

# Die Wandlung des Selbst durch die Phänomenalität des Taijiquan.

## Eine gesundheitsphilosophische und vergleichende Analyse zum Taijiquan (Teil 2)

### 2.3 Gesundheitstherapeutische und salutogene Aspekte im Taijiquan

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. Die Verbesserung der Propriozeption eröffnet neue Möglichkeiten der funktionellen Korrektur und fördert die Entwicklung eines emotional positiven Lebensstils.<sup>1</sup>

Bei therapeutischer bzw. salutogener Anwendung werden sowohl die Herstellung als auch die Erhaltung der Orthopathie, der „Geradläufigkeit“ des *qi* angestrebt, nach dem Heidelberger Modell der Chinesischen Medizin ein Zustand der vegetativen Euregulation.<sup>2</sup> Dieser Zustand 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.

Dies 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. Dieser hat psychotherapeutische

Bedeutung bei der Stabilisierung der Emotionalität. Ein dritter Gesichtspunkt ist die allmähliche Relativierung der psychisch-mentalenen negativen Besetzung von Konfliktkonstellationen, die zur somatopsychischen Neubewertung im Rahmen eines therapeutischen Prozesses beiträgt. Schließlich wird die Orthopathie optimiert, d. h. der *qi*-Fluss zweckgerichtet gestaltet und damit die Leistungsfähigkeit gesteigert – im psychisch-physischen Sinne, bei der Kampfkunst des Taijiquan selbst und zur Verbesserung der Erlebens- und Erkenntnisfähigkeit.

Beim Üben von Taijiquan kann sich der Trainierende auf verschiedenen Ebenen erleben:

#### *Funktionale Ebene*

Auf dieser Ebene kann über das Gefühl „Ich leiste etwas“ eine positive Beziehung zur Leistung erstellt werden. Die Leistung ist hierbei, koordinativ anspruchsvolle Bewegungshandlungen in einer meditativen, emotional ausgeglichenen Ruhe und im Einklang mit der Atmung ausführen zu können. Ein weiterer Aspekt ist das Gefühl „Ich bewege mich im Einklang mit der Schwerkraft“ oder „Ich habe einen klaren Bezug zum Boden“ im Gegensatz zu „Ich bin gezwungen mich gegen die Schwerkraft zwinghaft zu halten“, so dass man sich auf andere stützen muss!

#### *Systemisch auto-analytische Ebene*

Hier kann der Übende spüren, welche Beziehung er mit seiner Umwelt einght oder eingegangen ist. Die Bewegungen



© Foto Jens Weinbrecht

im Taijiquan sind notwendigerweise systemisch, da sie nach innen und außen wirken. Sie sind höchst sensible Wahrnehmungsfühler und können dem Praktizierenden durch diese Schärfung der Außen- bzw. Innenwahrnehmung eigene Handlungsmuster besonders in den Bereichen der Werte- und Glaubenssätze, der Identität sowie auf der spirituellen Ebene transparenter machen. Dadurch können Aktionen, Strategien und Kommunikation zielgerichteter, klarer und durchschaubarer für andere und für den Menschen selbst gestaltet werden.

#### *Emotional-mentale Ebene*

Der Praktizierende hat die Möglichkeit, seinen „Leib“ als Quelle von angenehmen Erfahrungen wahrzunehmen. Er kann durch das Taijiquan erleben, wie seine eigene körperliche Kraft wächst, seine Stärke, Bodenständigkeit und Standfestigkeit durch das Spüren der eigenen Mitte zunimmt. „Ich habe einen Standpunkt“. Die Akzeptanz zum eigenen Körper und die Fähigkeit zum Körperkontakt können größer werden. Dies kann ein Aufbrechen aus einer Isolation bedeuten, da allgemein mehr Kontakt zugelassen werden kann.

#### *Kommunikative Ebene*

*Tuishou*, die Partnerform des Taijiquan, bietet hervorragende Möglichkeiten, die Präsenz nach außen zu

entwickeln und so gleichzeitig auch die Aufmerksamkeit für das eigene Innenleben weiter zu verfeinern. *Tuishou* widmet sich dem interpersonellen Aspekt, sowohl in der Therapie als auch dem Üben der Kampfkunst Anwendung. Besonderheiten sind dabei: Aufnehmen, Zulassen, Loslassen und Akzeptieren. „Ins Verlieren investieren“ ist hier ein klassischer Lehrspruch. Die tägliche Praxis ermöglicht es einem noch so sanften Gemüt, mit dem *tuishou* Berührungängste zu überwinden und eine starke

Intension aufzubauen. *Tuishou* versteht sich als Partnerübung, nicht als Gegnerübung.

~~~~~

### Der Praktizierende kann erleben, wie seine eigene körperliche Kraft wächst, seine Stärke, Bodenständigkeit und Standfestigkeit zunimmt.

~~~~~

Wenn die Taijiquan-Praktizierenden erkennen, dass lernendes Kommunizieren die Essenz jeder Entwicklung ist, entsteht ein Bedürfnis, eben jene Essenz erfahrbar zu machen und sie für die Lebensführung zu nutzen. Taijiquan, als Kommunikation betrachtet, basiert entscheidend auf den ursprünglichen Künsten der Wahrnehmung und des sinnlichen Ausdrucks. Beide sind subjektiv, persönlich und einmalig. Von hier aus beginnt das Lernen, ein inneres Abbilden, Nachvollziehen und Vergleichen von wahrgenommenen Strukturen, auf der Suche nach dem Gültigen, Funktionierenden oder nach der Erfahrung des anderen. So kann man im Taijiquan lernen, sich als Mensch vom Persönlichen zum Transpersönlichen, dem *dao*, hinzubewegen. Hat der Mensch begonnen dieses Modell zu praktizieren, im Alltäglichen umzusetzen

und zu leben, so kann er darin den Schlüssel für Authentizität, Synergiefähigkeit, intuitive Offenheit und Selbstbestimmung finden. Hierin liegt die langfristige und intensive Wirksamkeit dieser Art des Selbstmanagementprozesses als der Baustein für die eigene Leistungsfähigkeit und das eigene Selbst-Bewusstsein.

Nach dem Sporttherapeuten Rolf Krizian und dem Psychotherapeuten Hilarion Petzold sind für den Taijiquan-Praktizierenden oder den körperpsychotherapeutisch behandelten Patienten folgende Schlüsselemente in Erfahrung zu bringen:

- ◆ Taijiquan als intensiver Bewegungsdialog zweier Partner (*tuishou*).
- ◆ Gemeinsame, bewusste Entstörung des Bewegungsdialogs als Voraussetzung gegenseitigen Verstehens.
- ◆ Selbsterfahrung über eine sensible Wahrnehmung und Akzeptanz des eigenen ICH-Zustandes.
- ◆ Problematisierung der fremdbestimmten Soll-Wert-Hörigkeit.
- ◆ Intensivierung der Wahrnehmungsfähigkeit (Körper als systemisches Wahrnehmungssystem).
- ◆ Psychohygiene über die Bewegungsmeditation (Einheit von Wahrnehmen, Denken und Handeln wird angestrebt).
- ◆ Physiologische Effektivität des Lernens von Taijiquan (neuromuskuläre Dysbalancen abbauen, Kreislaufstabilisierung, Koordinationsverbesserung und Vitalisierung der Atmung).
- ◆ Ökonomisierung des Energieaufwandes.
- ◆ Umgang mit Stille und Widerstand gegen Sprachlosigkeit.
- ◆ „Entschleunigung“ des Lebensfilmes.

Die Fähigkeit, sein Leben um eine Mitte zu orientieren, erfordert einen eigenverantwortlichen Menschen, welcher sich lebenslang aktiv mit sich und seiner personalen und dinglichen Umwelt auseinandersetzt und sich bemüht, mit sich und seiner Umwelt in Einklang zu kommen. Autonomie und Anpassungsfähigkeit sind dabei gleichermaßen gefordert.

Der Mensch ist ein soziales Wesen, das sich in Prozessen gemeinsamer Erzählungen und gemeinschaftlichen Verstehens und Handelns verwirklicht. Mensch wird man durch den Mitmenschen in Zwischenkörperlichkeit und Komotionalität, in denen sich Affiliation, d. h. eine grundsätzliche Zugehörigkeit als Überwindung von Fremdheit, aufbauen kann. Bereits im Uterus bewegt sich der Fötus mit der Mutter. Säuglinge haben mit ihren Müttern oder primären Bezugspersonen ständig bezogene Mitbewegungen, Komotionalitäten. Dies stellt ein Grundkonzept integrativer Körper- und Bewegungstherapien bereit: *Bewegung*



 = Mensch (chin. *rén*)  
 hier: der Mensch mit seinem individuellen Thema in seinem spezifischen Kontext

Abb. 8: Herakliteische Spirale (in Anlehnung an H. Petzold)

*ist Mitbewegung!* Genau hierin liegen die Grundlagen der „intersubjektiven Ko-Respondenz“ wie sie von Hilarion Petzold beschrieben werden. Intersubjektivität bedeutet die Zugehörigkeit zwischen Menschen in wechselseitigem Respekt ihrer Würde. Das beinhaltet auch das bewusste Anerkennen der „Andersartigkeit des Anderen“, dass der andere anders wahrnimmt, denkt, fühlt und bewertet. Auf dem Boden einer solchen inneren Haltung von Respekt und gegenseitiger Wertschätzung und gefördert von einem guten Taijiquan-Lehrer oder Therapeuten können für alle Übenden, ob Schüler oder Patient, entwicklungsfördernde, sinnstiftende Begegnungen und ein sich-Austauschen, ein miteinander und voneinander Lernen stattfinden.

Abb. 8 zeigt die „herakliteische Spirale“, die das Prinzip des Erkenntnisgewinns, des Lernens und Handels und des Veränderns im schöpferischen Ko-Respondenzprozess darstellt. Hier bilden die „hermeneutische Spirale“ (Wahrnehmen, Erfassen, Verstehen und Erklären) mit der „agogischen Spirale“ (Explorieren, Agieren, Integrieren und Reorientieren bzw. Kreieren) sowie der „therapeutischen Spirale“ (Erinnern, Wiederholen, Durcharbeiten und Verändern) eine Einheit und einen verflochtenen Erkenntnis-, Lern- und Handlungsprozess.

Auf diesem Weg spielt der Körper eine zentrale Rolle. Mit ihm und seiner Körperlichkeit ist die Erlebnis-, Glücks- und Leidensfähigkeit des Menschen verbunden. Gesundheit wird als eine subjektive Erfahrung, als ein Gefühl des Wohlbefindens angenommen. Erlebnisfähigkeit und Erlebnistiefe entscheiden über die Qualität des Empfindens. Sensibilisierung und Intensivierung der Wahrnehmung gehören deshalb zu den wichtigsten Aufgaben gesundheitsbewussten Handelns.

Ganzheitlichkeit im Taijiquan ist ein dynamischer Prozess von harmonischer Beziehung zwischen Leib und Umwelt. Ebenso nimmt auch die Körperpsychotherapie die ganzheitliche Auffassung vom Menschen mit seinem dynamischen Beziehungsgeflecht aus Körper, Geist, Gefühlen,

sowie sozialen und ökologischen Dimensionen zum Ausgangspunkt. Diese Elemente sind in ein vitales Gleichgewicht zu bringen.

### 2.3.1. Modalitäten im Taijiquan-Unterricht und in der therapeutischen Arbeit

#### Übungszentrierte Modalität

Die übungszentrierte Modalität zielt auf das Üben bzw. Einüben neuer oder anderer Verhaltensmuster. So fällt es vielen Patienten sehr schwer, in ihrem Lebensalltag eine gute Grenze zu finden wie z. B. rechtzeitig ‚Stopp‘ oder ‚Nein‘ zu sagen, wenn ihnen etwas unangenehm ist oder sie etwas nicht wollen. Im Taijiquan-Training stellen wir immer wieder fest, dass wir meistens an dem Punkt, an dem wir angegriffen werden, mit Spannung reagieren, d. h. bei Druck mit Gegendruck. Hier, aber auch in anderen Alltagssituationen müssen wir lernen loszulassen und zu entspannen, d. h. die Spannung oder den Druck aufzunehmen und ihr bzw. ihm eine andere Richtung zu geben.

Veränderung bedarf häufiger Wiederholung, eben der Übung oder dem *gongfu*. Aus diesem Grund kommen der Transferarbeit in den Alltag und der Hausaufgabe, nämlich dem Üben und Studieren des Erlernten zu Hause, große Bedeutung zu; etwa bei Themen der Formarbeit im Taijiquan oder in Alltag und Therapie bei Themen wie „Wo muss ich mich besser schützen“, „Wen darf ich nicht so nah an mich heranlassen“.

