

# T'ai Chi - Stille in Bewegung

## Langsame fließende Bewegungskunst im Rhythmus des Atems

von Klemens J.P. Speer

Dreißig Speichen umgeben die Nabe  
Die Leere dazwischen macht das Rad nutzbar  
Lehm formt der Töpfer zum Gefäß  
Die Leere dazwischen macht das Gefäß brauchbar  
Fenster und Türen durchbrechen die Mauern  
Die Leere dazwischen macht das Haus bewohnbar  
Darum:  
Das Seiende bildet die Form eines Werkes  
Das Nicht-Seiende macht seinen Wert.

*Laotse, Daoteking, Vers 11*

**F**ast jeder hat sie schon einmal gesehen: diese merkwürdig anmutenden langsamen Bewegungen des T'ai Chi (neue Schreibweise: Taiji). Sicher aber jeder, der schon mal in China war, denn dort werden sie fast ausschließlich im Freien geübt, und die Parks in den lärmenden Städten sind morgens vor der Arbeit voll mit übenden Menschen. Bei uns tauchen sie im Rahmen von Gesundheitssendungen im Fernsehen auf, in Fitness- und Wellness-Zeitschriften, in Programmheften von Krankenkassen und Volkshochschule und selbst in kirchlichen Weiterbildungseinrichtungen und klösterlichen Exerzitienhäusern. Mancher hat sogar schon den Nachbarn oder die Nachbarin im Garten bei diesen eigentümlichen Bewegungen, die früher auch "Schattenboxen" genannt wurden, erappt.

Seitdem viele T'ai Chi-Meister in den 50er und 60er Jahren vor dem chinesischen Kommunismus nach Taiwan flohen, kam T'ai Chi über Taiwan nach New York und breitete sich im Westen, in Europa und auch in Deutschland seit den 70er Jahren immer mehr aus. Längst hat es auch die ländlichsten Flecken der Republik erreicht. Selbst im kleinsten Sportverein auf dem Land und sogar in selbständigen T'ai Chi-Schulen in den Städten wird diese Bewegungsform von immer mehr Anhängern geübt.

### Was aber ist eigentlich T'ai Chi?

T'ai Chi ist eine langsam fließende Bewegungskunst, die in sich Aspekte von Gesundheitsvorsorge, Meditation in Bewegung und Kampfkunst vereint. Allen drei Aspekten gemeinsam ist die

Entspannung des Körpers und das Leeren des Geistes bzw. das Loslassen des Denkens. Die Chinesen preisen T'ai Chi als einen Weg der Lebenspflege für körperlich-geistige Gesundheit und Langlebigkeit.

### Der Mythos von Kranich und Schlange

T'ai Chi wurde, so der Mythos, von einem alten heiligen Mann in den Bergen entdeckt, der den Kampf eines Kranichs (Symbol für das Himmlische) mit einer Schlange (Symbol für das Irdische) beobachtete und, dadurch tief inspiriert, eine hochkomplexe und sehr effektive "innere Kampfkunst" (zur Vereinigung von Himmel und Erde im Menschen) entwickelte. T'ai Chi, oder genauer T'ai Chi Ch'uan (Taijiquan), ist also immer mit der Selbstverteidigung verbunden, auch wenn es hier im Westen in der Regel aus gesundheitlichen oder meditativen Beweggründen geübt wird.

### Chang Sang-Feng Begründer des T'ai Chi

Die Wurzeln des T'ai Chi und seiner Schwester Chi Kung (Qigong) - hier gibt es keine direkte Verbindung zur Kampfkunst - reichen bis weit vor unsere Zeitrechnung zurück. Sie werden von manchen Autoren auf ca. 3000 v. Chr. datiert und sind eng mit der Entstehung des Daoismus in China verbunden. Das bekannte daoistische Buch der Wandlungen (I Ging) ist vor ca. 3500 Jahren aus dem schamanischen Orakelwesen entstanden. Schriftliche Aufzeichnungen über T'ai Chi gibt es seit ca. 800 Jahren, und so wie T'ai Chi heute in China und im Westen geübt wird, ist es seit ca. 200 Jahren

bekannt. Als Begründer des T'ai Chi Ch'uan wird häufig Chang Sang-Feng (1127 - 1279) genannt. Und so wundert es nicht, wenn um die Entstehung des T'ai Chi viele magische und mythische Geschichten ranken, die mit seiner Verbreitung auch in den Westen gelangt sind und immer mehr westliche Leser faszinieren, da sie oft mit einer großen Hochachtung vor der Natur verbunden sind.

