

Von der Kampfkunst zur integrativen Körper- und Bewegungstherapie

Die Lehre des Taijiquan | Dr. Wilfried Schmidt

Taijiquan nimmt eine zentrale Position in der chinesischen Medizin ein und geht auf eine jahrhundertealte Tradition zurück. Es ist eine Mischung aus Kampfkunst und Bewegungstherapie und basiert auf der Annahme, dass Körper, Geist und Seele nicht trennbar sind. Im folgenden Artikel wird auf die Hintergründe, die Wirkung und wo Taijiquan seine Anwendung findet eingegangen.

Schon früh morgens, kurz nach Sonnenaufgang, wimmelt es in vielen chinesischen Städten bereits von Leben. Auf dem Markt kaufen Frauen Hühner für die

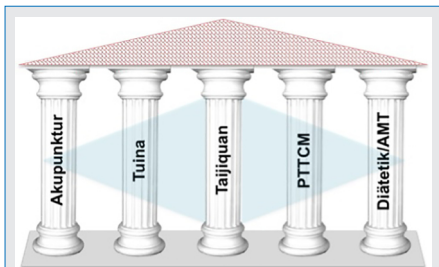


Abb. 1: Das Gebäude der Traditionellen Chinesischen Medizin: Taijiquan ist die zentrale Säule.



Abb. 2: Das Bild zeigt die Position „Peitsche – danbian“ mit dem zugehörigen Energiefluss durch den Körper.

Hauptmahlzeit an diesem Tag, in den Garküchen wird Suppe für das Frühstück bereitet und in den Parkanlagen um die Ecke haben sich Menschen zusammengefunden, um die Energie des anbrechenden Tages für ihre Taijiquan-Übungen zu nutzen.

Doch die Idylle trägt. Leider hat auch in China der moderne Lebensstil mit seiner Hektik und Missachtung der natürlichen Ressourcen Einzug gehalten: Die Menschen nehmen ihre Lebenswelt als Raum der Einschränkungen wahr. Verbote, Warnungen und körperliche Restriktionen beengen ihre Bewegungsfreiheit.

Unter den Praktizierenden des Taijiquan finden sich eher Menschen in fortgeschrittenem Alter, die es noch in seiner ursprünglichen Form erlernt haben und um die gesundheitsfördernde Wirkung wissen.

Was ist Taijiquan?

Taijiquan hat seinen Ursprung in Chenjiagou, einem Dorf in der chinesischen Provinz Henan. Es wurde von Chen Wangting, einem Nachkommen in der neunten Generation des Chen Clans, am Ende der Ming-Dynastie (1368 – 1644), auf der Grundlage der alten Kampfkunst, die innerhalb seiner Familie weitergegeben wurde, entwickelt. Er perfektionierte diese Kampf- und Bewegungskunst.

Chen Xin (1849 – 1929), als Vertreter der 16. Generation, erforschte die dem Chen-Taijiquan eigene Körpermechanik und wies auf die Bedeutung der klassischen chinesischen Medizin sowie der Philosophie von Yin und Yang, wie sie im Yijing, dem „Klassiker der Wandlungen“ umfassend beschrieben ist, als Basis für das Taijiquan hin.

Im Yijing wurden nicht nur Erkenntnisse zu den beobachteten Veränderungen und Bewegungen in der Natur und damit auch im menschlichen Körper erfasst, sondern auch der gesellschaftliche Wandel mit seinen fördernden oder hemmenden Auswirkungen menschlichen Handelns.

Taijiquan umfasst deshalb nicht den Aspekt der Kampfkunst alleine, sondern beinhaltet in seinem Wesen auch gesundheitsfördernde sowie persönlichkeitsentwickelnde Aspekte.

Hintergründe zur Entstehung und den diversen Aspekten finden sich in Chen Xins Monumentalwerk „Grafische Erläuterungen zum Taijiquan des Chen Clans“. Taijiquan in seiner vollen Breite lässt sich somit nur erfahren, wenn man die praktischen Übungen mit den Theorien aus klassischer chinesischer Medizin und Yijing-Philosophie verbindet.