Die Um- und Neuorganisation neuronaler Bahnungen, Netze und neuronaler Landkarten bedarf bei vielen Patienten aber auch Taijiquan-Übenden mit eingeschliffenen Handlungsschemata und Lebensstilen, die ‚in Fleisch und Blut‘ übergegangen sind und die sich zum Teil in komplexen Störungen äußern, eine sehr differenzierte Vorgehensweise. „Nehme ich überhaupt wahr, wenn jemand meine Grenzen überschreitet oder mich aus dem Zentrum bringt?“ Oft geht es um die Veränderungen von Handlungsschemata, die mit weitgreifenden Veränderungen dieser Menschen in ihrem Wahrnehmen, emotionalen Erleben, ihrem Denken, Wollen und Agieren gleichbedeutend sind. Da der Körper in jeweilige sozio-ökologische Kontexte eingebunden ist, werden die Einflüsse solcher Kontexte durch Mentalisierung aufgenommen und zugleich dabei ‚verkörpert‘.

#### Erlebniszentrierte Modalität

In der erlebniszentrierten bzw. erlebnisaktivierenden Modalität soll das Gesamtsystem ‚Körper‘ mit allen seinen Sinnen angesprochen werden. Besonders Patienten, die

- ◆ sehr kognitiv orientiert sind,
- ◆ in ihrer Erlebnisfähigkeit Einschränkungen haben,
- ◆ unter einem gestörten Körperbezug leiden,
- ◆ ihren Körper ablehnen und/oder sich ihrem Körper ausgeliefert fühlen (z. B. durch Schmerz und/oder Funktionseinbußen)

profitieren von Erlebnisaktivierung. Auf diesem Weg können mittels „alternativer Erfahrungen“ dysfunktionale Verhaltensmuster gehemmt werden. Das neue Erleben und Verhalten wird damit stark gebahnt und das problematische geschwächt, weil das Gehirn seine Muster nutzungsabhängig weiterentwickelt oder rückbildet. Taijiquan trägt in dieser Modalität eine multisensorische und multiexpressive Praxis bei, mit Bewegung, Berührung, Atmung, kreativer Formauslegung, Naturerfahrung und Visualisierung auf der Basis der multiplen Stimulierung.

#### Konfliktzentrierte Modalität

Da in den Archiven des Leibes die Lebenserfahrungen aufgenommen wurden und in psycho-physischen (kognitiven, emotionalen, volitionalen, motivationalen) Mustern Niederschlag gefunden haben, ist der Leib als Überbegriff für Körper und Geist auch der Ort archivierter Konflikte, Entbehrungen, Belastungen, kritischer Lebensereignisse und Traumata, und natürlich auch aller positiven und salutogenen Erfahrungen. Beide Erfahrungsströme werden effektiv im psycho-physiologischen Funktionieren, den neurohormonalen Prozessen und den durch sie ausgelösten seelischen und geistigen Regungen, etwa in somatoformen Störungen, psychosomatischen Reaktionen oder somatischen Manifestationen von als psychisch gekennzeichneten Störungen, aber auch in Resilienzbildungen. Bei Depressionen beispielsweise findet sich immer auch ein ‚depressiver Leib‘ mit fehlreguliertem Tonus, beeinträchtigter Atmung, Konditionsschwäche, Antriebslosigkeit, etc. In der konfliktzentrierten Arbeit kommen Szenen aus der Lebensgeschichte ins Bewusstsein, werden ‚leibhaftig‘ erlebt, durchlebt und ermöglichen durch die stützende und schützende Präsenz des Therapeuten korrigierende bzw. alternative Erfahrungen. Gerade bei den Basisübungen des Taijiquan wie z. B. des *Zhanzhuang*, und insbesondere wenn diese durch energetisch-meditative Aspekte wie dem kleinen Energiekreislauf angereichert werden, können rational-kognitive Probleme und

~~~~~  
**Im Taijiquan-Training  
stellen wir immer wieder  
fest, dass wir meistens  
an dem Punkt, an dem  
wir angegriffen werden,  
mit Spannung reagieren.**  
~~~~~

programmatisch konfliktbeladene Konstellationen der Biographie aufgelöst, die mentale Heilwirkung sozusagen in die Person integriert werden. Dies befreit in der Folge auch die Emotionalität des Menschen und die damit verbundenen starren Festlegungen, die extreme emotionale Zustände im Rollenverhalten erzeugen. Der Mensch wird freier.

#### Netzwerkaktivierende Modalität

Die netzwerkaktivierende Modalität kommt häufig bei älteren Menschen, aber auch bei jungen Erwachsenen, bei starker sozialer Isolierung oder bei schweren Arbeitsplatzkonflikten zum Tragen. Einbindung in eine starke soziale Gruppe mit gemeinsamen Aktivitäten und Interessensschwerpunkten, wie sie eine Taijiquan-Übungsgruppe bildet, können starke therapeutische Wirkung zeigen.

### 2.3.2 Körperorganisation und Embodiment

P. S. Schwert schreibt zum Thema innere und äußere Arbeit im Taijiquan in einer Sonderausgabe des Taijiquan & Qigong Journals 2005: „Die Essenz des Taijiquan steckt im *neigong*, in der inneren Arbeit. Ebenso braucht das Taijiquan das *waigong*, die äußere Arbeit, eine solide körperliche Struktur.“

*Waigong* lässt sich definieren als physischer Aspekt des Trainings, welcher mit dem bloßen Auge erkennbar ist, wie Arm-, Bein- und Rumpfpositionierungen im Stand sowie in der Bewegung. Die Eigenheiten des *waigong* befassen sich mit der Umprogrammierung des bisherigen Musters der Körperorganisation im aufrechten Stand und der Bewegung. Dies betrifft sowohl die Muskulatur wie auch den Band- und Knochenapparat. Gerade in China kann man noch heute sehr schlanke, wenig muskulöse Taijiquan-Praktizierende beobachten, die über ihre antrainierte Sehnenkraft zu enormen körperlichen Leistungen befähigt sind. Die notwendige Umstellung des Körpers auf die neue Form der Belastung umfasst ein ausdauerndes Training und je nach Konstitution auch einen stetigen Adaptationsprozess, der sich über Jahre erstrecken kann. Ist es dem Übenden nicht bzw. noch nicht möglich, eine bestimmte Körperhaltung einzunehmen, soll diese nicht durch Muskelkraft erzwungen werden, sondern es soll – und hier spielt wieder der psychologische Aspekt eine zentrale Rolle – mittels der Vorstellungskraft (dem *yi*) der Weg zu dieser Position „gebahnt“ werden, indem der Übende für sich ein Gefühl oder ein Bild der entsprechenden Haltung entwickelt. So bedient sich das Taijiquan des mental-psychischen Trainings, welches definiert wird als systematisch wiederholte, bewusste Haltungs- oder

Bewegungsvorstellung, die dem Lernen, Optimieren und Stabilisieren von Körperlichkeit dient.

Eine spätere Feinkoordination aller Körperteile bedeutet eine Sensibilisierung der Bewegungswahrnehmung, wobei wir beim Embodiment, der verkörperten Selbstwahrnehmung sind. Embodiment handelt von unserer Fähigkeit, Bewegungen, Gefühle und Emotionen zu spüren. Das kontinuierliche Erlernen dieser Körpergefühle ist unerlässlich, um uns erfolgreich ohne Verletzungen – körperlicher und seelischer Art – in der physischen, psychischen und sozialen Welt bewegen zu können. Dieser Lernprozess bedarf einer lebenslangen Kultivierung und Weiterentwicklung. Verkörperte Selbstwahrnehmung wird über neuromotorische und neurohormonale Bahnen vermittelt, die zwischen dem Gehirn und dem Rest des Körpers verlaufen. Sie transportieren Informationen zur körperlichen und seelischen Verfassung, ermöglichen optimales Wohlergehen und tragen so zur Salutogenese, der Aufrechterhaltung der Gesundheit, bei. Werden diese Bahnen aufgrund von körperlicher Verletzung, psychischem Stress oder Traumata gestört,

verlieren wir die Fähigkeit unsere körperlichen Grundfunktionen zu überwachen und zu regulieren. Im Taijiquan gibt es verschiedene Formen und Methoden, die der Verbesserung einer beeinträchtigten verkörperten Selbstwahrnehmung dienen. Sie folgen den gleichen Grundprinzipien, die im Sinne einer Psychophysiologie der Selbstwahrnehmung verstanden werden können. Unterstützt werden

kann dieser Akt des „In-Sich-Hineinhörens“ durch gezielte Berührung der beeinträchtigten Körperregionen, um dort von außen einen Impuls zu setzen.

#### Körperstruktur

Beobachtet man Patienten, Taijiquan-Praktizierende oder auch Menschen in ihrem Alltag, wird auffällig, dass sie in ihrer Körperstruktur häufig ein ausgeprägtes Yin- oder Yang-Muster aufweisen (Tab. 2), welches durch ihr Verhalten meist noch verstärkt wird.

*Zhanzhuang* kann hier ein erster Schritt sein, um zu einer Harmonisierung der Körperstruktur zu finden, in der die *yin*- bzw. *yang*-Qualitäten wahrnehmbar und langanhaltende Extrempole vermieden werden. Der Mensch, ob Taijiquan-Praktizierender oder Patient, findet zu seiner natürlichen Mitte. Man lernt sein inneres Zentrum, sowie den umgebenden aber verbundenen Raum über die drei äußeren Verbindungen (*wai san he*) wahrzunehmen. Man fühlt sich „geerdet“, gleichgültig wo man sich gerade befindet. Die Loslösung von der Abhängigkeit des geographischen wie des geistigen Standpunktes wird wahrnehmbar.

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 à Atmung erschwert durch Einatemstellung	Hochstand des Zwerchfells à 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. 2: Statik und Bewegung als Yin-Yang-Paar

Am Scheitel wie aufgehoben, die Wirbelsäule entspannt, im Brustbereich leer, Schultern und Hüfte verbunden aber entspannt (*jian you kua he*), Ellenbogen und Knie verbunden und entspannt (*zhou yu xi he*), Hände und Füße verbunden und entspannt (*shou you zu he*). Der gesamte Körper ist gelöst, entspannt und natürlich aufrecht. Alle Energieleitbahnen sind geöffnet, Energie sammelt sich im *dantian* und breitet sich gleichmäßig im gesamten Körper aus. Der Geist ist ruhig und entspannt, die Einheit zwischen Körper und Geist ist hergestellt und wahrnehmbar. Unsere Aufmerksamkeit ruht im Zentrum, kann aber auch dorthin fließen, wo sie benötigt wird. Yin und Yang sind in völliger Harmonie.

### Körperdynamik

Körperpsychotherapeutisch kann man die Leitbahnen des Körpers als Sensoren für vegetative Reflexe verstehen. Diese tragen zur Regulation der gesamten Körperfunktion bei. Beim Ausdehnen (*yang*) in den einzelnen Bildsequenzen kommt es durch die Dehnung der Leitbahnen zur Anstauung des *qi*, und damit zu einer vegetativen Erregung der mit diesen Leitbahnen verbundenen Abschnitte des Körperinneren, den Organen und Geweben. Umgekehrt wird die Lösung (*yin, fang song*) der gespannten Strukturen mit einer Deaktivierung in Verbindung gebracht, so dass sich hier ein Wechsel von Erregung und Deaktivierung ergibt. Dies erleichtert funktionelle Übergänge pathologisch fixierter neurologischer Schaltkreise und stabilisiert durch synaptische Bahnung das funktionelle Kontinuum, aus dem der Mensch besteht. Das Zentralnervensystem kann infolge zwischen den vormals fixierten, krankhaften oder „falschen“ Funktionen,

die Symptome verursachen, und den nun optimierten Funktionsübergängen wählen. Der so neu hinzugewonnene Zustand führt nicht nur zu einer Reduktion vegetativer Symptome, sondern auch zu einer Veränderung der Propriozeption, der Körpereigenwahrnehmung. Diese wiederum macht den Patienten oder den Taijiquan-Übenden sensibel für evtl. gestörte Funktionsabläufe und ermöglicht dem Zentralnervensystem eine Gegenregulation, um die Beseitigung der Symptomenlage zu bewirken.

