auf eine andere reduziert werden. Diese vier Quadranten stellen das Innere und das Äußere des Individuums und des Kollektiven dar. Die obere Hälfte ist individuell, die untere Hälfte ist gemeinschaftlich oder kollektiv. Die linke Hälfte ist innerlich (subjektiv), die rechte Hälfte ist äußerlich (objektiv) (siehe Abbildung 1)<sup>1</sup>.

Beispielsweise kann **ich** das Bewußtsein von innen her betrachten, das heißt alle meine Antriebe, Bilder, Wünsche und Gedanken wahrnehmen (Quadrant oben links, Abk.: QOL). Außerdem kann man **es** (das Bewußtsein) auch von außen objektiv und wissenschaftlich untersuchen, indem man z.B. ein EEG aufnimmt und biochemische Neurotransmitter untersucht (QOR) oder soziale Systeme, institutionelle Formen, wirtschaftliche Basis und Produktionsweisen analysiert (QUR). Schließlich können **wir** die kulturellen Werte, Moral und Weltanschauungen (QUL) betrachten<sup>2</sup>.

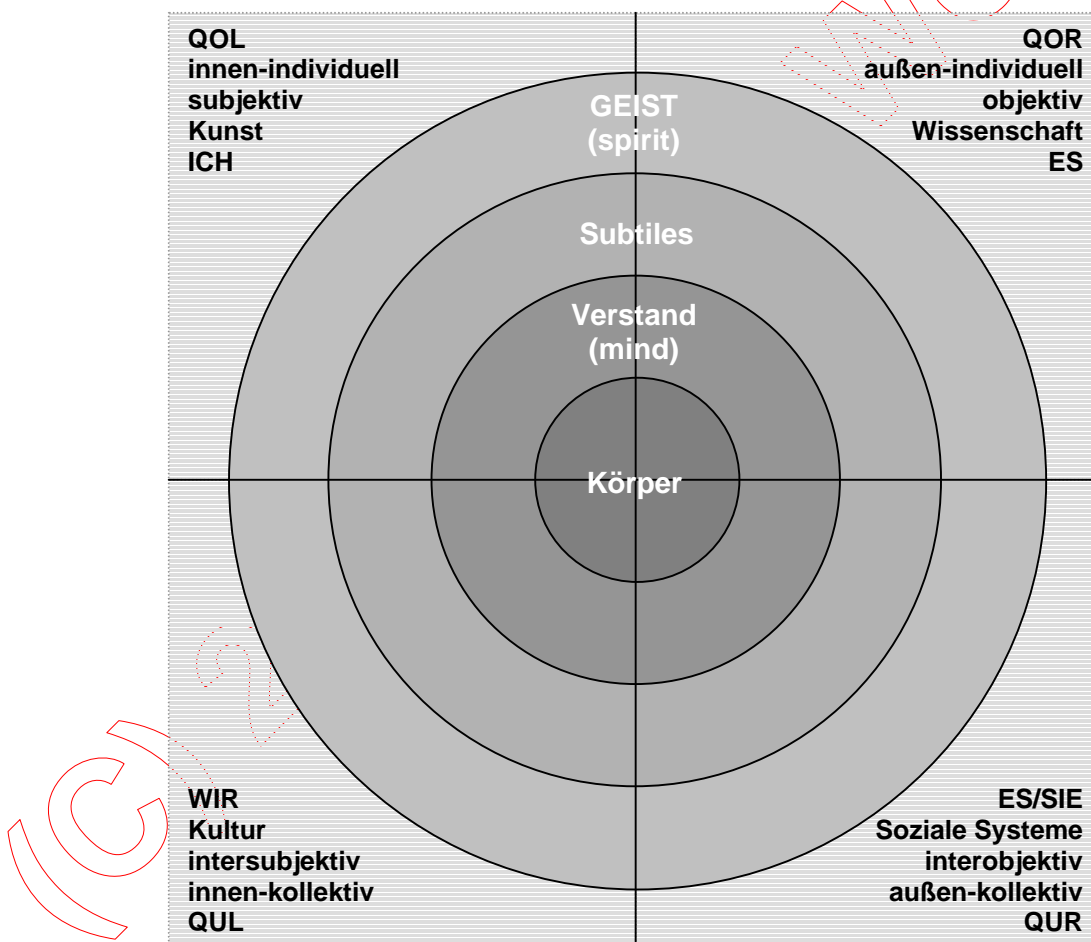


Abbildung 1: "Alle Ebenen, alle Quadranten"