### T'ai Chi - das Höchste Letzte

Im Westen am weitesten verbreitet ist jedoch der mit dem T'ai Chi eng verbundene philosophische Daoismus. T'ai Chi wird in der Regel mit "Dachfirst" oder mit das HÖCHSTE LETZTE übersetzt, aus dem alles Leben entsteht. Aus dem HÖCHSTEN LETZTEN entspringen dann die aller Natur innewohnenden Polaritäten YIN und YANG (Geburt und Tod, innen und außen, Erde und Himmel, weiblich und männlich, Sinn und Unnsinn, Erschaffung und Auflösung, usw.). Das Wort Ch'uan (Quan) aus dem Begriff T'ai Chi Ch'uan wird oft mit WEG oder FAUST übersetzt. T'ai Chi Ch'uan kann also als ein Weg der Kampfkunst, der "Faust", zur Einswerdung mit dem Höchsten Letzten gesehen werden. Im philosophischen Daoismus wird das TAO (Dao) - der große runde leere Kreis als Symbol der ursprünglichen Ganzheit, das Namenlose, das Unaussprechliche (Laotse im Taoteking) - auch mit WEG, LEHRE oder MUTTER VON YIN UND YANG übersetzt und als die Schöpferin der "Zehntausend Dinge" oder des Lebens verstanden. Yin und Yang schafften dann die "Fünf Wandlungsphasen" allen Lebens, die symbolisch mit Wasser, Holz, Feuer, Erde und Metall beschrieben werden.

Eine Elementsymbolik ist auch im Westen bekannt: Auch Franz von Assisi preist in seinem Sonnengesang die Bedeutung der Naturelemente. Die fünf Wandlungsphasen können auch als ein körperlich-geistiger Lebenskreislauf verstanden werden: geboren werden, heranwachsen, reifen, altern, sterben/Tod. Der philosophische Daoismus ist also eine Naturphilosophie, die auch in die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) eingeflossen ist und dort zu einer Harmonielehre weiterentwickelt wurde.

### **T'ai Chi unterstützt den Heilungsprozess**

T'ai Chi ist neben anderen Methoden ein Teilgebiet der uralten Erfahrungsmedizin TCM, die auf dem Grundlagenwerk "Innere Klassiker des gelben Fürsten" vor ca. 2300 Jahren entstanden ist. Moderne Weiterentwicklungen dieser Grundlagen sind heute in ganz China verbreitet und haben in viele westliche Krankenhäuser und Sanatorien Eingang gefunden (bei uns z.B. Johanniter-Krankenhäuser, Klinikum Herdecke, TCM-Arztpraxen usw.). Zur TCM im engeren Sinne gehören Akupunktur und Chinesische Heilkräuterlehre. Und im weiteren Sinne rechnen Tuina (Massagetechniken), Ernährungslehre, Chi Kung (Qigong) und T'ai Chi bzw. T'ai Chi Ch'uan dazu.

Manche Autoren beziehen auch sitzende daoistische Meditationstechniken (Dao Chan) mit in die TCM ein. So verfügt die TCM über zwei äußere Behandlungstechniken (Akupunktur und Tuina), die in China nur von langjährig ausgebildeten Heilern sinnvoll angewendet werden; über zwei innere Behandlungsmethoden (Heilkräutermedizin und Ernährungslehre) und über zwei Übungssysteme, die bei erfahrenen Lehrern erlernt werden können (T'ai Chi Ch'uan und Chi Kung). T'ai Chi Ch'uan und Chi Kung sollten dann eigenständig regelmäßig geübt werden, um den Körper weich, beweglich, geschmeidig und flexibel zu halten, damit die kosmische Lebensenergie (Ch'i - neue Schreibweise: Qi) ungehindert im Körper zirkulieren kann. Denn der Mensch ist dann gesund, so die Harmonielehre der TCM, wenn alle polaren Kräfte von Yin und Yang (kalt und warm, trocken und feucht, voll und leer usw.) im Menschen im Gleichgewicht sind bzw. sich von selbst immer wieder um ein harmonisches Gleichgewicht herum einpendeln. Geschieht dies nicht, können u.a. energetische Blockaden (Verspannungen oder Verkrampfungen) entstehen, die den (feinstofflichen) Energiefluss unterbrechen und zu energetischer Unterversorgung (Leere)

oder energetischer Überversorgung (Fülle) führen.