### Körperwahrnehmung

Da das *Yijing* als Symbolik aller Wandlungen in Dingen und Angelegenheiten nie einen statischen Zustand, sondern einen dynamischen Änderungsprozess beschreibt, findet sich in den körperlichen Veränderungen beim Anwenden des Taijiquan in freier Auseinandersetzung eine anwendungsbezogene Entsprechung.

~~~~~  
**Man lernt sein  
inneres Zentrum  
wahrzunehmen.**  
~~~~~

Die Wandlungen im Taijiquan des späten Himmels bergen weitere Prinzipien des *Yijing*. Darunter muss als ganz grundlegend das Gegensatzpaar Berührung (des Partners bzw. des Gegners oder auch des umgebenden Raumes) und Reaktion (eigenes Anpassen) gesehen

werden, was im *Yijing* durch aufeinander reagierende Yin- und Yang-Linien in den Hexagrammen ausgedrückt wird. Um immer natürlich entsprechen zu können, wird besondere Sensibilität in der Wahrnehmung gefordert. Diese erreicht man durch Nahrung des Zentral-Qi (Summe aller Einflüsse und Lebenskräfte im Menschen), welches im *Yijing* mit den Zahlenwerten 9 und 6 die veränderlichen Rollen (aktiv od. reagierend) für obere und untere Mittellinien der beiden Trigramme eines Hexagramms

bestimmt. Im Taijiquan zeigen sich diese Tendenzen, wenn Härte auf Weichheit oder Weichheit auf Härte reagiert, um in allen Aktionen und Reaktionen immer die Kreisförmigkeit und eine sich selbst auswiegende Einheit des sich fortwährend verändernden Taiji zu erstreben. Ein zentralstabilisiertes Gleichgewicht ist für eine vorteilhafte Position des eigenen Taiji-Körpers enorm wichtig und definiert im Kontakt zum Gegenüber Unterliegen bzw. Überwinden. Durch unterschiedliche Kreise, Bögen und Segmente kontrolliert man sich selbst und auch einen Gegner in der Bewegung ohne Gefahr. Den Veränderungen zwischen einzelnen Aktionen und Reaktionen liegen dabei immer die Wandlungsprinzipien der Trigramme (acht Wandlungsschemata der Hexagramm-Linien) zugrunde, die ihrerseits wiederum durch Veränderungen in den vier Erscheinungen von je strahlendem oder vermindertem Yin/Yang bedingt sind. Deren Auswirkungen von Leere und Gewichtung in den Beinen und Ruhe und Bewegung in den Armen, die diagonal überkreuz verlaufen, lassen sich daher in den Bewegungen des Taijiquan immer beobachten. Für den Aspekt des Jin-Kraft-Aufspeicherns (Inspiration, Fülle) und Jin-Kraft-Ausstoßens (Expiration, Leere) in den Anwendungen wird der *Yijing*-Appendix mit seinem Satz vom Schließen und Öffnen angeführt, ebenso wie für die Taiji-Phänomene des Ausweichens und Vordringens, Beugens und Streckens.

In moderner, therapeutischer Anwendung drängt sich hier wieder der Begriff der Propriozeption, der Selbstwahrnehmung, die jedem Menschen eigen ist, auf. Die Wirkung der Visualisierung wird leicht verständlich bei der Anwendung auf das Abhaspeln des Seidenfadens im *cansigong* oder auf die Akupunkturpunkte, die nach modernem Verständnis vegetative Reize auslösen und so zu vegetativen Verhaltensänderungen führen. Der adäquate Reiz für diese Veränderungen muss vom Körper wahrgenommen werden und führt zu einer Erregung im Zentralnervensystem. Indem wir uns im Taijiquan-Training oder in einer therapeutischen Sitzung auf die Wahrnehmung eines Punktes (z. B. *baihui*, *huiyin*, *mingmen*, *laogong*) fokussieren, werden die vegetativen Impulse, die von diesen Reflexsensoren ausgehen, vermehrt im Zentralnervensystem zugelassen und die Repräsentation dieser Reflexpunkte (Mikro-Head-Zonen) im vegetativen Homunculus vergrößert. Somit kommt der „gelenkten Aufmerksamkeit“, der Absicht (*yi*), eine besondere Bedeutung sowohl für das Taijiquan-Training als auch für die Körperpsychotherapie zu.

Durch Forschungsergebnisse ist bekannt, dass bei bestimmten psychischen Krankheitsbildern Teile der Eigenwahrnehmung ausgeblendet werden. Man nennt

dies Störungen des Körperschemas. Besonders ausgeprägt ist dies bei der Anorexie, bei der Patienten häufig ganze Teile ihres Körpers nicht mehr fühlen können. Aus chinesisch-medizinischer Sicht wird das dadurch erklärt, dass die Emotionalität aus vegetativen Funktionsmustern entsteht. Bestimmte Empfindungen sind so schmerzhaft und negativ besetzt, dass auch der Leibbereich, aus dem die Emotion kommt, quasi mit abgestellt wird. Es kommt zur teilweisen oder vollständigen Spaltung zwischen „Kopf und Körper“. Indem beim Taijiquan die Propriozeption

allmählich wieder zugelassen wird, werden auch diese konfliktbeladenen Anteile im Netzwerk Mensch wieder wirksam und können so allmählich einer Lösung zugeführt werden. In dem Moment, in dem der Patient wieder alle Teile dieses „vegetativen Ichs“ fühlt und diese Anteile auch mit den anderen Bewusstseinsanteilen aus dem rational-kognitiven Intelligenzbereich und der eingeborenen Programm-intelligenz verbinden kann, entsteht wieder ein Gefühl des „Ganz-Seins“. Heilung bedeutet im etymologischen

Ursprung auch „Ganzwerdung“. Im Unterschied zu anderen Körperpsychotherapiemethoden wird beim Taijiquan der Mensch im Ganzen ganz allmählich und natürlich wiederhergestellt, nicht in Kurztherapieintervallen, deren Nachhaltigkeit nicht immer gewährleistet ist.

Das Erlernen der Selbstwahrnehmung und der Erwerb der eigenen Gesundheitskompetenz ist ein wichtiges Lernziel für das gesundheitsbezogene Taijiquan. Nicht nur für Patienten, sondern allgemein auch für die Bevölkerung. Die positiven gesundheitsökonomischen Folgen, die durch die positive Eigenwahrnehmung möglich werden, sind zwar noch schwer quantifizierbar, aber scheinen gerade im Bereich der Volkskrankheiten Lumboischialgie<sup>3</sup> und Cephalgie<sup>4</sup> ein besonders hohes Potenzial zu haben, weil durch das Wahrnehmen der körperlichen Spannungen, die zu diesen Erkrankungen führen, die symptomatische Phase weitgehend unterbunden werden kann.

#### Atmung

Durch die Kontrolle der Atmung werden die vegetativen Funktionsrhythmen des Körpers harmonisiert, etwa das Verhältnis zwischen Muskelspannung und -entspannung, die mit der Atembewegung einhergehen. Zusätzlich wird durch den leichten Überdruck (*yang*), der auf die Bauchorgane beim Ausatmen (*yin*) ausgeübt wird, die Entblutung auf der venösen Seite des Kapillarbetts gefördert und umgekehrt mit der Einatmung (*yang*) ein leichter Unterdruck (*yin*) erzeugt. Dieser Unterdruck führt das Blut wieder zurück zum Herzen und sorgt für die rhythmische Entleerung des venösen, verbrauchten Blutes. Auf

## Im Unterschied zu anderen Körperpsychotherapiemethoden wird beim Taijiquan der Mensch im Ganzen ganz allmählich und natürlich wiederhergestellt



© Foto Jens Weinbrecht

diese Weise wird der Feinrhythmus der Organfunktionen von der Atmung mitbestimmt.

Auch die Psyche beeinflusst unseren Atem. Wohl jeder hat schon einmal verspürt, wie sich der Atemrhythmus vor einer Prüfungssituation verändert und mit ihm unsere Organsysteme. Das Herz schlägt schneller, der Magen „dreht sich einem um“. Durch Bewusstsein lässt sich dieser Prozess jedoch auch umdrehen. Wenn wir exakt in dieser Prüfungssituation unseren Atem bewusst wahrnehmen, ihn lenkend in seinen *yin*- bzw. *yang*-Phasen, d. h. in den Aus- bzw. Einatemphasen kontrollieren, können wir unseren Herzschlag wieder beruhigen, unser Unwohlsein eliminieren und unseren Geist anregen.

Die Bedeutung der Atmungslenkung besteht u. a. darin, den Atem, und damit auch die Vorstellungskraft, auf bestimmte Leibbereiche zu fokussieren. Bewegt man die Atmung beispielsweise auf das *dantian*, so lenkt man die Vorstellungskraft ebenfalls dorthin. Durch die Atemlenkung wird hier die Selbstwahrnehmung des Körperschemas mitgefördert. Umgekehrt wird durch die Atemlenkung auch Qi, die vegetative Erregung, reguliert.

### 2.3.3 Psychisch-mentale Aspekte

Jedes gesundheitsfördernde System nimmt den Patienten auf eine Reise mit, die zumindest teilweise eine Reise

zum eigenen Selbst ist. Je mehr Facetten der menschlichen Persönlichkeit ein medizinisches Gedankenmodell umfasst, desto größer ist sein Potenzial an Selbsterkenntnis, und je menschlicher ein solches System ist, desto eher kann es Verborgenes aufdecken, Erkenntnis vermitteln und Transformation bewirken.

Die chinesische Sprache ist extrem metaphorisch und deshalb auch sehr gut geeignet, jeden beliebigen Aspekt des menschlichen Seins zu beschreiben. Die verschiedensten Aspekte des Menschseins lassen sich erfassen, ohne sich Beschränkungen aufzuerlegen. In den inneren Dialog und in den Austausch zwischen Patient und Therapeut wurden so körperliche, geistige, emotionale, intellektuelle, behavioristische, soziale, existentielle und spirituelle Themen integriert.

Im *nei san he*, den inneren Zusammenschlüssen, kommt diese Integration zum Ausdruck.

- ◆ *Xin yu yi he* – Das Herz verbindet sich mit der Aufmerksamkeit
- ◆ *Qi yu li he* – Die Energie verbindet sich mit der Kraft
- ◆ *Jin yu gu he* – Die Sehnen verbinden sich mit den Knochen

*Xin yu yi he* bedeutet dabei, dass das emotionale, fühlende und intuitive Bewusstsein, hier das Herz, eins mit dem

Bewusstsein des Verstandes ist. Der Sitz des Geistes (*shen*) befindet sich im Funktionskreis Herz. Ist das Herz in Ruhe, klar und vital, kann das *yi* kontrolliert und zielgerichtet in die entsprechenden Regionen des Körpers ausgesandt werden. Ist das Herz mit anderen Dingen beschäftigt, verwirrt oder schwach, gleicht das *yi* einem Umherirrenden; bald ist er hier, bald ist er dort. Verbinden sich Herz und Absicht, kommt es zur sinnvollen Entschlossenheit, die etwas bewirkt.

Im *qi yu li he* tritt die innere Energie mit der äußeren Kraft gemeinsam nach außen, d. h. die Muskeln stehen untereinander nicht im Widerspruch. Außen und Innen sind eins, sie wirken gemeinsam als eine Kraft.

*Jin yu gu he* bedeutet, dass im erweiterten Sinn auch die Sehnen, die Knochen, das Bindegewebe, die Faszien, Organe, etc. als Einheit wirken. Der psychisch-mentale Bereich wird mit dem physischen Körper zu einer Einheit verbunden. Alle einzelnen Komponenten, Gedanken, Absichten, Emotionen, Muskeln, Sehnen, Knochen sind einsgerichtet und wirken miteinander in Orthopathie.

Ein wichtiger Leitsatz der chinesischen Medizin lautet *yi zhe yi ye* – „Medizin ist eine Wissenschaft der Symbole“. Für die Schöpfer der chinesischen Medizin und sicher auch des Taijiquan war die Symbolwissenschaft eine Einbindung des Menschen in die kosmische Umwelt von Himmel und Erde. *Shen*, der Geist, wird sich immer einer rein materialistischen Perspektive entziehen und erfordern, nach seinen eigenen Gesetzen erforscht zu werden. Damit dies jedoch nicht reine Philosophie bleibt, brauchen wir ein Medium welches es ermöglicht, *shen* in verkörperter Realität zu manifestieren. Dieses Medium finden wir im *qi*, und die Akupunkturpunkte sind die Bindestriche zwischen der Körper-Geist-Dualität. Sie tragen Anteile beider Bereiche, was sich sowohl in der körperlichen Wirkung zeigt als auch der spirituellen Kraft, die im Begriff des *Huangdi Neijing Lingshu*, dem Nadelklassiker, zum Ausdruck kommt. *Ling Shu* bedeutet dabei so viel wie „Pfeiler der spirituellen Kraft“ oder auch „Pfeiler der Seele“. Um die psychosomatische Komponente zu erfassen, erfolgt eine kurze Exploration der schon weiter oben erwähnten, für das Taijiquan wichtigen Energiepunkte. Diese Punkte lassen sich nicht nur über die Akupunkturnadel stimulieren, sondern auch über Lenkung der Aufmerksamkeit und der eigenen Absicht (*yi*) auf die entsprechenden Punkte. Dies erfordert jedoch harte und geduldige Arbeit an sich selbst.

