

**Peter Wolfrum**

# **INTEGRALES TAIJIQUAN**



**Eine systematische Integration  
der verschiedenen Taijiquan-Aspekte  
in einen allgemeingültigen Rahmen**

## **Vorwort**

### **I. Einleitung**

### **II. Integrales Modell nach WILBER**

1. Die große Kette des Seins
2. Die vier Wertesphären
3. Integrale Studien oder „Alle Ebenen, alle Quadranten“

### **III. Integration der Taijiquan-Aspekte**

1. Übersicht der Taijiquan-Aspekte
2. Einordnung der Taijiquan-Aspekte in eine Ebenen/Quadranten-Matrix (EQM)
  - a) Geschichtliche Entwicklung und Daoismus
  - b) Kampfkunst
  - c) Gesundheitsübung (Heilgymnastik, Qi-Pflege)
  - d) Körperarbeit (Wahrnehmung, Bewußtsein)
  - e) Meditation in Bewegung
  - f) Tanz und künstlerischer Ausdruck
  - g) Umwelt
3. Vertikale Entwicklung beim Taijiquan
4. Bestandsaufnahme: Integrales Taijiquan ?

### **IV. Stolpersteine**

1. Vertikale Entwicklung (Ebenen)
  - a) Drehpunkt-Pathologien
  - b) Prä/Trans-Verwechslungen
2. Horizontale Differenzierung (Wertesphären)
  - a) Fehler der Prämoderne:  
Mangelnde Differenzierung oder „Spirituelles Taijiquan“
  - b) Fehler der Moderne:  
Dissoziation/Reduktionismus oder „Flachland-Taijiquan“

### **V. Integrale Taijiquan-Praxis**

1. Theoretische Grundlagen
2. Übungsbausteine

### **VI. Transfer in den Alltag**

1. Allgemeine Grundlagen
2. Beispiel „Taijiquan im Management“

### **VII. Nachwort**

### **VIII. Anmerkungen und Quellenangaben**

### **IX. Abbildungs- und Tabellenverzeichnis**

### **X. Alphabetisches Literaturverzeichnis**

### **XI. Register**

## Vorwort

Es gibt mittlerweile viele deutschsprachige Bücher über Taijiquan, warum also ein weiteres? Weil die Autoren der meisten Taijiquan-Bücher sehr detailliert und auch fundiert zwar einzelne Aspekte des Taijiquan behandeln, dabei aber oft – bewußt oder unbewußt – andere Aspekte des Taijiquan ausblenden oder teilweise sogar ablehnen. Dies führt häufig zu Unklarheiten und der Frage: „Was ist denn nun **richtiges** Taijiquan?“ In diesem Buch soll klar werden, dass alle diese Teilaspekte einen wichtigen und wahren Anteil des Taijiquan darstellen. Mir geht es um die Integration dieser Teile zu einem Ganzen. Daraus ergibt sich auch, dass die einzelnen Aspekte nicht in ausführlicher Tiefe diskutiert werden können. Das klingt nun ziemlich theoretisch und wird es in weiten Teilen auch sein. Aber mir ist wichtig, dass die gewonnenen Erkenntnisse in der Taijiquan-Praxis umgesetzt werden. Dazu habe ich an vielen Stellen Hinweise auf praktische Übungen eingefügt, ohne diese im Detail zu beschreiben, denn es existieren bereits hervorragende Praxis-Bücher. Und darüber hinaus bleibt der Transfer in den Alltag das letztendliche Ziel aller Bemühungen.

Monheim, im September 2004

## I. Einleitung

Taijiquan (Pinyin-Umschrift; Wade-Giles-Umschrift: Tai Chi Chuan) ist im Westen im Wesentlichen aufgrund der gesundheitsfördernden Wirkungen bekannt geworden. Doch ursprünglich ist das aus China stammende Taijiquan eine innere Kampfkunst. Dies wird bereits aus dem Namen ersichtlich, denn *Quan* bedeutet „mit der Faust kämpfen“. Es gibt aber noch eine ganze Reihe weiterer Aspekte des Taijiquan: Pflege des Qi, Meditation in Bewegung, Energiearbeit, Kunst, Sanfte Körperarbeit, philosophisch begründetes Bewegungssystem, Tanz, Verbindung zur Umwelt.