### **Ganzheitliche Methode für das körperlich-seelische Gleichgewicht**

Aufgabe der sanften polarisierenden und rhythmisch fließenden Bewegungen des T'ai Chi - die zwischen voll und leer, schwer und leicht, oben und unten, links und rechts, vorn und hinten schwingen - ist, Verspannungen oder Verkrampfungen aufzulösen und damit das körperlich-geistige Gleichgewicht bzw. die Gesundheit wieder herzustellen. Dabei spielt der Atem als Bindeglied zwischen Körper und Geist eine besondere Rolle. Die Bewegungen sind deshalb so langsam, weil ein Zusammenfallen von Bewegungsrhythmus und Atemrhythmus die körperlich-geistige Entspannung des Menschen auf intensive Weise fördert. Die Methoden der TCM und des T'ai Chi haben sich auch nach westlichen Untersuchungen bei vielen chronischen Beschwerden unklarer Ursache, bei Beschwerden des Bewegungsapparates und des Herz-Kreislaufsystems sowie bei vielen psychosomatischen Beschwerden als außerordentlich hilfreich herausgestellt - gerade dort, wo westliche Schulmedizin immer mehr an ihre Grenzen stößt. Die Erfolge des T'ai Chi beruhen auf einem ganzheitlichen Ansatz. Es gibt keine Bewegungen für ganz bestimmte Beschwerden, sondern es geht immer darum, den ganzen Körper durchzuarbeiten, alle Muskeln, Sehnen und Gelenke zu lockern und zu entspannen und damit den ganzen Menschen wieder in ein energetisches Gleichgewicht zu bringen. Damit werden dann sozusagen im Nebeneffekt Beschwerden gelindert, Krankheiten geheilt und ein umfassendes körperlich-seelisches Gleichgewicht und Wohlbefinden hergestellt, ohne dass eine krankmachende Ursache diagnostiziert oder behandelt werden müsste. Gerade weil T'ai Chi immer am ganzen Menschen ausgerichtet ist, kommt er mit seinem ganzen Wesen, seinen Gefühlen, Gedanken, Wünschen und Ängsten, mit seinem ganzen Bewusstsein in Bewegung und wieder ins Gleichgewicht bzw. in seine Mitte.

### **Ein vielfältiges Übungssystem**

Wer T'ai Chi üben möchte, findet ein hochdifferenziertes und komplexes Übungssystem vor, das jedoch auf Grund seiner Weichheit und Sanftheit von jedem erlernt werden kann. Auch bei körperlichen und gesundheitlichen Einschränkungen können die Bewegungen auf die jeweiligen Bedürfnisse angepasst werden. Allerdings finden die Übungen in der Regel im Stehen

und Gehen statt. Ausnahmen gibt es im Chi Kung (Qigong). Hier werden auch Übungen im Sitzen und Liegen geübt. Zum Einstieg werden oft einfache Übungen zur Lockerung der Gelenke angeboten, die dann mit einfachen Figuren, auch Aufwärm- oder vorbereitende Übungen genannt, ergänzt werden. Dazu gehören zum Beispiel Figuren mit Namen wie: "Der Elefantenrüssel", "Stehen wie ein Baum", "Wecke das Chi", "Himmel und Erde" oder "Das Boot ins Wasser schieben". Vertieft werden die Übungen mit kurzen Übungsreihen oder Übungssequenzen, die aus mehreren einzelnen oder aneinandergereihten Figuren bestehen: "Die Acht Brokate", "Die Harmonie", "Die fünf Räder" oder "Der Tageslauf der Krähe", um nur einige Namen zu nennen. Ein Kernstück für viele Übende im Westen ist die Kurze Form nach Cheng Man-Ching, die aus der ursprünglichen langen Form des T'ai Chi Yang-Stils entwickelt wurde. Weitere Stile sind Chen-, Wu- und Sun-Stil, die aber im Westen nicht so bekannt sind. Die Kurze Form dauert ca. 10 Minuten, die lange Form ca. 20 Minuten. Die Bewegungen und Haltungen der Kurzen Form (einer Aneinanderreihung einzelner Figuren aus der Kampfkunst) gelten als Grundgerüst des T'ai Chi. Sie können in ein bis zwei Jahren regelmäßiger Übungszeit erlernt werden. Die Kurze Form ist eine Art "Handwerkskasten" des T'ai Chi. Mit Hilfe dieser Bewegungen kann der ganze Körper immer wieder durchgearbeitet, gelockert und entspannt werden. Sind die Grundlagen des T'ai Chi einmal gelernt, dann können T'ai Chi-Begeisterte auch weitere archaische Formen üben, zum Beispiel Schwert-, Säbelspeer, Stock- oder Fächer-Form. Inzwischen werden auch von vielen Ausbildern dreibzw. sechsjährige nebenberufliche Ausbildungen zum Kursleiter bzw. Lehrer für T'ai Chi Ch'uan angeboten, die nach den Allgemeinen Ausbildungsleitlinien (AALL) des Deutschen Dachverbandes für Qigong und Taijiquan (DDQT) mindestens 250 bzw. 500 Unterrichtsstunden umfassen müssen.