Auf diese Weise wurde ein in sich komplettes System erschaffen, aus dem sich in einem über drei Jahrhunderte andauernden Prozess der Entwicklung weitere Stile wie Yang, Wu (Jianquan), Wu (Yuxiang), Sun und Zhaobao aus dem Chen-Stil-Taijiquan abgeleitet haben. Innerhalb des Systems des Chen-Stil-Taijiquan, ist der „Kleine Rahmen“ (Xiao Jia) die traditionellste Übungsmethode, die heute zuerst von Chen Peishan und Chen Peiju als direkte Nachfahren sowie von Dietmar Stubenbaum im deutschsprachigen Raum vertreten wird.

Taijiquan als zentrale Säule der chinesischen Medizin

Taijiquan nimmt neben Qigong eine zentrale Position im Gebäude der chinesischen Medizin ein (s. Abb. 1). Zentral deshalb, weil es sowohl äußere (Körperhaltung, Körperbewegung, Selbstmassage) als auch innere Aspekte (Atmung, Schulung der Vorstellungskraft, Gedankenlenkung, psychische Eu-Regulation) in sich vereint.

Mit seinen äußeren Aspekten hat Taijiquan eine enge Beziehung zur manuellen Therapie Tuina und zur Akupunktur, mit den inneren zur Psychotherapie und zur Diätetik sowie Arzneimitteltherapie. Taijiquan hat also zwei Bedeutungsebenen: Zum einen umfasst es ein Methodenset, das sowohl physio- also auch psychothe-

rapeutisch eingesetzt werden kann, zum anderen kann das regelmäßige Praktizieren von Taijiquan sowohl bei funktionell-körperlichen als auch bei psychisch-emotionalen Dysfunktionen seine Wirksamkeit zeigen.

Damit weist Taijiquan Parallelen zu modernen ganzheitlichen Therapieformen auf, wie in dem Essay „Die Wandlung des Selbst durch die Phänomenalität des Taijiquan – eine gesundheitsphilosophische und vergleichende Analyse zum Taijiquan“ beschrieben, und kann durchaus als klassisch-chinesische Form der Körperpsychotherapie betrachtet werden.

Die Besonderheiten

Chen Peishan vergleicht das menschliche Leben gerne mit einer Seereise, bei der unser Körper wie das Boot ist. Taijiquan, und hier besonders die Sizheng Form (Form der vier Hauptrichtungen; eine von Chen Peishan auf den traditionellen Grundlagen entwickelte moderne Kurzform), ist eine Methode, das eigene Boot zu schützen und immer wieder zu erneuern.

Heutzutage arbeiten viele Menschen im Sitzen vor dem Computer. Dadurch bekommen sie Probleme mit dem Rücken, mit Schultern und Nacken, die Augen ermüden leicht, sie leiden an Übergewicht, Unausgeglichenheit und Stress. Sizheng Taijiquan ist eine Bewegungsmethode, die genau für solche Herausforderungen des täglichen Lebens geschaffen wurde.

Sie umfasst große kreisförmige Bewegungen, unterschiedlich hohe und breite Stände sowie viele bewegte Schritte. Die vom Körperzentrum ausgehenden, sich nach außen entfaltenden Bewegungen, sind eine Wohltat für Körper und Geist, öffnen und befreien die Gelenke und entwickeln einen starken und geschmeidigen Körper.

Die Besonderheit des Chen Taijiquan ist die Bewegung im Inneren und aus dem Inneren des Körpers heraus, das heißt die Bewegungen entspringen unterhalb des Nabels im „Dantian“ und setzen sich dann in einer fließenden, spiralförmigen Bewegung durch Bauch, Nieren, Leber, Darm, Herz und Lunge weiter über die Schultern, die Ellenbogen bis hin zu den Händen fort. Für die unteren Extremitäten gilt das gleiche. Hier fließt die Bewegung durch das Becken über Hüften, Kniegelenke und Sprunggelenke bis zu den Zehen (s. Abb. 2, S. 4).

Sizheng Taijiquan verwendet die vier Hauptleitbahnen (Mi, Lu, Dü, Bl; deshalb der Name „Vier Hauptrichtungen“) und reguliert das Verhältnis von Yin und Yang im Körper. Die speziellen Bewegungen der inneren Organe und die Bauchatmung fördern die Verdauung und regen den Blutfluss an, erhöhen den Stoffwechsel und harmonisieren die Muskulatur durch Lösen von Verspannungen im Körper. Regelmäßiges Üben unter Anleitung eines erfahrenen Lehrers oder Therapeuten verbessert so die Körperstruktur und die Beweglichkeit, Beweglichkeit sowohl körperlicher als auch geistiger Art.