In den meisten Fällen legen Taijiquan-Praktizierende ihren Schwerpunkt auf einen - oder einige - dieser Teilaspekte und vernachlässigen die anderen mehr oder weniger stark. Diese Aspekte des Taijiquan sind teilweise mit unterschiedlichen Bewußtseinsstufen verknüpft und beschreiben verschiedene Phänomene aus objektiver (äußerlicher) oder subjektiver (innerer), aus individueller oder kollektiver Sicht.

Häufig wird in der Literatur zwischen *Innerem* Taijiquan und *Äußerem* Taijiquan unterschieden.<sup>[1]</sup> Dabei wird das Innere Taijiquan oft als das einzig wahre Taijiquan bezeichnet, da nur hier die Fähigkeit zur Qi-Lenkung kultiviert wird, während beim Äußeren Taijiquan nur Körpermechanik angewendet werde. Diese Unterscheidung ist sicher nicht falsch - aber handelt es sich wirklich um zwei völlig unabhängig voneinander wählbare Alternativen? Oder gibt es einen Zusammenhang? Möglicherweise sind es nur zwei verschiedene Beschreibungen des Gesamtgeschehens – einmal aus innerer Sicht die energetischen Abläufe und einmal aus äußerer Sicht die korrespondierenden mechanischen Vorgänge. Handelt es sich womöglich um die zwei Seiten der gleichen Medaille - wie Geist und Körper, Yin und Yang, Innen und Außen? Solche Entsprechungen aufzuzeigen und zu integrieren ist ein Ziel dieses Buches.

Ein Beispiel für diese Zusammenhänge bilden die unterschiedlichen Beschreibungen für die bekannte Übung „Der unbeugsame Arm“.

So läßt sich der Zustand des unbeugsamen Armes einerseits aus einer inneren, subjektiven Sicht heraus beschreiben: Man lenkt sein Qi durch den entspannten Arm hindurch und läßt es aus den Fingern in den Kosmos hinausströmen, so wie Wasser durch einen Feuerwehrschauch fließt. Der leere Feuerwehrschauch ist leicht zu biegen und Wasser ist nachgiebig. Aber die Kombination des weichen Schlauches mit dem strömenden Wasser ist extem stabil - genauso ist der von Qi durchströmte, entspannte Arm unbeugsam.<sup>[2a]</sup> In dieser Beschreibung werden innere Bilder (Visualisation) genutzt, um das Fließen des Qi in die gewünschte Richtung zu bewirken. Die Lenkung des Qi ist aber auch direkt durch den [intentionellen] Geist möglich: „Man entspannt also seinen Arm und konzentriert sich auf die Kraft seines Geistes, so als würde diese durch seinen Arm hindurch Tausende von Kilometern weit fließen“.<sup>[2b]</sup> Diese unterschiedlichen Methoden der inneren Qi-Lenkung werden uns später noch beschäftigen.

Andererseits läßt sich das Ganze aber auch objektiv von außen beschreiben: "Man legt seinen Arm am Handgelenk auf die Schulter eines Zweiten. Der Arm liegt mit einem Mindestmaß an Spannung, die benötigt wird, um den gestreckten Arm auf der Schulter zu halten, auf. [...] Das Gewicht eines so entspannten schweren Armes fällt in die Schulter des Partners und über das eigene Hand- und Schultergelenk in die eigene Schulter. Es ist wichtig, das Gewicht in der Schulter zu einem Fuß durchzuleiten. [...] Der Partner legt nun seine Hände gefaltet in die Ellenbeuge. [...] Langsam erhöht der Partner den Druck auf den Ellenbogen, wobei man darauf achtet, dass keine Widerstandsspannung aufkommt. [...] Durch die auf den Ellenbogen ausgeübte Kraft wird dieser natürlich ein wenig gebeugt, weil der Trizeps des Oberarmes gedehnt wird. Es ist nun eine Sache dieser Muskeln, nicht anzuspannen und/oder nicht zu erschlaffen, so dass dieselbe Elastizität entsteht, die den Ballon kennzeichnet."<sup>[3]</sup>

Für eine integrale Übungspraxis des Taijiquan wäre es nun wichtig, möglichst viele Aspekte zu berücksichtigen und in einen größeren Zusammenhang einordnen zu können. Dabei geht es nicht darum, bestimmte Aspekte gegenüber anderen als wichtiger oder grundlegender darzustellen, sondern ausschließlich um ihre Integration in ein allgemeingültiges theoretisches Modell und in eine umfassende Übungspraxis. Dabei bleibt es 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, die Entwicklung ist unausgewogen und stockt schließlich.