Den Kern der großen Weisheitstraditionen der Welt bildet die *Philosophia perennis*, in deren Zentrum wiederum die sog. *Große Kette des Seins* steht<sup>3</sup>. Diese stellt ein Bewußt-

<sup>1</sup> WILBER: *Integrale Psychologie*, S. 79 f.

<sup>2</sup> WILBER: *Einfach „Das“*, S.84 f.

<sup>3</sup> WILBER: *Das Wahre, Schöne, Gute*, S. 76 f.

seinskontinuum dar, das von der Materie bis zum nondualen GEIST reicht. WILBER unterteilt dieses Bewußtseinspektrum in mehrere Stufen, eine recht grobe, aber für unsere Zwecke ausreichende Gliederung ist die Einteilung in 4 Hauptebenen: Körper - Verstand (mind) - Subtiles - GEIST (spirit) (siehe *Abbildung 1*). Hierbei ist zu beachten, daß die höheren Ebenen die niedrigeren nicht ablösen, sondern transzendieren und integrieren. Die höchste Ebene (GEIST) bildet gewissermaßen die Grundlage und Integration aller Stufen. Bei diesem Modell handelt es sich also um eine Holarchie: Die niedrigeren Ebenen sind grundlegender und in den höheren Ebenen enthalten. Bei der Evolution des menschlichen Bewußtseins innerhalb dieser Holarchie ändert sich auf jeder Ebene die Identifikation des „Ich“: Identifiziert sich das Bewußtsein mit dem Vitalkörper ist man seine Impulse, Gefühle und unmittelbaren Empfindungen („Körper-Ich“). Bei einer Identifikation des Bewußtseins mit dem Verstand liegt eine begriffliche, mentale und narrative Selbstempfindung vor („Ich“). Auf der Ebene des Subtilen identifiziert sich das Bewußtsein mit feinstofflichen Aspekten, es liegt eine überindividuelle Selbstempfindung vor („Seele“). Auf der kausalen Ebene (GEIST) identifiziert sich das Bewußtsein mit der formlosen Leere („Selbst“), während bei der Identifikation mit der nondualen Wirklichkeit<sup>4</sup> schließlich der GEIST an sich vorliegt<sup>5</sup>. Diese Hauptebenen besitzen jeweils vier Dimensionen (subjektiv, objektiv, intersubjektiv und interobjektiv), wie sie mit den vier Quadranten dargestellt sind (siehe *Abbildung 1*). Ein integraler Ansatz muß also alle vier Quadranten (horizontale Dimension) und alle Ebenen (vertikale Dimension) koordinieren und integrieren.

## INTEGRALES TAIJIQUAN

Die wesentlichen Aspekte des Taijiquan (Gesundheitswirkung, Kampfkunst, Qi-Pflege, Meditation in Bewegung, Tanz) sollen nun in das integrale „Alle-Quadranten, alle-Ebenen“-Modell eingeordnet werden. Dabei geht es um die Integration dieser Aspekte und nicht um eine möglichst detaillierte Auseinandersetzung mit den jeweils spezifischen Inhalten (hierzu verweise ich ggf. auf die entsprechende Taijiquan-Fachliteratur). Im Rahmen dieses Artikels werde ich nur den Aspekt **Gesundheitswirkung** etwas genauer untersuchen<sup>6</sup>.