Die geistige Beweglichkeit wird durch das Erlernen der Bewegungsbilder, ihre koordinierte Abfolge, die anwendungsspezifischen Ausformungen der einzelnen Bilder sowie die Schulung der Achtsamkeit und Vorstellungskraft gefördert. Die Wirkung kann nicht nur von Patienten erlebt werden, sondern wurde auch in verschiedenen Studien nachgewiesen. Leider wird der kämpferische Aspekt heutzutage vernachlässigt. Erst durch ihn entfaltet sich für den Praktizierenden die volle Wirkkraft des Taijiquan. Denn nur so lassen sich in speziellen Partnerübungen die korrekte Körperhaltung und -dynamik überprüfen und werden für den Patienten spürbar.

Moderne Körperpsychotherapie spiegelt exakt diese Anwendungsform, die auf die Förderung der verkörperten Selbstwahrnehmung (Embodiment) zielt. Es wird auf Körperstatik und -bewegung, das Festhalten der Muskulatur in ihren Mustern und Anspannungen, und auf Bewegungseinschränkungen der Patienten geachtet und aufmerksam gemacht (s. Tab., S. 8). Zusätzlich achtet der Patient auf die Atmung, auf Körperrhythmen, sowie auf Emotionen und Empfindungen.

Wie entfaltet Taijiquan seine Wirkung?

Körperpsychotherapie und Taijiquan basieren auf der Annahme, dass Körper, Geist und Seele nicht trennbar sind. Alle geistigen, emotionalen und körperlichen Prozesse des menschlichen Organismus

unterstehen der Ganzheit des Selbst und sind untrennbar miteinander verbunden. Als systemische Therapieform nimmt die Körperpsychotherapie Einfluss auf Körper und Seele in gleichem Maße. Der Therapeut findet Zugang zur Seele des Patienten über den Körper, seelische Leiden werden über den Körper ebenso therapiert, wie körperliche Leiden über die Stabilisierung der Emotionalität und das Wiederherstellen des seelischen Wohlbefindens.

Hier schließt sich der Kreis: körperliche sowie psychisch-emotionale Leiden werden gleichzeitig und sich gegenseitig beeinflussend über Körper und Geist behandelt. Yin und Yang ergänzen und bedingen sich gegenseitig.

Taijiquan besteht aus Atem- und Bewegungsübungen, die mit einem Zustand „gefühlter Aufmerksamkeit“ zur Lenkung des Bewusstseins und der eigenen Absicht einhergehen. Dabei spielt die Schulung

der gelenkten vegetativen Propriozeption eine zentrale Rolle (s. Abb. 3). Die Verbesserung der Propriozeption eröffnet neue Möglichkeiten der funktionellen Korrektur und fördert die Entwicklung eines emotional ausgeglichenen Lebensstils.

Bei therapeutischer beziehungsweise salutogener Anwendung werden sowohl die Herstellung als auch die Erhaltung der Orthopathie, der „Geradläufigkeit“ der Lebensenergie (qi), angestrebt, ein Zustand der vegetativen Euregulation. Der wird bei längerem Üben des Taijiquan neurologisch gebahnt und synaptisch ausgeformt. Im chinesischen Verständnis wird dieser Zustand der Orthopathie als innerer Zustand erworben und zu einem Bestandteil der eigenen Struktur, des „yin“, gemacht.

Das ermöglicht die Anwendung des Taijiquan im Rahmen der Prävention, um dysfunktionale vegetative Zustände aktiv zu vermeiden, insbesondere bei Krankheitsprädispositionen, bei denen das Vegetativum eine zentrale Rolle in der Pathogenese spielt. Darüber hinaus wird durch das beständige Üben von Taijiquan ein im Inneren fühlbarer, emotional wie vegetativ ausgeglichener Zustand erzeugt. Der hat psychotherapeutische Bedeutung bei der Stabilisierung der Emotionalität, zum Beispiel zur Vermeidung depressiver Zustände.

Ein dritter Gesichtspunkt ist die allmähliche Relativierung der psychisch-mental-negativen Besetzung von Konfliktkonstellationen (z. B. Burn-out), die zur somatopsychischen Neubewertung im Rahmen eines therapeutischen Prozesses beiträgt. Schließlich wird die Orthopathie optimiert, das heißt der qi-Fluss zweckgerichtet gestaltet und damit die Leistungsfähigkeit gesteigert, im psychisch-physischen Sinne, bei der Kampfkunstanwendung des Taijiquan selbst und zur Verbesserung der Erkenntnis- und Lebensfähigkeit.