Baihui: Der *baihui* (Du20) ist der Gipfelpunkt unseres Wesens, durch den die Wanderseele (chin.: *hun*), die dem

Funktionskreis Leber und damit der Wandlungsphase Holz zugeschrieben wird, beim Tod zum Himmel aufsteigt. Die Verbindung von *baihui* zur Leber wird durch einen tiefen Leitbahnverlauf hergestellt, worüber sich auch Leberpathologien zum Scheitel projizieren. Dies ist ein Ausdruck von zu rasch aufsteigenden Leber-Yang und äußert sich in einem Gefühl, als ob die Schädeldecke platzen würde. *Baihui* wird deshalb bei vielen *yang*-geprägten Zuständen der Übererregung sediirt. Besonders bei geistigen Zerstreungszuständen bewirkt eine Tonisierung dieses Punktes eine Ausrichtung auf die Einheit hin. Das Denken wird geklärt, die Wanderseele (*hun*) nach oben gehoben und somit das *yang* gestärkt. Dies ist der Punkt, an dem sich der Mensch gleichsam am eigenen Schopf nach oben aus dem depressiven Sumpf ziehen kann.

Huiyin: Am anderen Ende unseres Wesens liegt der Punkt *huiyin* (Ren1). Er kommt dann zum Einsatz, wenn man in seinen Problemen unterzugehen droht. Dies stellt ein Übermaß an *yin* dar, was sich konkret als Handlungsunfähigkeit äußert oder als Tendenz, den harten Realitäten des Lebens ausweichen zu wollen. Man flüchtet sich in Schwäche und Bewusstlosigkeit und weigert sich, Verantwortung zu übernehmen. Hier am Höhepunkt des *yin* kann man den Umschlag zu einem mehr *yang*-artigen Verhalten bewirken. So wie der *baihui* einen Bezug zur *hun*-Seele aufweist, verbindet sich der *huiyin* mit der *po*-Seele, der Körperseele, die wiederum mit dem Funktionskreis Lunge und der Wandlungsphase Metall korreliert. Wir haben es hier mit einer Bindungstendenz an Süchte zu tun, die häufig durch extremen Reinlichkeits- und Verfolgungswahn und großwahn sinniges Verhalten gekennzeichnet ist. *Huiyin* kommt also bei allen suchtartigen oder zwanghaften Verhaltensmustern zum Einsatz. Im umgekehrten Fall eines zu

stark *yang*-orientierten Verhaltens, das in Transzendenz, Raserei und Perfektionssucht ausarten kann, hilft *huiyin* mit der Realität und Körperlichkeit wieder in Kontakt zu kommen.

Yongquan: Als tiefster Punkt des Körpers beeinflusst *yongquan* (Ni1) Trübung und Verlust des Bewusstseins, die durch ein Übermaß an *yang* entstanden sind, z. B. in Situationen gesteigerten Blutdrucks, der den Ausgangspunkt eines Schlaganfalls darstellen kann. Als Sedierungspunkt gleicht er ein Übermaß an *yang*-Energie aus, das sich als Getriebensein von Ängsten exponiert und das *qi* im Bereich der oberen Blasenleitbahn koaguliert. So sitzt einem die Angst andauernd im Nacken und wird körperlich fixiert. *Yongquan* löst diese Erstarrung durch Absenkung des oben festgehaltenen *qi*. Dadurch wird der Mensch unten wieder verwurzelt und kann die Kraftquelle

~~~~~  
**Ist das Herz in Ruhe,  
klar und vital, kann  
das *yi* kontrolliert  
und zielgerichtet in  
die entsprechenden  
Regionen des Körpers  
ausgesandt werden.**  
~~~~~

der Erde nutzen. Als der Wandlungsphase Wasser zugehörig und damit Mutter der Wandlungsphase Holz kann *yongquan* bei Tonisierung die Wandlungsphase Holz stärken um einen Neubeginn anzuregen, indem erstarrte Gefühle wie Misstrauen, Katastrophenerwartungen oder ständiger Zweifel an sich selbst eliminiert werden.

Laogong: *Laogong* (Pe8) als Palast der Mühsal verweist auf zu viel Arbeit und zu wenig Vergnügen. *Laogong* wirkt wie der Sommer der Wandlungsphase Feuer und bringt Lebendigkeit, Spontaneität und das Vermögen, Freude zu empfangen wieder zurück. Er hilft den Patienten, wieder unter Menschen zu gehen und zu kommunizieren. Der durch zu viel geisttötende Routinearbeit gestresste Mensch findet wieder Erholung, Mitgefühl, Begeisterung und Wärme für sich und andere.

Mingmen: Heute häufig als „Tor des Lebens“ bezeichnet und zur Stärkung des Nieren-*yang* verwendet, verfehlt diese Übersetzung den wahren Kern von *mingmen* (Du4). *Ming* enthält in seinem Schriftbild das Zeichen Mund und Zepter, sinngemäß also Befehle, die mit Autorität ausgesprochen werden und auf die Bestimmung des Menschen hinweisen. Eine Übersetzung als „Tor der Bestimmung“ ist daher angebrachter, was ebenso im Einklang mit dem eigentlichen Motor der Bewegung im Taijiquan steht. Befindet sich der Mensch in Übereinstimmung mit seinem himmlischen Auftrag, der tief in sein *jing*, seine Essenz, eingepreßt ist, wird er lange leben und seine Bestimmung erfüllen. Diese Interpretation wird gestärkt durch seine Lokalisation zwischen den Nieren, dem Sitz des *jing*, dem Raum der Willenskraft, *zhi*, die beide benötigt werden, um sich auf seine Bestimmung auszurichten. Oft muss man seinen weltlichen Ehrgeiz reduzieren und sich nach innen wenden, um sein Schicksal, seine Bestimmung, zu erkennen und anzunehmen. Der *mingmen* ist der hintere Aspekt des unteren *dantian*, der durch seine Feuernatur (das Nierenfeuer wird im *mingmen* gespeichert) das Leben am Laufen hält und uns die Kraft für die Verwirklichung unserer Bestimmung gibt. Schwäche im *mingmen* drückt sich durch chronische Erschöpfung, Unfruchtbarkeit, Mangel an Wärme und Vitalität aus, Resultate eines Lebensstils, der noch nicht zu seiner Bestimmung geführt hat. *Mingmen* wird dann eingesetzt, wenn etwas Fundamentales in der Entwicklung des Menschen unterbrochen wurde. Das Tor der Bestimmung stellt den Wendepunkt dar, wenn wir uns unserer inneren Natur zuwenden. Befinden wir uns in der Midlife-Crisis der Psyche, entzündet dieser Punkt wieder die Flamme des inneren Lebens und gibt uns die Kraft der Selbstbestimmung in einer von Fremdbestimmung geprägten Welt.

~~~~~  
Durch das Gegenüber  
erfahre ich mich selbst,  
denn das Gegenüber  
ist ein Spiegel der  
eigenen Persönlichkeit.  
~~~~~

Im Übungssystem des Taijiquan offenbaren sich viele der oben angesprochenen Aspekte. Durch das Gegenüber erfahre ich mich selbst, denn das Gegenüber ist ein Spiegel der eigenen Persönlichkeit, die wiederum ein Aspekt von Bewusstsein in Bewegung ist. Wir können nur erfahren, was als Erfahrbares in uns selber liegt und so gesehen sind alle Begegnungen, alle Umstände und Ereignisse ein zeitlicher Widerhall angelegter Begegnungs- und Ereignisimpulse in uns selbst. Das, was wir sehen und das, was uns begegnet, das sind wir selbst. Wir nehmen wahr, was als wahr in uns selbst begründet liegt. Die Beziehung zum anderen basiert also auf einer Bestückung mit Anteilen, die dieses Gegenüber als Wesensaspekt von mir selbst bestimmen.

### 2.3.4. Psycho-physiologische Interventionsprinzipien im Taijiquan

#### Atemlenkung

In der chinesischen Medizin bedeutet die Einatmung eine Tendenz zum energetischen Überschuss, also zum *yang*.

Redewendungen wie „sich vor anderen aufblasen“ weisen hier auf einen Zustand maximaler Inspiration oder angestauter Energie. Dieser energetische Zustand entlädt sich in der Ausatmung ins *yin*, in ein Loslassen (*fang song*) und Abfließenlassen.

Einatmung bedeutet also Anstauung in den Leitbahnen, Ausatmung fließen lassen und Entleeren von Leitbahnen. Im Taijiquan ist es wichtig diesen inneren Impulsgeber mit

den Bewegungen, insbesondere beim *fajin* zu synchronisieren, wobei es unterschiedliche didaktische Ansätze gibt, die unverkrampfte Freiheit der Atembewegung in die Dehnbewegungen zu integrieren und mit ihnen zu synchronisieren.

Einige Schulen legen schon zu Beginn der Übungen die Aufmerksamkeit auf die Atmung, machen darüber das *dantian* und den Bewegungsfluss fühlbar, andere Schulen wiederum vertrauen auf die Adaption des Atemrhythmus an den Bewegungsfluss und legen keine bewusste Aufmerksamkeit auf die Atmung.

In Übungsgruppen, in denen der martialische Aspekt des Taijiquan im Vordergrund steht, dominiert der bewegungszentrierte Weg, in Übungsgruppen mit gesundheits-therapeutischer Ausrichtung oft der atemzentrierte.

#### Dehnung und Entspannung der Leitbahnen

In der Dehnung der Leitbahnen liegt eine sanfte Anstauung, eine Tendenz zur energetischen Fülle. Entspannung der

Leitbahnen bedeutet hingegen Abfluss aus der angestauten Leitbahn. Dehnung und Entspannung bewirken also in der Summe eine Art pulsatile Pumpbewegung, die das *qi* zum Fließen bringt. Damit wird, wie mit der Atmung, ein rhythmischer Reiz auf den Körper und seine vegetativen Funktionen ausgeübt. Rhythmische Bewegungen werden nach der chinesischen Medizin vom Lungen-Funktionskreis und damit von der Atembewegung kontrolliert. Eine Synchronisation von Atmung und Ausdehnung/Entspannung steigert die therapeutische Effizienz. Westlich erklärt werden so neurovegetative Funktionen (*qi*-Bewegungen) ausgelöst, um die Übergänge dieser Reflexverschaltungen zu bahnen und zu festigen. So wird im Begriff der Belebung (lat.: vegetare) deutlich, dass *qi* das Funktionsgewebe, also das *yin*, belebt. Taijiquan trägt wesentlich zu dieser Belebung bei, was besonders positiv bei depressiven Zuständen zum Tragen kommt, aber auch bei anderen psychosomatischen Krankheitsformen.

### *Steigen und Sinken*

Wie in Abbildung 6 (siehe *Taijiquan Journal* 01|2018) deutlich wird, entspricht Aufsteigen der unspezifischen Belebtheit, also der Entfaltung des *yang-qi* der Wandlungsphase Holz, das Absinken des *yin-qi* der Wandlungsphase Metall. Beide Bewegungen müssen in einen Ausgleich gebracht werden, um in einen euregulatorischen Zustand zu gelangen. Steigen und Sinken, Auf- und Abwärtsbewegung entspricht – westlich betrachtet – der Harmonisierung von Aktivierung (u. a. des Sympathikus) und Beruhigung (u. a. des Vagus). In den Formen des Taijiquan werden also in der Summe aufsteigende und absteigende Bewegungen des Körpers in Einklang gebracht, die der Sympathikotonie und adrenergen Mechanismen bzw. dem Vagotonus mit cholinergen Mechanismen entsprechen.

Auf der Ebene der Körperhaltung und der Bewegungsmuster entspricht die sympathikotone Aufwärtsbewegung der Extension gegen die Schwerkraft, der Holzbewegung, dem Impuls, dem Aufbrechen des Samens als Beginn von Wachstum und Entwicklung. Der vagalen Abwärtsbewegung entspricht umgekehrt die Bewegung des „Luftablassens“, der Flexion des Körpers, dem Sinkenlassen, Loslassen, der Metallbewegung und damit auch der Erleichterung der Symbioselösung.