### Gesundheitswirkung

Der im Westen bekannteste Aspekt dürfte die Gesundheitswirkung des Taijiquan sein<sup>7</sup>. Dabei haben die meisten gesellschaftlichen Gruppen in erster Linie Gesundheitsaspekte im Auge, die dem westlichen naturwissenschaftlichen Medizin-Modell (sog. *Schulmedizin*) entsprechen, d.h. objektiv meßbare Körperfunktionen, die in einer ES-Sprache beschrieben werden können<sup>8</sup>. Damit bewegen wir uns im QOR. Welche Teilaspekte der Gesundheitswirkung des Taijiquan<sup>9</sup> sind nun diesem Quadranten zuzuordnen?

KLAUS & BARBARA MOEGLING<sup>10</sup> haben u.a. die physiologischen Grundlagen des Taijiquan untersucht und folgende Bereiche mit positiver Gesundheitswirkung identifiziert und beschrieben (zum Teil aufgrund einer funktionsgymnastischen Analyse)<sup>11</sup>:

- sanfter, schonender Einfluß aufs Herzkreislaufsystems (positive Beeinflussung von O<sub>2</sub>-Verbrauch, Herzminutenvolumen, Atemrestvolumina, Puls-, Blutdruck- und EKG-Werten)
- Verbesserung des neuromuskulären Zusammenspiels
- Entspannung und Befreiung der Atemräume

<sup>4</sup> Zur „Nondualität“ vgl. LOY: *Nondualität*

<sup>5</sup> WILBER: *Einfach „Das“*, S. 363 f.

<sup>6</sup> Ein Buch mit einer ausführlichen Darstellung des *Integralen Taijiquan* ist zur Zeit in Vorbereitung.

<sup>7</sup> Jedenfalls haben die meisten Teilnehmer unserer Kurse aus diesem Grund mit dem Taijiquan begonnen.

<sup>8</sup> Zu einer „Integralen Medizin“ vgl. WILBER: *Ganzheitlich handeln*, S. 106 f.

<sup>9</sup> SONG ZHIJIAN geht im 1. Band seines „*T'ai-Chi Ch'üan*“ ausführlich auf physiologische Wirkungen ein.

<sup>10</sup> B. & K. MOEGLING sind Gründer des IFBUB und haben zahlreiche Arbeiten zum Taijiquan veröffentlicht.

<sup>11</sup> MOEGLING: *Handbuch für Tai Chi Chuan und Körperarbeit*, S. 24 f.

- Positive Beeinflussung der Gelenkbeweglichkeit und Gelenkstabilisierung<sup>12</sup>
  - Förderung der Belastbarkeit und Versorgung von Gelenknorpeln und Bandscheiben<sup>12</sup>
- Diese Teilaspekte sind innerhalb des QOR der Ebene „Körper“ zuzuordnen.

Ebenfalls in QOR fällt die positive Beeinflussung von einigen krankmachenden Verhaltensmustern, so wie es z.B. bereits für das Aikido beschrieben wurde<sup>13</sup>. Die Prinzipien des Taijiquan, beispielsweise der stete Wechsel von Yin und Yang, können auf das alltägliche Verhalten übertragen werden, wie z.B. das Geben und Empfangen in Beziehungen, das Loslassen von nicht mehr Sinnvollem usw. Bei bewußten Verhaltensmodifikationen ist die Ebene „Verstand“ angesprochen.