### **Meditation in Bewegung**

Gefördert und vertieft wird der gesundheitliche Wert des T'ai Chi durch den meditativen Aspekt. Denn T'ai Chi ist in seinem spirituellen Kern ein geistiger Übungsweg, der den Menschen zum Einswerden mit dem DAO, der Ganzheit führen kann. Dies setzt allerdings in der Regel langjähriges regelmäßiges Praktizieren bzw. Üben voraus: täglich möglichst 20 bis 30 Minuten. Leider wird dieser Aspekt von vielen T'ai Chi-Lehrern vernachlässigt. Oft wird einseitig der gesundheitliche, der kampfkünstlerische

Aspekt oder eine tänzerisch-ästhetische oder sportliche Variante des Tai Chi Ch'uan in den Vordergrund gestellt. Insbesondere der Selbstverteidigungsaspekt benötigt ein weitergehendes Üben von Partnersequenzen (oft Tui Shou oder Push Hands genannt). Die chinesische Regierung versucht zur Zeit, Tai Chi, wie alle chinesischen Wushu-Kampfsportarten, als olympische Disziplin anerkennen zu lassen, da sie auf ihre Bewegungstraditionen sehr stolz ist. Gegen diese Versportlichung wehren sich die alten Tai Chi-Traditionen (die oft in Familien- oder klösterlichen Traditionen weitergegeben wurden) ebenso wie die westlichen Vertreter eines gesundheitlichen und meditativen Tai Chi. Aber Tai Chi hat viele Aspekte, und die Tai Chi-Szene ist sehr bunt.

### **Kampfkunst und spiritueller Weg**

Ein Schüler, der Tai Chi lernen möchte, sollte sich vorher erkundigen, welche Richtung ein Kursleiter, Lehrer oder Ausbilder vertritt. Denn wenn aus Tai Chi eine harte Kampfkunst oder Leistungssport geworden ist, gehen die wohltuenden gesundheitlichen und meditativen Wirkungen in der Regel verloren. Leider gibt es im Tai Chi keine legitimierte Weitergabe in einer spirituellen Meister-Schüler-Tradition wie im Za-Zen. Auch chinesische Meister (Großmeister, Altmeister) sind als spirituelle Meister, allein schon wegen der Sprachbarriere, oft schwer zu erkennen. Meistens legen sie eine Betonung auf den gesundheitlichen Aspekt, manche auch auf den Kampfkunstaspekt. Im Tai Chi werden häufig Mythos und Mystik miteinander verwechselt. Das führt dazu, dass Schüler an mythischen Geschichten über das Tai Chi und der Suche nach Chi-Sensationen hängen bleiben, statt zum Überpersönlichen, zum Transpersonalen durchzustoßen, das erst eine integrale (ganzheitliche) Entfaltung des eigenen inneren Wesen ermöglicht. Ebenso wird oft das Wort Geist nicht klar genug in die zwei Aspekte Verstand und Bewusstsein/Intuition differenziert, so dass sich manche Schüler zu sehr auf der rationalen Ebene mit Tai Chi auseinandersetzen.

### **Konzentration auf die Bewegung**

Tai Chi als Meditation in Bewegung führt also über den philosophisch rationalen Daoismus hinaus, kann diesen aber integrieren. Wenn Tai Chi als Meditationsweg geübt wird, geht es um den mystischen, den höchsten spirituellen Aspekt. Es geht darum, ganz EINS ZU SEIN mit der Bewegung, dem DAO, sich voll und ganz der Bewegung hin-

zugeben und sich mit ganzer Aufmerksamkeit und Konzentration in den Rhythmus und die Schritte der Figuren und Formen der Bewegung hineinfallen zu lassen bzw. loszulassen. Dann fließt die Bewegung wie von selbst von innen nach außen, aus der eigenen Mitte heraus. Tai Chi ist "wortloses Beten" mit dem ganzen Körper, mit dem ganzen Sein. Es erfordert volle Bewusstheit und wache Präsenz für die Bewegung wie das kontemplative Beten für jedes Wort. So wie man sich beim Zen voll und ganz auf den Atem konzentriert und einlässt, verbindet man sich beim Tai Chi mit jeder Bewegung. Fest verwurzelt in der Erde (Mittelpunkt der Fußsohle und Bauch), aufgerichtet zum Himmel (Scheitelpunkt und Kopf), bewegt aus der eigenen Mitte des Rumpfes (Herz - Intuition), Schritt für Schritt voran im rhythmischen Fluss des Lebens (Stirb und Werde), verbunden mit dem Atem des Lebens, ausgerichtet auf und vereint mit dem DAO, dem HÖCHSTEN LETZTEN.