Aus der Praxis

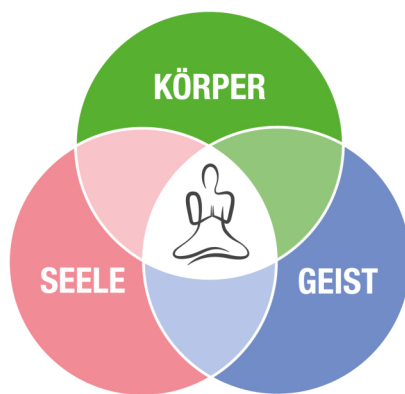
Fallbeispiel 1

Gisela F. (55) leidet seit Jahren unter anderem unter rezidivierender Depression. Neben Akupunktur und chinesischer Arzneitherapie wird sie mit Taijiquan-Übungen therapiert.

Der depressive Zustand der Patientin führt zu einem „Hängenbleiben“ in der Wandlungsphase „Metall“ – das pulmonale qi,



Abb. 3: Die beiden Bilder zeigen die gezielte Lenkung der Energie (qi) in den Positionen „Zurückholen – chushou“, (links) und „Lange Robe am Bund befestigen – lanzhayi“.



Wir kennen "Yin und Yang" aus der chinesischen Philosophie. Besonders bekannt ist das weit verbreitete Symbol des Prinzips Taijitu. In diesem schwarz-weißen Kreis mit den beiden Punkten und der wellenartigen Trennung steht das weiße Yang für hell, hart, heiß, männlich, aktiv und Bewegung, während das schwarze Yin für dunkel, weich, kalt, weiblich, passiv und Ruhe dargestellt wird. Ähnlich dieses Konzepts soll Taijiquan die Balance zwischen Körper, Seele und Geist finden und herstellen.

Foto: Fotolia - krissikunterbunt



Dr. rer. nat. Wilfried Schmidt

Seit mehr als 30 Jahren ist Dr. rer. nat. Wilfried Schmidt für die Gesundheit tätig – in Forschung, Lehre, Industrie und Praxis. Als TCM-Therapeut, Coach und Taijiquan-Lehrkraft der GCT (Gesellschaft zur Erforschung und Praxis des Kleinen Rahmens Chen Clan Taijiquan e. V.) und ISCT (International Society of Chen Taijiquan) widmet er sich in besonderem Maße der Erforschung salutogener und therapeutischer Grundlagen sowie Anwendungen des Taijiquan als integrative, das heißt senso-motorische und psycho-vegetative Körper- und Bewegungstherapie.

Kontakt:

Dr. Wilfried Schmidt
 Hambacher Str. 12
 67125 Dannstadt
 www.qimed.de

Yang-Typ	Yin-Typ
Vorderfußbelastung	Belastung der Ferse
verstärkte Lordose in LWS/HWS	Kyphose in LWS/HWS
Tonuserhöhung der Rückenmuskulatur	Tonuserhöhung der Bauchmuskulatur
Becken in anteriorer Rotation	Becken in posteriorer Rotation
Flexion der Hüfte	Extension der Hüfte
Hyperextension der Knie	Flexion der Knie
Tiefstand des Zwerchfells → Atmung erschwert durch Einatemstellung	Hochstand des Zwerchfells → Atmung erschwert durch Ausatemstellung
Absenken aller Bauchorgane durch Dehnung und Erschlaffung der Bauchmuskulatur	Kyphose der LWS bewirkt Hypertension der Nackenmuskulatur und Degeneration der LW-Muskulatur
Belastung im hinteren Teil der Wirbelsäule	Belastung im vorderen Teil der Wirbelsäule
Regulation über posteriore Muskelkette (yang-Leitbahnen)	Regulation über anteriore Muskelkette (yin-Leitbahnen)

Tab.: Yin- beziehungsweise Yang-Muster bei Dysbalance

das den Rhythmus vorgibt, ist zu schwach ausgeprägt und reicht nicht aus, um die Patientin aus ihrer Depression herauszubewegen.