### *Öffnen und Schließen*

Öffnen und Schließen bilden wiederum ein dynamisch-komplementäres Paar, das sich von der Körpermitte nach außen hin öffnet und zur Körpermitte nach innen schließt, unterstützt von den Spiralbewegungen der Arme und Beine. Öffnen und Schließen setzt eine zentrale

Körperorganisation voraus und erfolgt im fortlaufenden Wechsel, wie es treffend von Chen Xin beschrieben wird:

*Man verbindet Öffnen und Schließen, und stützt sich darauf, das Abgerissene wieder aufzugreifen.  
[...] Einmal Öffnen verbindet sich mit einmal Schließen. Öffnen und Schließen folgen einander und setzen einander fort.  
Nicht das kleinste Neigen und Lehnen. Das macht den Kunstgriff des Öffnens und Schließens aus. Und ist dies nicht die seichte Frische des Dao? Spricht man vom Schließen, dann ist der ganze Körper, wenn er auf einmal in der Bewegung anhält, auf ausgezeichnete Weise fest verbunden. Der Ursprung von Öffnen und Schließen ist nicht festgesetzt (voller Lebhaftigkeit). Die Gesten von Beugen und Strecken sind miteinander verbunden (sie aber sind festgesetzt).<sup>5</sup>*

## Die Überholspur des Denkens und Tuns wird verlassen.

In der psychologischen Arbeit macht man sich das Körpergefühl des Öffnens und Schließens bewusst, um es anschließend mit der Präsenz des ‚offen-weiträumigen‘ bzw. ‚sich in den sicheren Bau zurückziehen- den‘ zu übertragen. Öffnen steht hier als Synonym für menschliches Bewusstsein und Verhalten, auf andere Menschen zuzugehen, sich auf sie einzulassen, aus sich herauszutreten. Ohne Öffnen gibt es keine Bewegung. Schließen hingegen kann als Synonym für ein Verhalten gelten, das sich durch Zurückziehen in den sicheren Bau zur Erlangung von Stabilität auszeichnet (Ressourcenbildung).

### *Verlangsamung*

Die Bewegungen beim Taijiquan sind, verglichen mit Alltagsbewegungen, ungewöhnlich langsam, und durch die Synchronisation mit der Atmung wird auch diese bedeutend verlangsamt. Befunde aus der Schulmedizin deuten darauf hin, dass für die Prognose von Stresserkrankungen und kardiovaskulären Erkrankungen nicht nur die Beherrschung sympathikotoner Spitzen notwendig ist, sondern langfristig vor allem ein stabiler Vagotonus. Die Überholspur des Denkens und Tuns wird verlassen. Der Taijiquan-Praktizierende oder der Patient erlernt, wie es möglich ist, länger im subjektiven emotionalen Augenblick zu verweilen. Der Wechsel vom Denken zum Fühlen wird angeregt, wobei zunächst damit begonnen wird, was die Person bereits in ihrem Körper wahrnehmen kann. Ganz nebenbei entwickelt sich ein Gefühl von Kompetenz, die es erlaubt zu erleben, wie sich die Toleranz für mehr verkörperte Selbstwahrnehmung erweitert. Verlangsamung ist Teil des Taijiquan. Sie entsteht

durch ökonomisches Bewegen und eine mehr auf Gefühle gerichtete Aufmerksamkeit.

#### *Ausgleich zwischen rechter und linker Körperhälfte*

Störungen des Gleichgewichtes der beiden Körperhälften oder des Gleichgewichtes im *san jiao*, den „Drei Wärmebereichen“, sind mit Störungen des *shao yin*, des kleinen Yin, also in Verbindung mit Holz-Störungen kombiniert. Klinische Beispiele für Störungen dieses Typs sind das Burnout-Syndrom, Fibromyalgie, Rheuma, Coxarthrose, Rotatoren-Manschetten-Syndrom, Tinnitus, Hörsturz, Depressionen, Migräne, Lumboischialgie, u. v. m.

Um solche Ungleichgewichte zu behandeln sind im Taijiquan spezielle Bewegungen (z. B. die Peitsche, der goldene Hahn) zum Ausgleich dieser Rechts-Links-Störungen vorhanden und üblich.

#### *Bewegungsschleifen und Kreisbewegungen*

Bewegungen im Taijiquan werden in Schleifen- und Kreisbewegungen durchgeführt. Schleifenbewegungen können als Überreste angeborener Schwimmbewegungsmuster aus der Urzeit angesehen werden. Schleifen- und kreisförmige Bewegungen überdehnen die Leitbahnen als Dehnungsmelder in besonders ökonomischer Weise und entsprechen ebenso einem Rückbezug, einer Rückbesinnung, zu ursprünglichen, eingeborenen Mustern.

#### *Spiralbewegungen*

Spiralförmige Bewegungen sind ein Spezifikum des Chen-Taijiquan. In manuellen Interventionsphasen der Körperpsychotherapie finden wir auch die Technik der Agitation. Die Agitation eines Gelenkes ist das passive, lockere, kreisförmige Bewegen dieses Gelenkes. Besonders deutlich wird das am Schultergelenk. Bei der Supinationsbewegung werden die *yin*-Leitbahnen an der Innenseite des Armes gedehnt, wenn die Drehbewegung die Hand nach außen führt und entspannt, wenn die Drehbewegung den Arm bei der Pronation wieder nach innen führt. Wir finden dieses Bewegungsmuster sowohl in *Cansigong* als auch deutlich sicht- und spürbar in der ersten Bewegung des von Meister Chen Peishan entwickelten Sizheng-Taijiquan („Taijiquan der vier Hauptrichtungen“). Durch Lenkung der Aufmerksamkeit, des *yi*, bleibt die Spiralbewegung jedoch nicht auf ein Gelenk beschränkt, sondern setzt sich in alle anderen Gelenke fort und führt somit zur Öffnung der Gelenke.

#### *Wu Wei – Nichts-Wollen*

Neurologisch betrachtet führt zu starkes „Wollen“, also die übermäßige Aktivierung der Willens- und Entschlusskraft durch adrenerge und sympathikotone Mechanismen zu Irizabilität (innere zornähnliche Erregungsbereitschaft)

und damit zu einer übermäßigen Holz-Phase mit empfindlicher Beeinträchtigung des *qi*-Flusses. Im Kommentar zum *Yijing* schreibt Richard Wilhelm, dass die Ruhe des Herzens, die sich beim Üben einstellt, auf zwei Weisen zu erreichen ist. Er beschreibt einen buddhistischen Standpunkt und stellt ihn dem Standpunkt des Buches der Wandlungen gegenüber. Während der Buddhismus durch Herunterfahren jeglicher Bewegung die Ruhe des Herzens zu erlangen versucht, betont das *Yijing*, dass Ruhe nur ein polarer Zustand ist, der als Ergänzung die Bewegung hat. In Kapitel 11 beschreibt das *Daodejing* die Bedeutung der Leere, des Nichts, anhand der Nabe eines Rades. „Dreißig Speichen umgeben eine Nabe: In ihrem Nichts besteht des Wagens Werk. [...] Darum: Was ist, dient zum Besitz. Was nicht ist, dient zum Werk“. Um in diesem Bild zu bleiben, kann man sich vorstellen, dass die Vektoren der Wandlungsphasen den Speichen entsprechen (Abb. 9). Sind diese Vektoren gleich lang, so besteht Ruhe in der Bewegungsachse, der Nabe des Rades. Das Gefühl der inneren Mitte, also der Nabe des Rades der Wandlungsphasen, kann als Erklärungshilfe für den Taijiquan-Übenden dienen, um einen Zustand zu erreichen, der eine besondere Form der Selbstwahrnehmung von Bewegung in Ruhe und Ruhe in der Bewegung ermöglicht. Taijiquan stellt sich somit wieder als Weg der vegetativen Propriozeption dar.

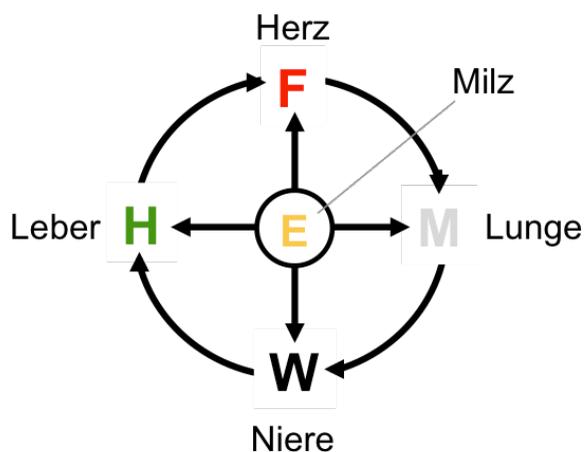


Abb. 9: Windrosenschreibweise der Wandlungsphasen

#### *Visualisierung*

Eng mit dem „Nichts-Wollen“ ist auch das Interventionsprinzip der Visualisierung verbunden. Hierzu gehört u. a. die Suggestion, also das Eingeben von z. B. inneren Bildern wie „Mein Herz ist ein klarer, tiefer, kühler Gebirgssee.“ Unsere rational-kognitive Intelligenz hat die Eigenart, bis zur Widerspruchsfreiheit weiterzudenken. Indem die rational-kognitive Intelligenzform, die an die sprachlich-hermeneutische Intelligenz gebunden ist, mit der Visualisierung verknüpft wird, kommt sie zur Ruhe und schaltet gleichsam in den Leerlauf. Die Visualisierung in Bildern (z. B. die Gans spreizt die Flügel, den Mantel binden, u. v. m.) im Taijiquan erleichtert somit

die vorsprachliche vegetative Propriozeption. Durch ein besseres Wahrnehmungsvermögen für die Funktionen des Körpers wird zugleich die Basis für die Emotionalität gebildet. Zufriedenheit kann so zur erlernbaren Fertigkeit werden.

### *Verbalisierung*

Verbalisierung hilft Patienten, Worte zu finden, die ihre Erfahrung beschreiben. Sie findet beim Taijiquan-Praktizierenden oft dadurch statt, dass er die Schritte der Übungen oder Empfindungen aufschreibt oder darüber spricht. Kommunikation wird mit der eigenen Erfahrung verbunden. Das Prinzip besteht somit in der Verbalisierung interozeptiver Körperempfindungen und Emotionen bei gleichzeitigem Verweilen im subjektiven emotionalen Augenblick.

### *Ressourcenbildung*

Ressourcen sind eine konstante und verlässliche Präsenz im Körper, mentale Bilder oder als sicher, stabil und unterstützend empfundene Umgebungen. Menschen brauchen Ressourcen, wenn sie Gefühle von Bedrohung, Zorn oder Schmerz wiedererleben, die zur Unterdrückung von verkörperter Selbstwahrnehmung führten. Ressourcen finden sich sowohl im Taijiquan selbst, als auch in der Übungsgruppe. Taijiquan bietet die Gelegenheit zu angeleiteter Übung, einem Ort und der Zeit zum Üben, um sich dort wohl und sicher zu fühlen.

### *Koregulation*

Koregulation besteht in der Beziehung zwischen der Wahrnehmung von Schüler bzw. Patient und der Wahrnehmung von Lehrer bzw. Therapeut. Man spricht hier vom Lehrer bzw. Therapeuten als ko-regulierendem psychobiologischem Regulator, der ein Gefühl von Sicherheit in der Beziehung und somit im Körper des Schülers bzw. Patienten fördert. Autonome Erregungen und Entspannungen werden überwacht und die Aufrechterhaltung bzw. Erlangung der Homöostase wird unterstützt durch den Wechsel von Intensität, Beschleunigung oder Verlangsamung im Üben.

### *Verbindungen und Grenzen*

Bei dieser Intervention bedient man sich der Aufklärung über die Lage und Verbindungen im Körperschema innerhalb des Selbst und zwischen Selbst und anderen. Empfindungsquellen im Körper werden lokalisiert (z. B. *dantian*), defensive oder erstarrte Körperhaltungen eröffnet, „verlorene“ Körperteile oder Körperstellen (Füße und Beine, Becken und Rücken etc.) werden „wiedergefunden“ bzw. bewusst gefühlt, Bewegungen werden koordiniert.

Verbindungen und Abgrenzungen zwischen dem Selbst und dem anderen (z. B. im *tuishou*), sowie zwischen Fühlen und Bewegen werden gefunden.