Natürlich gibt es hierbei innere Entsprechungen in QOL. Gesundheit ist nicht auf QOR beschränkt (objektiv meßbar), „alternative Gesundheitskonzepte“<sup>14</sup> haben dies längst erkannt und verfolgen einen ganzheitlicheren Ansatz, indem sie Körperarbeit, Visualisierung, Affirmationen, Innere Energiearbeit (Qi Gong) und spirituelle Ansätze einbeziehen. Damit bewegen sie sich zwar durch alle Ebenen (vom Körper über den Geist/Verstand zu transrationalen Ebenen), beschränken sich allerdings meist auf QOL. Taijiquan wirkt in QOL naturgemäß stark auf der Körper-Ebene, indem es z.B. die Entwicklung von Körperbewußtsein durch die Ausführung von ungewohnten Bewegungen<sup>15</sup> fördert. Ein Teilnehmer eines Einführungskurses kam beispielsweise nach der 4. Stunde zu mir und berichtete, daß er, als er barfuß durch seine Küche ging, erstmals mit den Fußsohlen die Unebenheiten des Fußbodens wahrgenommen habe. Auch die Herausforderung sich mit der im Laufe der Jahre entwickelten Körperhaltung<sup>16</sup> auseinanderzusetzen, erweitert das Körperbewußtsein<sup>17</sup>. Ein Gesundheitsaspekt beruht nun darauf, daß jetzt Körpersignale besser und früher bewußt wahrgenommen werden, die zuvor unbewußt waren. Beispielsweise bemerken viele Taijiquan-Praktizierende auf einmal Blockaden in Gelenken, eine teilweise verhärtete Muskulatur oder mangelnde Flexibilität in Bändern etc. Diese Körperprozesse werden jetzt als mit der eigenen Psyche verknüpft erlebt, d.h. man wird sich der Zusammenhänge von körperlichen und psychischen Phänomenen bewußt<sup>18</sup>. War zuvor nur der Körper in der Funktion beeinträchtigt – ohne Beziehung zum eigenen Geist – wird jetzt erstmals ein Zusammenhang wahrgenommen. Dies kann dazu führen, daß eine aktive Auseinandersetzung mit psychischen Blockaden und Problemen einsetzt, die in der Folge häufig eine Verminderung der körperlichen Symptomatik bewirkt<sup>19</sup>. Eine möglichst vollständige Körper-Geist-Integration ist Voraussetzung für den Übergang zu den transpersonalen Ebenen (Subtil und GEIST)<sup>20</sup>.

Allerdings existiert das individuelle Bewußtsein nicht in einem Vakuum, sondern ist in kulturelle Wertvorstellungen und Weltanschauungen eingebettet (QUL)<sup>8</sup>. Hier stellt sich beispielsweise die Frage nach der Anerkennung der gesundheitsfördernden Wirkungen des Taijiquan in unserer Gesellschaft. Da im Westen das vorherrschende Gesundheits-Modell auf rationalen, objektiv meßbaren äußeren Faktoren beruht, hat es eine in wesentlichen

<sup>12</sup> MOEGLING/SCHMITTMANN: *Tai Chi Chuan – Physiologische u. bewegungstherapeutische Wirkungsweisen.*

<sup>13</sup> SAPOSNEK: *Aikido: Modell einer strategischen Kurztherapie* in HECKLER: *Aikido und der Neue Krieger.*

<sup>14</sup> z.B. - AUERBACH: *Wie entsteht Gesundheit.*

- MOEGLING: *Unterschiedliche Verständnisse von Gesundheit/Krankheit in ihrer Konsequenz für die Tai-Chi-Bewegungsarbeit* in: MOEGLING: *Tai Chi Chuan und Gesundheit/Krankheit.*

- SCHLESKE: *Tiefenökologie, ganzheitliche Gesundheit und Bewegungsmeditation* in: MOEGLING: *Tai Chi Chuan und Gesundheit/Krankheit.*

<sup>15</sup> FELDENKRAIS: *Bewußtheit durch Bewegung.*

<sup>16</sup> MERTENS: *Im Spannungsfeld von innerer Einstellung und äußerer Haltung.*

<sup>17</sup> DYCHTWARD: *Körperbewußtsein.*

<sup>18</sup> KURTZ: *Körperzentrierte Psychotherapie.*

<sup>19</sup> vgl. auch CHEN XIAOWANG: *Die fünf Stufen der Entwicklung im Taijiquan.*