Therapie

Die Taijiquan-Übungen, die das qi in der pulmonalen Leitbahn zum Fließen bringen, werden mit Atemtechniken, die das Einatmen betonen, um somit das hepatische qi (Holz) zu aktivieren, kombiniert. Darüber hinaus werden Vorstellungskraft und Absicht (yi) trainiert, um die dysfunktionalen Kognitionen und Gefühle der Patientin in Richtung einer sanften Umstrukturierung zu lenken. Beim Taijiquan geht der Blick normalerweise zu den Händen. Die Anweisungen für die Bewegungen gehen vom Bewusstsein aus und die Hände folgen dementsprechend. Die Augen erfassen diese Informationen und leiten sie ans Gehirn weiter. So bilden Bewusstsein und Bewegung eine Einheit. Gefühle und Vorstellungen werden über den Körper ausgedrückt. Man betritt die Welt seines eigenen Geistes und stellt sich die Szenerie von Bewegungen und Anwendungen vor.

Ergebnis

Die Patientin fühlt sich jetzt deutlich aktiver und hat wieder mehr Lebensmut. Auch ihre anderen Beschwerdebilder haben sich gebessert. Sie berichtet, dass ihr die Taijiquan-Übungen ein Werkzeug an die Hand geben, mit dem sie selbst intervenieren kann, sobald sich wieder negative Gefühle einstellen. Diese verschwinden dann auch rasch wieder.

Fallbeispiel 2

Ian O. (45), IT-Fachmann und Mitglied unserer Taijiquan Übungsgruppe, litt seit Jahren an Rücken- und Knieschmerzen. Selbst eine Knie-OP brachte keine Linderung.

Therapie und Ergebnis

Erst die Korrektur einer Fehlhaltung, die sich seit Jahren eingeschlichen hatte und als natürlich empfunden wurde, ließ sowohl die Rückenschmerzen als auch die Knieschmerzen verschwinden. Das regelmäßige Üben der Taijiquan Form unter Anleitung eines erfahrenen Lehrers und wiederholter Überprüfung der einzelnen Bilder in Bewegung und Körperstruktur auf ihre korrekte Ausführung hin, konnte das dysfunktionale Muster durchbrechen, das unbewusste Festhalten der Muskulatur lösen und so durch gelenkte

Propriozeption und sensomotorische Rückmeldung die Orthopathie dauerhaft herstellen.

Fazit

Viele klinische Studien belegen mittlerweile die positive Wirkung des Taijiquan. Exemplarisch soll hier nur hingewiesen werden auf die Verbesserung des Gleichgewichtsgefühls bei älteren Menschen, die Verbesserung der Koordination, der Beweglichkeit und des Depressionssyndroms bei Patienten mit Multipler Sklerose und Morbus Parkinson, die Verbesserung körperlicher, mentaler und kognitiver Funktionen, die emotional positive Wirkung bei Krebspatienten, die Steigerung der Leistungsfähigkeit bei COPD-Patienten, und vieles mehr. Der gesundheitsfördernde Effekt des Taijiquan liegt in der inneren und äußeren Bewegung. Taijiquan erhält und verbessert die körperliche und geistige Beweglichkeit, reguliert die E-motio, die Heraus-Bewegtheit und fördert damit die psychische Stabilität des Übenden. ■

Literaturhinweis

Chen, Peiju / Qiao, Fenglie: "Kommentare zu den grafischen Erläuterungen zum Taijiquan des Chen Clans,, Verlag Dietmar Stubenbaum, 2016
 Chen, Peishan: "Sizheng Taijiquan – Essentielle Einführung in das Taijiquan der vier Hauptrichtungen,, DVD, 2015 [zu beziehen über "Die Pagode,, www.die-pagode.de]
 Porkert, Manfred: "Die theoretischen Grundlagen der chinesischen Medizin,, Acta Medicinæ Sinensis, 1991
 Schmidt, Wilfried: "Die Wandlung des Selbst durch die Phänomenalität des Taijiquan – Eine gesundheitsphilosophische und vergleichende Analyse zum Taijiquan, 2017 [Essay kann über den Autor oder die Gesellschaft zur Erforschung und Praxis des Kleinen Rahmens Chen Clan Taijiquan e.V. angefordert werden]
 Wilhelm, Richard: „I GING (Yijing) - Das Buch der Wandlungen“, Diederichs gelbe Reihe, 2001