### *Loslassen*

Loslassen steht sicher nicht am Anfang des Weges der verkörperten Selbstwahrnehmung. Es ist das Ergebnis des sich Einlassens. Loslassen wird nur durch intensive Übung (*gongfu*) erreicht und benötigt die Eigenwahrnehmung sowie die Erlaubnis, sich einzulassen auf eine Absorption im subjektiven emotionalen Augenblick. Loslassen umfasst die Fähigkeiten, aus der „Tretmühle des Lebens“ aussteigen, sich um sich selbst kümmern, die eigenen Grenzen akzeptieren, sich für andere und anderes begeistern und sich selbst in emotional positiver Selbstentdeckung verlieren zu können.

### *Achtsamkeit*

Das Werkzeug des reflektiven Bewusstseins lautet Achtsamkeit. Diese Methode verwendet das ungeschulte Alltagsbewusstsein als Grundlage eines unafektierten Ausgangspunktes und ersucht den speziellen Habitus der reinen Aufmerksamkeit. Man sucht nach dem Gewahrsein dessen, was im Moment der Wahrnehmung gerade mit und in uns geschieht und bezieht die Wachsamkeit auf dieses Bewusstsein, ohne es jedoch einer Prüfung zu unterziehen. Ohne etwas ändern zu wollen, handelt es sich um die Umsicht des Denkens, Fühlens und der Körperempfindungen. Im *Zhanzhuang* beispielsweise versucht man nichts zu erzwingen, sondern lässt sich gänzlich auf die Wahrnehmung ein, verbindet diese Wahrnehmung jedoch mit dem *yi*, der Absicht, um z. B. die drei äußeren Verbindungen (*wai san he*) oder auch die Ausdehnung in alle sechs Richtungen wahrzunehmen.

~~~~~  
Man sucht nach dem  
Gewahrsein dessen,  
was im Moment  
der Wahrnehmung  
gerade mit und in  
uns geschieht.  
~~~~~

### **2.3.5. Persönlichkeitsentwicklung**

Ken Wilber ist einer der bekanntesten Philosophen unserer Zeit, der sich eingehend mit integraler Psychologie und der evolutiven Bewusstseinsentfaltung auseinandergesetzt hat. Evolution und Persönlichkeitsentwicklung ist laut Wilber „... ein mittels Transformation fortschreitendes Verlangen und Entfalten von Tiefenstrukturen höherer Ordnung“.

Die derzeitige Theorie scheint festgefahren „auf halbem Weg zwischen Materie und Geist“.

Jede Entwicklungsstufe vollzieht sich als Aufeinanderfolge von Ganzheiten – als systemisches Wachstum: „Jedes

*„Ganze wird Teil eines Ganzen auf höherer Ebene“*. Dies erinnert stark an die fünf Übungslevel des Taijiquan, wie sie auch Meister Chen Peishan beschreibt.

Auch Wilber unterscheidet in aller Deutlichkeit diejenigen Veränderungen, die sich innerhalb eines Bewusstseinsbereichs – innerhalb eines Levels – vollziehen („Translation“) von solchen Verwandlungen („Transformationen“), die den Wechsel von einer Ebene (Level) zur nächst höheren betreffen.

Diese Aussage von Wilber stimmt darüber hinaus überein mit den zwei unterschiedlichen Wandlungen im Achterkreis des *Yijing* (Abb. 5): zum einen einem polaren Prozess zwischen zwei Duo-Trigrammen innerhalb einer Entwicklungsdimension, zum anderen der emergierenden Vier-Stufenfolge im Entfaltungsbogen, wie sie bereits zuvor als Dimensionen des Bewusstseins nach J. Gebser skizziert wurden.

Die Entfaltung über die fünf Level des Taijiquan beginnt beim Erlernen der Basisformen und den einzelnen Bewegungsbildern, dem äußeren Rahmen. Hier werden die Grundlagen der Entwicklung geschaffen. In einem weiteren Schritt erlernt man die inneren Bewegungen und das Wahrnehmen der inneren Kraft. Auf der dritten Stufe lernt man seine Aufmerksamkeit und Absicht (*yi*) bewusst einzusetzen, um das *qi* im Körper gezielt zu bewegen und zu lenken. Die vierte Stufe ist der Vertiefung auf allen Ebenen gewidmet und die fünfte Stufe schließlich

erzeugt den Taiji-Körper und das Taiji-Bewusstsein. Die ganze Art zu leben wird zum Taiji.

Auch der Psychoanalytiker Carl Gustav Jung versuchte das Wesen des Menschen und seine Entwicklung in einer Tiefe und Weitsicht zu erfassen, wie kaum ein anderer. Ihm ging es um die Sinnfrage des Menschseins, die er in Auseinandersetzung mit dem *Yijing* zu beantworten suchte. Zwischen ihm und Richard Wilhelm entwickelte sich eine tiefe Freundschaft, was sich auch in dem gemeinsam verfassten Buch „Das Geheimnis der Goldenen Blüte“ ausdrückt. Im Vorwort zu diesem Buch bekennt Jung, dass er durch eine problematische Lebensphase ging, als er dem *Yijing* und Wilhelm begegnete. Inspiriert durch die neuen Erkenntnisse fand Jung eine Bestätigung und Erklärung für das, was er *„...versuchte, erstrebte, dachte und tat, um dem seelischen Leiden zu begegnen“*.

In seiner Therapie ging es ihm um die Entwicklung und Förderung des teleologischen, d. h. des zielgerichteten Eigenstrebens der Individuation. Die Therapie soll laut Jung in erster Linie der Erfüllung der Individuation dienen, und dies vollzieht sich *„... als ein entfaltender dialektischer Wandlungsprozess“*. Im *Yijing* wie im Taijiquan zeigen sich diese zielbezogenen „Entfaltungen“ über die vier Wandlungsstufen sowie die fünf Levels. Die Prozesse, die dabei zwischen den Polen von *yin* und *yang* bzw. denen der Trigramm-Duos wirken, dienen der Psyche als dynamische Gegensätze für die Potenzialbildung.

~~~~~  
*„Mein Geist regt sich  
nicht, wenn meine Beine  
ihn nicht bewegen“*

(Michel de Montaigne, 1533-1592)  
~~~~~

### 3. Therapiebeispiel

#### 3.1. Taijiquan in der Behandlung von Abhängigkeitskrankheiten

Im Mittelpunkt steht das Konzept der „Arbeit an sich selbst“, in der es um Überwindung geht, z. B. der eigenen Trägheit und um Überschreitung, z. B. in Richtung Veränderung des körperlichen Allgemeinzustands und der inneren Haltung.

Die Einbeziehung von Kampfkünsten hatte in der Ausbildung von Integrativen Körper- und Bewegungstherapeuten in den letzten Jahren einen hohen Stellenwert. Es ist daher nicht verwunderlich, dass auch Taijiquan Eingang in die klinische Arbeit mit Patienten gefunden hat. Tagungen und Publikationen

betonen die Bedeutung von fernöstlichen Bewegungs- und Kampfkünsten und klinischer Körpertherapie in der Behandlung von seelischen Erkrankungen. Basierend auf einem Essay der Therapeuten Annette Höhmann-Kost und Frank Siegele und stellvertretend für die vielfältigen Ansätze soll dieses Beispiel für Abhängigkeitserkrankungen dienen.

Beim Vorliegen der Diagnose Abhängigkeitssyndrom nach der ICD-10 (International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems) müssen darüber hinaus die Kriterien der funktionalen Gesundheit nach dem biopsychosozialen Modell der ICF (International Classification of Functioning, Disability and Health) berücksichtigt bzw. einbezogen werden.

Zentrale Aufgabe der Therapie ist danach die Verbesserung der Funktionsfähigkeit mit dem Ziel der Sicherung, Wiederherstellung oder wesentlichen Besserung der Teilhabe des Patienten an den verschiedenen Lebensbereichen.

## Methodisches Vorgehen

### *Arbeit an sich selbst*

Das Konzept der „Arbeit an sich selbst“ spielt als identitätsstiftender Prozess eine zentrale Rolle (H. Petzold). Beim Einsatz von Taijiquan soll die besondere Bedeutung des Übens und der Übungen hervorgehoben werden. Ziel ist der Zuwachs an persönlicher Souveränität, die sich durch Arbeit an sich selbst und durch wechselseitige Erfahrung in „Zwischenleiblichkeit“ mit anderen entwickeln kann. Es geht um einen ko-respondierenden gemeinschaftlichen Prozess. Suchtpatienten sind häufig schwer traumatisiert und dürfen durch den therapeutischen Ansatz nicht noch weiter überfordert oder geschädigt werden. Übungen, die auf der Ebene der Körperlichkeit ansetzen, stellen hier einen gangbaren Weg dar.

Die Arbeit an sich selbst gehört zu den menschlichen Grundfähigkeiten und Bedürfnissen. Hätten Menschen nicht ständig an sich gearbeitet und sich dem notwendigen Wandel angepasst, wären alle kulturellen und sozialen Entwicklungen niemals möglich gewesen. Belastende Ereignisketten des Lebens und schwierige Situationen müssen bewältigt werden. Bewältigung wird einerseits möglich durch Überwindung, indem der Mensch sich den Gegebenheiten anpasst und andererseits durch *Veränderung* der Gegebenheiten (man spricht hier von Überschreitung). Für den Erfolg muss der Patient jedoch bereit sein aktiv mitzuarbeiten. Indem das Wollen (chin.: *zhi*) möglich gemacht wird, ist ein wichtiger Schritt getan. Die philosophische Perspektive des Taijiquan wird hier für die klinische Arbeit fruchtbar gemacht und vermittelt als „klinische Philosophie“ ein Lebenswissen für das eigene Engagement für sich und andere.

Arbeit an sich selbst muss aber auf allen Ebenen ansetzen: der Ebene des Körpers, der Gefühle, des Geistes, des Willens und des sozialen Miteinanders. Sie ist auf alle Bereiche der Persönlichkeit ausgerichtet.

### *Motivation*

Voraussetzung für den Willen zur Veränderung ist die Überwindung der eigenen Resignation und die Bereitschaft Hilfe anzunehmen. Hier bedarf es oft der

Hilfe von außen. Gezielte Motivationsarbeit ist wesentlicher Teil der Behandlung. Erfahrungen haben gezeigt, dass sich Elemente der Kampfkünste, wie Kraftzugewinn, Beweglichkeit und Wendigkeit, Selbstsicherheit, hier ideal eignen. Menschen finden hierin häufig auch ihren philosophischen Weg. Es muss jedoch deutlich zwischen Kampfkunst und Kampfsport unterschieden werden. In der Arbeit mit dem Patienten geht es nicht um Leistungswettkampf, sondern um die Stärkung der inneren Werte. Taijiquan eignet sich in besonderer Weise durch die langsam geübten Soloformen und die partnerschaftlichen Übungen des *tuishou*.

### *Innere Aufrichtung*

Die Arbeit am „inneren Weg“ geht im Taijiquan über den Körper. Die aufgerichtete Körperhaltung im Stand und in der Bewegung korrespondiert dabei mit der „inneren Aufrichtung“. Der innere Kampf fördert die Gelassenheit und vermindert innere Ängste, die sich häufig in hängendem Kopf, hochgezogenen Schultern und fixiertem Becken präsentieren.

### *Trainingsumgebung*

Eine weitere Motivationshilfe liegt in einer gemeinsamen Trainingskleidung und in der Atmosphäre des Übungsraumes und der Übungsgruppe. Suchtpatienten leiden häufig an ihrem Rollenbild, das von Kranker, Schwächling, Versager bis Ausgestoßener schwankt. Die neue Rolle und die Trainingskleidung symbolisieren dem Patienten die Zugehörigkeit, Integration und Akzeptanz als Mitglied zu dieser Übungsgruppe.

~~~~~  
**Der innere Kampf  
fördert die Gelassenheit  
und vermindert  
innere Ängste, die sich  
häufig in hängendem  
Kopf, hochgezogenen  
Schultern und fixiertem  
Becken präsentieren.**  
~~~~~

### *Emotional Modelling*

Emotion und Körperfunktion sind in der chinesischen Medizin über die Funktionskreise verbunden und bilden eine Einheit. Deshalb können Emotionen durch eine bewusst aufgesetzte Affektmimik zu einer entsprechenden Gefühlslage stimuliert werden. Dies wird im Taijiquan genutzt, um die Übungsgruppe zu Beginn der Übungseinheit positiv zu affizieren. Beim *Zhanzhuang* entspannen wir dabei den Körper von oben nach unten. Dies fällt leichter, wenn wir das „innere Lächeln“ äußerlich sichtbar werden lassen, indem wir unsere Mundwinkel leicht nach oben ziehen. Durch dieses „äußere Lächeln“ entspannt sich die gesamte Gesichtsmuskulatur, die Entspannung breitet sich über den ganzen Körper aus und die Stimmung steigt und wird leichter: vom Körper zum Gefühl. Da Stimmungen ansteckend sind, inspirieren sich die Gruppenmitglieder gegenseitig.