<sup>20</sup> zum menschlichen Potential vgl. auch MURPHY: *Der Quantenmensch.*

Teilen „innere Kunst“ wie das Taijiquan naturgemäß schwer sich zu etablieren. Dies zeigt sich auch im QUR, der die ökonomischen und sozialen Faktoren betrifft. Aufgrund der Gesundheitsreform 1997 (Streichung von Taijiquan-Kursen im Rahmen der Gesundheitsförderung § 20 SGB V) hat sich die materielle Grundlage für Taijiquan im Bereich der Gesundheitsförderung verschlechtert. Dies liegt auch in den bisher nur spärlich vorhandenen Untersuchungen zu dieser Thematik begründet. Ein integrales Modell ist hier vielleicht hilfreich, denn so können alle in ihrem jeweiligen Bereich gültigen Konzepte in ein umfassenderes Ganzes integriert werden. Ein letzter Teilaspekt der Gesundheitswirkung ist ebenfalls in QUR anzusiedeln: Die System- oder Netzwerkwissenschaften, die das Gewebe des Lebens von außen untersuchen und richtig erkannt haben, daß das Individuum als Teil des Ganzen<sup>21</sup> nur gesund sein kann, wenn das Ganze gesund ist.

### Weitere Aspekte

Es folgt ein kurzer Überblick über die weiteren Aspekte, die zu einem späteren Zeitpunkt<sup>6</sup> ausführlich behandelt werden.

Betrachten wir die äußerlich sichtbaren Techniken<sup>22</sup> einer **Kampfkunst**, so bewegen wir uns im QOR. Aber jeder Taijiquan-Praktizierende weiß, daß gerade bei einer „inneren“ Kampfkunst die Faktoren, die wir dem QOL zuordnen können ebenfalls eine wichtige Rolle spielen (z.B. Energie hören, verstehen und folgen etc.<sup>23</sup>). Auch die unteren Quadranten spielen bei einer Kampfkunst eine wichtige Rolle, da wir uns ja sowohl im inneren (QOL - Werte, Kultur) als auch im äußeren (QUR - Sozial) Austausch mit dem Partner befinden.

Beim Aspekt der **Pflege des Qi**<sup>24</sup> liegt der Schwerpunkt im QOL, da die Lenkung des Qi wesentlich mit inneren Vorstellungen/Bildern verknüpft ist. Aber auch der QOR ist selbstverständlich involviert (wie naturgemäß immer alle Quadranten zusammen die Wirklichkeit widerspiegeln), da ganz charakteristische äußere Bewegungen ausgeführt werden müssen.

Taijiquan als **Meditation in Bewegung**<sup>25</sup> spielt sich vorwiegend im QOL ab, da hier natürlich die höheren individuell-subjektiven Bewußtseinszustände eine wesentliche Rolle spielen (z.B. Naturmystik beim Üben in der freien Natur<sup>26</sup>). Aber auch hier gibt es Entsprechungen im QOR, beispielsweise könnte man ein EEG von Praktizierenden aufnehmen und feststellen, inwieweit sich diese Bewußtseinszustände in charakteristischen Gehirnwellenmustern manifestieren.

Der Aspekt **Tanz**<sup>27</sup> (vgl. z.B. „Schwerttanz“ als Bezeichnung für die 32er Schwert Form) betrifft ebenfalls QOL und QOR, da sowohl äußere Bewegungen (Choreographie und Technik) ausgeführt werden, als auch der künstlerische Ausdruck eine Rolle spielt. Die Bewegungen sind im Einklang mit den inneren Dimensionen auf möglichst allen Ebenen bis zum Nondualen, so daß letztendlich nur das Dao Ausdruck findet.

## INTEGRALE TAIJIQUAN-PRAXIS

Eine integrale Taijiquan-Praxis bedeutet also, möglichst alle Aspekte des Taijiquan im eigenen Übungsalltag zu berücksichtigen, um so alle Quadranten und alle Ebenen abzudecken. Da sich Taijiquan schwerpunktmäßig in den oberen beiden Quadranten auf

<sup>21</sup> Leider beschränkt sich das Ganze bei diesen Ansätzen allerdings meistens nur auf die beiden rechten Quadranten (sog. „Flachland“).

<sup>22</sup> HAGEN: *Die praktische Seite des Tai Chi Chuan*.

<sup>23</sup> LOWENTHAL: *Es gibt keine Geheimnisse*.

<sup>24</sup> JIAO: *Qigong Yangsheng*.

<sup>25</sup> DA LIU: *T'ai-chi und Meditation*.

<sup>26</sup> WILBER: *Einfach „Das“*, S. 196.

