

Taijiquan-Formen - „Leere Hüllen bewusst füllen“

von Peter Wolfrum

Die Konzentration der Akteure knisterte förmlich durch die Halle. Beim STN (Stichting Taijiquan Nederland) Taiji-Festival in Amsterdam standen die Form-Wettbewerbe auf der Tagesordnung. Es hat schon seinen Reiz dabei zuzuschauen, wenn in choreografischer Perfektion teilweise spektakulär artistisch anmutende Zeitlupen-Bewegungen ausgeführt werden.

Allerdings fallen bei näherem Hinsehen dabei manchmal auch einige Dinge auf, die mit Taijiquan als innerer Kampfkunst nicht mehr allzu viel zu tun haben. Teilweise führen die Hände die Bewegung an oder Waffen werden wie Fremdkörper getragen. Kurzum, es gibt auch leere, rein äußerliche, wenn auch choreografisch perfekte, Bewegungen zu sehen.

Das breite Publikum will so etwas anscheinend auch sehen. Aber um welchen Preis? Der unerfahrene Zuschauer bekommt teilweise einen falschen Eindruck vom Taijiquan und manche Wettkämpfer behindern sich selbst in ihrer Entwicklung.

Hier könnte man natürlich fragen, ob auch in einer Taijiquan-Form die inneren Taiji-Prinzipien umgesetzt werden sollen. Aber eigentlich stellt sich die Frage nicht wirklich, denn in den klassischen Texten zum Taijiquan steht, dass man die Form so laufen soll, als würde man gegen einen Gegner kämpfen und gegen einen Gegner soll man so kämpfen, als würde man die Form laufen. Deutlicher kann man die Verwobenheit bzw. das Einssein von Form und Anwendung eigentlich gar nicht beschreiben.

Warum ist es nun offensichtlich so schwer, die Taiji-Prinzipien bewusst in der Form umzusetzen und die Form von innen mit bewusster Bewegung zu füllen?

Beim Taijiquan-Lernen wird die Form zunächst als leere äußere Hülle einfach 1:1 vom Lehrer übernommen. Na ja, manche Lehrer wären froh über ein 1:1. Aber zumindest ist der Schüler anfangs vollauf damit beschäftigt, den äußeren Ablauf zu erlernen und er wird dabei den Lehrer so gut es eben geht nachahmen.

Später aber sollte der Lehrer die Schüler dazu anleiten, dass sie die Form, die Bewegungen von innen her erforschen und ausprobieren. Die Auseinandersetzung mit den eigenen Körperstrukturen und den Anforderung der Form ist nach dem „äußeren“ Beherrschen der Form unabdingbar. Die eigene Individualität muss bewusst in die Form hineingebracht werden. Damit ist nicht gemeint, dass die äußeren Bewegungen beliebig abweichen dürfen oder sollen. Aber es ist wichtig genau zu schauen wie man die langsamen, kleinen Bewegungen ausführt und wie sich dies innerlich anfühlt. Dann kann man experimentieren, ob es nicht auch andere, leicht abweichende innere Wege für bestimmte Bewegungen gibt. Kleinere Abweichungen der vorgegebenen äußeren Bewegungen können absichtlich und bewusst ausprobiert und variiert werden. Auf diese Weise kann der eigene Weg zur mühelosen Ausführung der Bewegungen gefunden werden. Als Rahmen dienen dabei in erster Linie die Taijiquan-Prinzipien, wie sie in den klassischen Texten formuliert sind und in zweiter Linie die äußeren Vorgaben der jeweiligen Form. Dies sollte – bei aller Traditionsverpflichtung – jeder Lehrer, der am eigenständigen

Lernen und der Weiterentwicklung seiner Schüler interessiert ist, unterstützen und fördern.

Auch eine Auseinandersetzung mit den Form-Anforderungen und dem eigenen Bewegungstyp kann bei der Weiterentwicklung helfen. Ist jemand eher der Intellektuelle, der tendenziell die Form im Kopf durchläuft, bevor der Körper folgt? Oder eher der Tänzer, der plötzlichen Impulsen gerne mal nachgibt und eine Form niemals zweimal im gleichen Tempo oder gleicher Ausführung läuft? Oder ist jemand gerade der Perfektionist, bei dem die Form jeden Tag zu jeder Stunde schablonenhaft exakt gleich aussieht?

Hier stellt sich die Herausforderung einerseits den eigenen Typus nicht zu verleugnen, ihn in die Form hineinzubringen, andererseits aber auch die vorgegebenen äußeren Strukturen einer Form dabei weitestgehend einzuhalten.

Die Individualität jedes Praktizierenden sollte bei der Ausführung einer Taijiquan-Form von innen ausstrahlen und gleichzeitig bei minimalen äußeren Abweichungen von der *Ideallinie der Form* ein größtmögliches Maß an Bewusstheit und der Umsetzung der inneren Prinzipien erkennen lassen.