© Foto Jens Weinbrecht

### *Wissensvermittlung*

Aus der Gedächtnisforschung weiß man, dass die Vermittlung von Theorie ebenso zur Motivation beiträgt wie das Üben selbst. Patienten wollen ernst genommen werden und möchten den Sinn und Nutzen der Übungen für ihren speziellen Kontext verstehen. Erst die Vernetzung des motorischen Lernens (implizites Gedächtnis) mit Faktenwissen (explizites Gedächtnis) bewirkt, dass die Resultate ins Langzeitgedächtnis übernommen werden und das Gelernte nachhaltig wirken kann.

### *Positive Attribution*

Gerade Suchtpatienten, aber auch an Depression leidende Menschen, überwinden ihre eigene Trägheit, Kraft- und Mutlosigkeit oder „Null-Bock-Stimmung“ nur sehr schwer. Sie brauchen gegenseitige Hilfestellung und Solidarität. Positive Attributionen von anderen wie „Du hast es geschafft“, „Ich sehe deine Verbesserungen“ oder „Unglaublich, wie du dich engagierst“ sind nötig, um das regelmäßige Üben durchzuhalten. Nur wenn gute Zuschreibungen über einen gewissen Zeitraum erfahren werden, kann sich Identität entwickeln und stabilisieren.

### *Persönlichkeitsentfaltung durch Erlebnisaktivierung*

H. Petzold beschreibt in seinem Werk zur ‚Integrativen Bewegungs- und Leibtherapie – Ein ganzheitlicher Weg leibbezogener Psychotherapie‘ über den „Dritten Weg der Heilung und Förderung“: „Bei diesem Weg geht es um Erschließung und Entwicklung persönlicher und gemeinschaftlicher Ressourcen und Potenziale durch Bereitstellung

einer ‚fördernden Umwelt‘ mit neuen und/oder alternativen Beziehungs- und Erlebnismöglichkeiten, in denen die Grundqualitäten: Wachheit, Wertschätzung, Würde und Wurzeln erfahrbar werden“. Ergänzt werden muss dieser Weg um eine neue Körpererfahrung, wie sie das Taijiquan bietet.

### *Affektkontrolle*

Wie schon weiter oben erwähnt, kommt dem Taijiquan durch seine Soloformen und die Partnerübungen im *tuishou* besondere Bedeutung zu. Anhand dieser Übungsformen werden eine aufrechte innere Haltung, gegenseitige Achtung, Konzentration, körperliche Fitness, Partnerschaft und andere suchttherapeutisch und rückfallprophylaktisch relevante Themen unmittelbar erfahrbar. Neben Selbstkontrolle und Selbstwirksamkeitserfahrung kann auch ein konstruktives Konfliktlösungsverhalten erlernt werden.

Gerade in der Arbeit mit abhängigkeitskranken Menschen ist das Thema „Sich-Entscheiden“ von großer Bedeutung: „Droge oder Abstinenz“, „sich öffnen oder verschließen“, „Rückzug oder Angriff“, „Therapie oder Abbruch“, „Heilung oder Zerstörung“. Die Taijiquan Prinzipien bieten hier die idealen Ansatzpunkte.

### *Taijiquan als fördernde Umwelt*

Taijiquanzielt auf bewusste Wahrnehmung mit allen Sinnen. Es strebt muskuläre und seelische Spannungsregulation an, Atemaktivierung, Zentrierung, Koordination von rechts/links, Armen/Beinen und des Gleichgewichts. Es

geht um Orientierung im Raum und um Erfahrungen im „Zwischenleiblichen“, in der Beziehung zu einem Partner und in der Gruppe. Dazu kommen der Durchhaltewille und die Stärkung des Körpers. Suchtpatienten sind oft körperlich in einem schlechten Zustand. Taijiquan bietet hier den Rahmen zur allgemeinen Gesundheitsförderung und Lebenspflege (*yangsheng*). Die Übungsgruppe stellt die Struktur zur Förderung der Grundqualitäten Würde und Wertschätzung, sowie den Schutzraum, in dem der Patient in einer möglichst angstarmen Umgebung reifen und ‚verwurzeln‘ kann.

### *Kontrollerfahrung durch Üben*

Üben als Element der «Arbeit an sich selbst» basiert auf kontrolltheoretischen Erkenntnissen. Menschen haben ein angeborenes Kontrollbedürfnis und Menschen, die keine Kontrolle haben, fühlen sich hilflos. In der festgelegten Abfolge einer Bewegungssequenz im Taijiquan kann mit der Zeit durch das wiederholte Üben Kontrolle in diesem umschriebenen Aufgabenbereich erreicht und später das Gelernte und Erfahrene auf andere Bereiche übertragen werden. Die neurobiologische Forschung bestätigt, dass eine Kontrolle der Affekte als eine positive Bewältigungsleistung anzusehen ist die hilft, Labilisierung zu stabilisieren, Retraumatisierungen zu verhindern und dysfunktionale neurophysiologische Bahnungen zu unterbinden.

### *Vom aggressiven Verhalten zur Aggressionskompetenz*

Viele Suchtkranke haben ein hohes Gewaltpotenzial bei gleichzeitig geringer Frustrations- und Stresstoleranz. Aggression ist immer ein komplexes, destruktives Verhalten mit dem Ziel der Zerstörung oder Schädigung anderer. Aggressionskompetenz ist deshalb aus integrativer Sicht die Fähigkeit, eigene aggressive Impulse wahrzunehmen und zu stoppen, die auslösenden Faktoren zu erkennen, die Folgen des destruktiven Verhaltens zu erfassen und alternative Lösungen zu finden. Aggressionskompetenz kann im *tuishou* geübt werden. Dabei wird auf der körperlichen Ebene das zerstörerische Kraftpotenzial, auf der Gefühlsebene die damit verbundenen Emotionen wie Wut, Hass, Zerstörungslust, aber auch Angst oder Ohnmacht wahrnehmbar. Durch die Einhaltung der Regeln, auf die alle in der Gruppe achten, kann der Patient Kontrolle erfahren. In der Verbindung von motorischer Geste, Gefühlen und der anschließenden Reflexion mit der Gruppe kann Verhaltensänderung neu gebahnt werden.

### *Lernen als erlebtes Tun*

Taijiquan ist eine Kunst und Methode, in der Verhaltensänderung nicht überwiegend durch Verstehen und Einsicht erwartet wird, sondern durch Erfahrung, durch vollzogene Handlung. Lernen erfolgt durch erlebtes Tun. Üben von Bewegungsmustern ist Lernen auf der somatischen Ebene. Dies geschieht in Verbindung mit emotionalem Lernen und mit kognitivem Aneignen von Wissen. Für Suchtpatienten ist das Lernen auf volitiver Ebene besonders wichtig. Die Willenskraft muss gefördert werden. Ernsthaftes Taijiquan-Training fördert aus sich selbst heraus standhaft zu bleiben, seelische und körperliche Schmerzen ertragen zu können, durchzuhalten, Widerstand zu leisten, Verantwortung für sich und andere zu übernehmen und seine Entschluss- und Tatkraft zu entwickeln. Was wir nicht üben, bahnt sich nicht, schleift sich nicht ein, und ohne Habitualisierung haben Veränderungen keinen Bestand.

~~~~~

**In der Arbeit an sich selbst ist das letztendliche Ziel aller Übungen die Überschreitung, das Eintreten in einen neuen Erfahrungsraum, dessen Vorhandensein den Menschen in seinem Da-Sein verändert.**

~~~~~

Nicht unerwähnt soll hier die Rolle eines guten Lehrers bleiben. Lernen erfolgt auch durch Wahrnehmen von guten Modellen. Das gewünschte Verhalten bzw. der angestrebte Bewegungsablauf wird durch das Vormachen, wie es im Taijiquan üblich ist, durch modellgestütztes Lernen bzw. Imitations- und Synchronisationslernen (Spiegelneurone) zusätzlich gebahnt.

### *Überschreitung*

In der Arbeit an sich selbst ist das letztendliche Ziel aller Übungen die Überschreitung, das Eintreten in einen neuen Erfahrungsraum, dessen Vorhandensein den Menschen in seinem Da-Sein verändert. Gemäß einer anthropologisch-ganzheitlichen Sicht, die den Menschen als Körper-Seele-Geist-Wesen, als Leib-Objekt sieht, kann Überschreitung sich auf jeder Leib-Ebene ereignen, auch auf der Körperebene. Jeder, der einmal intensiv einen Bewegungsablauf studiert hat, kennt den Moment, in dem es sich ereignet, in dem man den Blitz spürt, dass man das Ziel erreicht hat. Überschreitung erfordert aber auch Loslassen, Hinter-sich-Lassen, Lösen von Altem. Nur so kann man Neues zulassen. Im Taijiquan bedeutet es vielleicht Loslassen von eingefahrenen Mustern. Wird Druck auf uns ausgeübt, reagieren wir mit Verspannung. Loslassen bedeutet hier, die Verspannung zu lösen, gar nicht aufkommen zu lassen, den Druck aufzunehmen und ihm eine andere Richtung zu geben. Wird einem dies bewusst, bleibt es nicht auf die motorische Körperebene beschränkt, sondern verändert den Menschen insgesamt, vom Körper zur Persönlichkeit.

## Beispiele zu Übungsinhalten

### Steigerung der Leistungsfähigkeit

Die Förderung der Ausdauerleistung erfolgt beim Taijiquan auf mehreren Ebenen gleichzeitig:

- ◆ auf der Ebene der körperlichen Durchhaltekraft und Anstrengungsbereitschaft,
- ◆ auf der volitiven Ebene: „Ich will das schaffen“,
- ◆ auf der kognitiven Ebene durch Stärkung der Konzentrationsfähigkeit.

Die richtige Atmung unterstützt dabei die Bewegungsabläufe, sowie die Regulation von Anspannen und Lösen, Öffnen und Schließen, *yang* und *yin*. Die Bedeutung und Wichtigkeit der Atmung muss dabei dem Patienten immer wieder erläutert werden.

### Einschleifen von festgelegten Bewegungsabläufen

Die Soloformen des Taijiquan sind eine verbundene Aufeinanderfolge einzelner, in sich geschlossener Bewegungssequenzen („Bilder“). Der Raum wird in alle Richtungen durchschritten. Das beständige Üben und Studieren der Soloformen führt über die kontinuierliche Verfeinerung zur Vervollkommnung der Techniken. Darin liegt die Chance, dass Körper, geistige Haltung und innere Kraft und Aufrichtung in ein harmonisches Gleichgewicht kommen. Die Lust am Üben wird spürbar.

### Konflikte lösen - Aggressionskompetenz

In den Partnerübungen des Taijiquan können Körper- und Gefühlsebene miteinander verbunden und wahrgenommen werden. In den Übungsabläufen ist der permanente Rollentausch in unmittelbarer zeitlicher Nähe ganz wesentlich, so dass jeder die beiden Positionen – die Kraftentfaltung (*peng, ji*) und das Reagieren (*lü, an*) darauf – erfahren kann. Danach kann der verbale Austausch zwischen den Partnern erfolgen und die Verbindung zu den subtilen Emotionen und Aggressionspotenzialen hergestellt werden.

## 3.2. Klinische Studien: Taiji bei psycho-physischen Dysfunktionen

Eine Vielzahl an Studien belegt mittlerweile die positiven Effekte des Taijiquan bei psychophysischen Dysfunktionen.<sup>6</sup> Langfristiges Taiji-Üben wirkt depressiven Stimmungslagen entgegen, verbessert das Gleichgewichtsgefühl älterer Menschen, ihre kognitiven Funktionen, ihre körperliche und mentale

Gesundheit, erhöht die Aufmerksamkeit, verbessert die Symptomatik bei Patienten mit multipler Sklerose und Morbus Parkinson, reduziert Stressempfänglichkeit, vermindert Angst- und Schlafstörungen, unterstützt mentale Heilungsprozesse bei onkologischen und kardialen Erkrankungen u. v. m.

## 4. Fazit

Wirksamkeitsstudien zum Taijiquan, die sich mit einer hinlänglichen Evidenzbasierung auf die körperpsychotherapeutische Alltagspraxis beziehen, liegen bis jetzt nur in geringem Umfang vor. Vorhandene Studien, die auf klinischen und universitären Forschungssettings basieren, bilden wiederum nur die Realitäten ausgesuchter Klientelgruppen ab. Hier wäre es wichtig, sich mit den entsprechenden Institutionen zu vernetzen, um Taijiquan nicht nur verstärkt und mit medizinisch-wissenschaftlichem Verständnis in die therapeutische Arbeit zu integrieren, sondern auch die Ergebnisse für die zukünftig Praxis zu evaluieren und in den Kontext weiterer Behandlungsstrategien zu stellen.