Das Ziel, EINS ZU SEIN mit dem Dao, kann man nicht "machen". Es ist letztendlich ein Geschenk. Nur erreichbar mit Wu-Wei (Handeln ohne zu Handeln, aktionslose Aktion), wie die Daoisten sagen. Es geht darum, sein Ich, sein Ego loszulassen, zu sein statt haben zu wollen. Auch der bekannte Tai Chi Meister Cheng Man-Ching, der Tai Chi über New York in den Westen brachte, betonte immer wieder gegenüber seinen Schülern, wie wichtig das geistige Loslassen ist.

### **Die heilsame Erfahrung des DAO**

Da mystische Erfahrung jegliche konfessionelle Religiosität überschreitet und transzendiert, ist Tai Chi für alle Menschen offen. Mystische Erfahrungen tragen dazu bei, die eigene religiöse Orientierung auf eine neue Weise tiefergehend zu erfassen und zu verstehen. Die innere (energetische) Erfahrung des DAO, der GANZHEIT wirkt heilsam (sie kann individuell sehr unterschiedlich sein und im christlichen Sinne als die Erfahrung von LIEBE interpretiert werden). Diese Erfahrung wird sich bei jedem Üben in seinen zwischenmenschlichen Beziehungen ebenso ausdrücken wie in seinem ökologischen, sozialen und kulturell-religiösen Handeln.

### **Der Mensch zwischen Himmel und Erde**

Eine alte Taiji-Weisheit lautet: Du wirst den WEG nicht finden, wenn Du nicht selbst zum WEG wirst. Erfahrbare mystische Spiritualität verwandelt den Menschen von innen her. Sie öffnet ihn für Transzendenz

und Immanenz. Sie stellt ihn zwischen Himmel und Erde, aufsteigenden GEIST und absteigenden GEIST, Geistigem und Materiellem. Sie macht ihn zum KREATIVEN MITSCHÖPFER und verbindet ihn mit dem evolutionären kosmischen Prozess, dem GEIST-IN-AKTION (Ken Wilber), der das LEBEN entfaltet.

**Klemens J.P. Speer**, Jahrgang 1949, ist Kursleiter, Lehrer und Ausbilder für Tai Chi Ch'uan und Chan- (Zen-) Lehrer, sowie Gründungs- und Ausschussmitglied des DDQT (Deutscher Dachverband für Taijiquan und Qigong, Göttingen). Er leitet Tai Chi-Ausbildungen, die bis zum Kursleiter- und Lehrer-Abschluss führen können. Seit 1983 ist er auf dem spirituellen Weg und Autor des Buches: *Wie eine Nahtod-Erfahrung mein Leben veränderte*, Via-Nova-Verlag. Wichtiger spiritueller Hintergrund seiner tiefen mystischen Erfahrungen sind die Werke Ken Wilber's, zu denen er mehrere Zusammenfassungen geschrieben hat.

Sein zentrales Anliegen ist die Etablierung einer transkonfessionellen integralen Spiritualität, die Taijiquan als eigenständigen Übungsweg begreift und Dao Chan (Za-Zen) integriert. In seinen Vorträgen bezieht er sich auf die mystischen Traditionen des Daoismus, des Buddhismus und des Christentums und legt einen besonderen Wert auf die Verbindung von Übung und Alltag.

Nach seiner Ausbildung zum Dipl. Betriebswirt und Dipl. Ingenieur war er Geschäftsführer einer kleinen Firma. Während einer tiefen zwölfjährigen, transformativen spirituellen Krise entstand sein ehrenamtliches Engagement in sozialen Projekten und sein Management-Training im Bereich Umwelt- und Visionsentwicklung. In dieser Zeit fand er auch den Zugang zum Zen- und Tai Chi-Studium. Später führten ihn Studienreisen nach China.

Ausführliche Informationen zu seiner Arbeit: [www.klemens-j-p-speer.de](http://www.klemens-j-p-speer.de) und [www.speer-taichichuan.de](http://www.speer-taichichuan.de)