In der Taijiquan-Grundstufe steht zunächst das Körperliche im Vordergrund: Das Erlernen der Techniken und Bewegungsabläufe sowie die Adaption der physischen Strukturen an die neuen Anforderungen. Aber auch der Verstand wird gefordert: Der Ablauf der Formen muß gelernt, die Bedeutungen der Bewegungslinien sollen verinnerlicht, und die philosophischen Grundlagen müssen verstanden werden. Sind die körperlichen Strukturen so ausgerichtet, dass Qi ungehindert entlang der Meridiane im Körper zirkulieren kann, beginnen die ersten Versuche dieses Qi zu lenken. Dazu bedient man sich zunächst meist innerer Bilder kombiniert mit den willentlich durchgeführten Körperbewegungen. Die nächste Herausforderung ist, die häufig vorhandene Spaltung von Körper und Geist zu überwinden. Mit fortschreitender Taiji-Praxis verlagert sich der Fokus somit auf immer höhere Stufen im Bewußtseinsspektrum. Im weiteren Verlauf des Taiji-Lernens rückt nun immer mehr die Arbeit mit der inneren Energie Qi in den Mittelpunkt. Diese subtile Energie soll im unteren Dantien (jap. Hara) – der Körpermitte – vermehrt gespeichert werden, um sie dann gezielt im Körper und über den Körper hinaus fließen lassen zu können. Dabei übernimmt nun zunehmend der GEIST direkt die Steuerung und Qi und Körper folgen. Damit bewegen wir uns nun also bereits in subtilen transrationalen Bewußtseinsstrukturen. In der vollendeten Anwendung des Taijiquan als innere Kampfkunst schließlich, müssen alle Konzepte und Techniken einschließlich des eigenen Ego transzendiert werden, um völlig absichtslos und achtsam in den augenblicklichen Prozess eintauchen

zu können. Alle Bewegung wird nun nichtgetan (wu wei), sie fließt natürlich und ungehindert durch einen hindurch. Man wird sozusagen vom Dao bewegt, ist eins mit dem gesamten Universum, ja man ist das ganze Universum (Nondualität). Die Bemühungen auf diesem Weg voranzuschreiten, unterstützen in höchstem Maße die spirituelle Entwicklung.

Grundlegende theoretische Arbeiten über ein mehrstufiges Modell der Bewußtseinsentwicklung, sowie die Differenzierung und Integration der Wertesphären („Das Schöne, das Gute, das Wahre“) hat KEN WILBER vorgelegt. Im ersten Teil dieses Buches soll daher in groben Zügen das Modell WILBERS vorgestellt, und auf die für unsere Betrachtungen notwendige Bandbreite beschränkt werden. Mit Hilfe dieses Modells sollen die unterschiedlichen Aspekte des Taijiquan den verschiedenen Bewußtseinstufen und Wertesphären zugeordnet werden.

Weiterhin wollen wir die Stolpersteine auf dem Weg zum integralen Taijiquan identifizieren, die im wesentlichen durch verunglückte Stufen-Übergänge in der Bewußtseinsentwicklung, Prä/Trans-Verwechslungen, mangelnde Differenzierung oder Dissoziation und Reduktionismus in den Wertesphären entstehen.

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. Daher runden praktische Hinweise für eine integrale Taijiquan-Übungspraxis dieses Buch ab.

Schließlich habe ich die Hoffnung, dass integrales Taijiquan dabei helfen kann, die Bewußtseinsentwicklung jedes Praktizierenden zu fördern. Die weitere Entwicklung des Bewußtseins zu postkonventionellen Stufen 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.

Oder mit den Worten KEN WILBERS: „Die ökologische Krise – oder Gaias Hauptproblem – ist nicht Umweltverschmutzung, unkontrolliertes Einbringen von Giften in die Umwelt, das Ozonloch oder sonstwas dieser Art. Gaias Hauptproblem ist, daß nicht genug Menschen sich zu den postkonventionellen, weltzentrischen, globalen Ebenen des Bewußtseins entwickelt haben, wo sie automatisch dazu bewegt werden, für das globale Gemeineigentum zu sorgen. Und Menschen entwickeln sich zu jenen postkonventionellen Stufen nicht dadurch, daß sie Systemtheorie lernen, sondern daß sie mindestens ein halbes Dutzend innere Haupttransformationen durchmachen, von egozentrisch zu soziozentrisch zu weltzentrisch, woraufhin sie dann, und nicht vorher, zu einer tiefen und authentischen Anteilnahme für Gaia erwachen können“.<sup>[4]</sup>