Wenn ich deshalb in der vorliegenden Arbeit eine Behandlungsstrategie, nämlich die Körperpsychotherapie, hervorgehoben habe, so geschah dies im Wissen darum, dass sie neben notwendigen anderen steht, aber auch deshalb, weil sie einige Besonderheiten aufweist, die deutliche Parallelen zum Taijiquan erkennen lassen.

Beide sehen das körperliche Erleben als gegründet in den lebendigen ver-

körperten Erfahrungen und verstehen den Menschen als ein sich in seinem Körper und über seinen Körper erlebendes Wesen, ein Körper-Seele-Geist-Wesen. Der Körper ist der Ort, an dem Erleben stattfindet, der Gefühle und Stimmungen wahrnehmbar macht, der Wohlfühlen und Unwohlsein unterscheidet. In der Behandlung schließen beide, die Körperpsychotherapie und das Taijiquan, Prozesse der Körperwahrnehmung, des Körperausdrucks und der körperlichen Interaktion ein. Neben dem Gespräch kommt bei beiden die Arbeit mit dem Körper und am Körper zum Tragen, die sie von vielen anderen Interventionsansätzen abhebt.

Das Spektrum ihrer Behandlungsmethoden ist weit gefächert und umfasst bei beiden u. a.:

- ◆ die Körperwahrnehmung (Proprio- und Interozeption),
- ◆ die Wahrnehmung und Regulation des Atems,
- ◆ die Klärung des Bedeutungsgehaltes der Körpersprache (z. B. seinen Raum einzunehmen),

~~~~~  
Eine Vielzahl an Studien  
belegt mittlerweile  
die positiven Effekte  
des Taijiquan bei  
psychophysischen  
Dysfunktionen.  
~~~~~

- ◆ die Kontrolle aber auch Förderung des körperlichen Ausdrucks und der Affektsprache des Körpers,
- ◆ die somatopsychische Regulation dysregulierter emotionaler Prozesse, als affektive Herausbewegtheiten (e-motio) aus dem ausgeglichenen Mittenzustand (Wandlungsphase Erde),
- ◆ handlungsdialogische Erkundung sowie die Erkundung und Veränderung affektmotorischer Muster,
- ◆ die Stabilisierung durch Grounding (Verwurzelung) und Holding (in der Gruppe),
- ◆ die Aktivierung und Harmonisierung psychophysischer Prozesse einschließlich einer psychophysiologischen Ebene der Stressregulation,
- ◆ die Nutzung des autobiographischen Gedächtnisses, einem verkörperten Gedächtnis (*embodied memory*), das über die mit Ereignissen verknüpften körperlichen Zustände aktiviert werden kann,
- ◆ die Erschließung von Ressourcen über körperlich spürbare Potenziale.

Um die vielen positiven Wirkungen des Taijiquan zu erfahren und nachhaltig neurovegetativ zu bahnen, bedarf es – ähnlich wie bei der körperpsychotherapeutischen Behandlung – einer gewissen Ausdauer und Zähigkeit. Nur durch das *gongfu*, der harten Arbeit an sich selbst, wird die Wandlung des Selbst gelingen.

Zähigkeit ist die leidenschaftliche Arbeit an langfristigen Zielen, selbst im Angesicht von Enttäuschungen und Rückschlägen. Im Zusammenspiel mit einer wachstumsorientierten Einstellung ist sie ein starker Motor der persönlichen Entwicklung.

Die Hinwendung zu etwas setzt jedoch auch das Gegenstück der Abwendung von etwas voraus. Fortschritt und Warten bedingen sich gegenseitig, die Entscheidung zu etwas hin bedingt immer auch die Abwendung von etwas weg. Wie schon das *Yijing* impliziert, basiert jeder Wandel auf dem Wechselspiel zwischen Bruchstück und Bruchnaht, zwischen *yang* und *yin*. Der Körper ist das

Transportmittel des Geistes und der Seele und umgekehrt. Das bedeutet aber auch, dass die Dinge sich nicht nur symmetrisch gegenüberstehen, sondern jeweils in spezifisch resonanter Art und Weise sich gegenseitig durchdringen.

Die gleichzeitige Betrachtung des Themenfeldes durch eine körperpsychotherapeutische und eine Taijiquan-bezogene Brille kann leider nur Teilaspekte beider erfassen. Für tiefere Erkenntnisse und Erfahrungen in und mit diesen mikrokosmischen Landschaften bedarf es weiterer Studien und vor allem auch des steten Bemühens darum, die wissenschaftlichen und philosophischen Aspekte zu erkennen und zu vereinen.

Schon die großen Klassiker des Taijiquan, verfasst von Chen Xin und der Chinesischen Medizin, sowie viele große Gelehrte des Abendlandes, wie Carl Gustav Jung, Hermann Hesse, Gottfried Wilhelm Leibniz und Jean Gebser, befassten sich ausführlich mit dem *Yijing* als philosophischer Grundlage und erwähnten es als unerlässliche Quelle zum Verständnis ihres Gedankengutes und damit natürlich der tieferen Zusammenhänge im lebendigen System, insbesondere des Menschen.

Bleiben wir also auf der Suche um die spannenden Zusammenhänge zu entdecken und nutzbringend für uns umzusetzen, so wie schon Hildegard von Bingen dies vortrefflich formulierte:

„Der Mensch ist immer auf der Suche,  
auf dem Weg,  
zum Anderen,  
zu sich Selbst,  
zur Erkenntnis,  
zu seinem Heil- und Ganzsein.  
Deshalb ist es gut,  
um die Wege zu wissen.“ ☸

Der erste Teil dieses Artikels erschien im  
*Journal für chinesische Kampfkunst und Kultur* 01|2018  
Dank auch Herrn Dr. Bohn für die Grafiken im 1. Teil

## Quellen

Buss, Michael: *Transfer des Taijiquan vom Osten in den Westen* [Magisterarbeit 2007]

Bohn, Hermann G.: *Die Rezeption des Zhouyi in der Chinesischen Philosophie, von den Anfängen bis zur Song-Dynastie*, Herbert Utz Verlag, 1998

Chen, Peiju / Qiao, Fengjie: *Kommentare zu den grafischen Erläuterungen zum Taijiquan des Chen-Clans*, 2016

Den Decker, Peter: *Zhangzhuhan* [TCM Kongress Rothenburg 2014]

Focks, Claudia: *Leitfaden Chinesische Medizin*, Urban & Fischer Verlag, 2010

Fogel, Alan: *Selbstwahrnehmung und Embodiment in der Körperpsychotherapie*, Schattauer Verlag, 2013

Geuter, Ulfried: *Körperpsychotherapie*, Springer Verlag, 2015

Gleditsch, Jochen: *Selbstfindung durch Wandlung*, 2014

Greten, Henry Johannes: *Kursbuch Traditionelle Chinesische Medizin*, Thieme Verlag, 2007

Fan Chun-Lei; Shiery, A. Frank: *Traditionale Chen Style Taijiquan – The Small Frame Method*, 2007

Govinda, Lama Anagarika: *Die innere Struktur des I-Ging*, Aurum Verlag, 1993

Landmann, Rainer: *Taijiquan – Konzepte und Prinzipien einer Bewegungskunst, Analyse anhand der frühen Schriften*, 2005

Maciocia, Giovanni: *Leitbahnen der Akupunktur*, Elsevier Urban & Fischer, 2009

Mussat, Maurice: *Energetik lebender Systeme am Beispiel der Akupunktur*, Verlag für Ganzheitsmedizin, 1996

Petzold, H. G.: *Integrative Bewegungs- und Leibtherapie. Ein ganzheitlicher Weg leibbezogener Psychotherapie*, Verlag Junfermann, 1996

Platsch, Klaus-Dieter: *Psychosomatik in der chinesischen Medizin*, Urban & Fischer, 2005

Porkert, Manfred: *Die theoretischen Grundlagen der chinesischen Medizin*, Acta Medicinæ Sinensis, 1991

Schmidt, Wilfried: *Qigong – eine psychovegetative Regulationstherapie* [Naturheilpraxis, 11/2006]

Schmidt, Wilfried: *Qigong – die Lebenskraft nähren* [Signal 4/2010]

Schwert, P. S.: *Der Wu-Stil des Taijiquan* [Taijiquan für Einsteiger – Ein Special des Taijiquan & Qigong Journals 2003]

Song Z. J.: *T'ai-Chi Ch'üan: Band 1*, 1991

Societas Medicinæ Sinensis: *Zeitschrift Chinesische Medizin und SMS Newsletter*, München, 2010-16

Van Osten, Rene: *Lebensbilder in Wandlung* [TCM Kongress Rothenburg 2009]

Waibel, M. J. / Jakob-Krieger C.: *Integrative Bewegungstherapie*, Schattauer Verlag, 2009

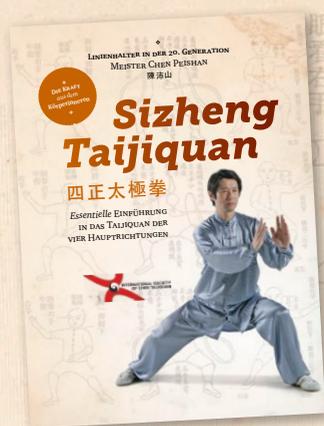
Wilber, Ken: *Integrale Psychologie: Geist-Bewusstsein-Psychologie-Therapie*, Arbor Verlag, 2012

Wilhelm, Richard: *I GING Das Buch der Wandlungen*, Diederichs gelbe Reihe, 2001

Wilhelm, R. / Jung, C. G.: *Das Geheimnis der goldenen Blüte: Das Buch von Bewusstsein und Leben*, Diederichs gelbe Reihe, 1986

## Endnoten

- 1 Propriozeption bezeichnet die Wahrnehmung des von Körperbewegung und -lage im Raum.
- 2 Im Heidelberger Modell der TCM wird die Chinesische Medizin stringent logisch als wissenschaftliches und praxisbezogenes Regulationsmodell und integratives biologisches System erklärt.
- 3 Symptomenkomplex mit Schmerzen im unteren Rücken, die typischerweise ins Bein ausstrahlen. Ursachen sind häufig ein Bandscheibenvorfall im Lendenwirbelbereich oder Verschleiß der Wirbelgelenke.
- 4 Kopfschmerzen
- 5 Quelle: Rainer Landmann, *Taijiquan – Konzepte und Prinzipien einer Bewegungskunst*, 2005, Schriftreihe des Instituts für bewegungswissenschaftliche Anthropologie, Band 3, Seite 228.
- 6 Eine Liste mit den entsprechenden Studien kann beim Autor nachgefragt werden.



❖  
DVD

❖  
Das Taijiquan der vier Hauptrichtungen ist eine zeitgemäße Bewegungsmethode, um den gesundheitlichen Problemen entgegenzuwirken, denen der moderne Mensch durch seine Umwelt und Lebensbedingungen ausgesetzt ist. Diese reichen von Verspannungen und Schmerzen in Schultern und Rücken, Übergewicht, Unausgeglichenheit und Stress, bis hin zu schnell ermüdenden Augen.

Das Taijiquan der vier Hauptrichtungen ist in 20 Bewegungen unterteilt, welche sich in die vier Himmelsrichtungen entfalten, wobei der Fluß der Bewegungen dem Fluß des Taiji-Zeichens folgt. Die in jedem Alter einfach zu erlernenden und auszuführenden Bewegungen charakterisieren sich vornehmlich durch

- ❖ große runde Bewegungen,
- ❖ unterschiedlich hohe Stände,
- ❖ natürliche Schritte, sowie
- ❖ Stellungen auf einem Bein.

In mehr als **100 Minuten Laufzeit** erhalten Sie durch die hervorragend dargestellte Übungspraxis, ein vollständiges Bild über die systematische Umsetzung einer effizienten und ökonomischen Körperbewegung.

❖  
LINIENHALTER IN DER 20. GENERATION

Meister Chen Peishan

陳沛山

❖  
DIE KRAFT  
aus dem  
Körperinneren  
❖

# Sizheng Taijiquan

四正大極拳

Essentielle Einführung  
in das Taijiquan der  
vier Hauptrichtungen



INTERNATIONAL SOCIETY  
OF CHEN TAIJIQUAN



DVD ZU BESTELLEN BEI [WWW.VERLAG-STUBENBAUM.DE](http://WWW.VERLAG-STUBENBAUM.DE)