<sup>27</sup> AL HUANG: *Lebensschwung durch T'ai Chi*.

den Ebenen „Körper“ und „Geist/Verstand“ abspielt, sollte man zusätzlich Meditationsübungen für die Ebenen „Subtiles“ und „GEIST“ in die Übungspraxis einbeziehen<sup>28</sup>.

Um die unteren Quadranten ebenfalls abzudecken, könnte man Taijiquan in der freien Natur praktizieren, in Gruppen üben oder vielleicht unterrichten. Auch die Arbeit in einer entsprechenden Institution, einem Verband oder Verein, und ein Engagement in ethischen und kulturellen Fragen sollte einbezogen werden.

Schließlich habe ich die Hoffnung, daß eine integrale Taijiquan-Praxis dabei helfen kann, die Bewußtseinsentwicklung jedes Praktizierenden zu fördern. Die weitere Entwicklung des Bewußtseins bei möglichst vielen Menschen scheint mir eine wesentliche Voraussetzung dafür zu sein, die Probleme vor denen die Menschheit und die Erde im 3. Jahrtausend stehen, lösen zu können.

## LITERATUR

- Al Huang, Chungliang: **Lebensschwung durch T'ai**; Bern und München 1994.
- Auerbach, Christian: **Wie entsteht Gesundheit**; Taijiquan & Qigong Journal, **2** (4/2000) S. 22.
- Chen Xiaowang: **Die fünf Stufen der Entwicklung im Taijiquan**; Taijiquan & Qigong Journal, **3** (1/2001) S. 12 u. **4** (2/2001) S. 26.
- Da Liu: **T'ai-chi und Meditation**; München 1989.
- Dychtwald, Ken: **Körperbewußtsein**; Essen 1981.
- Feldenkrais, Moshé: **Bewußtheit durch Bewegung**; Frankfurt 1968.
- Hagen, Stephan (Hrsg.): **Die praktische Seite des Tai Chi Chuan**; Hamburg 1996.
- Heckler, Richard S.: **Aikido und der neue Krieger**; Essen 1988.
- Jiao Guorui: **Qigong Yangsheng**; Uelzen 1988.
- Kurtz, Ron: **Körperzentrierte Psychotherapie**; Essen 1985.
- Lowenthal, Wolfe: **Es gibt keine Geheimnisse**; Norderstedt 1993.
- Loy, David: **Nondualität**; Frankfurt a.M. 1998.
- Mehrtens, Luer: **Im Spannungsfeld von innerer Einstellung und äußerer Haltung**; Taijiquan & Qigong Journal, **1** (3/2000) S. 24.
- Moegling, Barbara & Klaus: **Tai Chi Chuan für Einsteiger**; München 1996.
- Moegling, Barbara & Klaus: **Handbuch für Tai Chi Chuan und Körperarbeit**; Aachen 1991.
- Moegling, Klaus: **Die chinesische Bewegungsmeditation Tai Chi Chuan**; München 1988.
- Moegling, Klaus (Hrsg.): **Tai Chi Chuan und Gesundheit/Krankheit**; Köln 1997.
- Moegling/ Schmittmann: **Tai Chi Chuan**; Kassel 1992.
- Murphy, Michael: **Der Quantenmensch**; Wessobrunn 1994.
- Song Zhijian: **T'ai-Chi Ch'üan - Die Grundlagen**; München 1991.
- Wilber, Ken: **Eros, Kosmos, Logos**; Frankfurt a.M. 1996.
- Wilber, Ken: **Naturwissenschaft und Religion**; Frankfurt a.M. 1998.
- Wilber, Ken: **Das Wahre, Schöne, Gute**; Frankfurt a.M. 1999.
- Wilber, Ken: **Einfach „Das“**; Frankfurt a.M. 2001.
- Wilber, Ken: **Integrale Psychologie**; Freiamt 2001.
- Wilber, Ken: **Ganzheitlich handeln**; Freiamt 2001.

---

<sup>28</sup> Siehe hierzu die Hinweise zu einer integralen Praxis in *WILBER: Integrale Psychologie*.