

Sensomotorische Körperarbeit im Taijiquan

Von Dr. Wilfried Schmidt

Bewegungseinschränkungen und Schmerzen werden häufig als normale Begleiterscheinungen des Älterwerdens angesehen. In der sensomotorischen Körperarbeit wird davon ausgegangen, dass diese häufig Folgen von unbewussten einschränkenden Bewegungsmustern sind, die durch bestimmte Techniken bewusst gemacht und aufgelöst werden können. Ähnlich wie im Taijiquan wird die Wahrnehmung der Vorgänge im eigenen Körper geschult und immer weiter verfeinert, so dass sich Kontraktionen auflösen können und Übende zu einer natürlichen Bewegungsweise zurückfinden.

ABSTRACT

Sensomotoric bodywork in Taijiquan

By Dr Wilfried Schmidt

Movement limitations and pain are often regarded as normal accompaniments to the ageing process. Sensomotoric bodywork works on the principle that these are often the result of unconscious limiting movement patterns that can be made conscious and resolved through certain techniques. In a similar manner to Taijiquan, perception of the processes in one's own body is trained and increasingly refined so that contractions can be dissolved and practitioners can find their way back to a natural way of moving.

» *Es ist am Morgen vierfüßig, am Mittag zweifüßig, am Abend dreifüßig. Von allen Geschöpfen wechselt es allein mit der Zahl seiner Füße; aber eben wenn es die meisten Füße bewegt, sind Kraft und Schnelligkeit seiner Glieder ihm am geringsten.*« Eine Frage der griechischen Mythologie, die Ödipus richtig zu beantworten wusste und so der Sphinx entkam, die die Stadt Theben belagerte.

Aber warum soll der Mensch (die Antwort auf dieses Rätsel), der gelernt hat aufrecht auf zwei Beinen zu gehen, diese Fähigkeit wieder verlieren und schließlich im Alter einen Stock benötigen? Offensichtlich denken viele, dass uns das Altern unbeweglich und steif werden lässt und zusätzlich noch Schmerzen bereitet. Aber es gibt einen Ausweg! Zunächst wollen wir uns der Frage widmen, warum es zu solchen Degenerationserscheinungen kommt. Was geschieht während des Alterns? Warum

bauen wir im Laufe unseres Lebens körperlich ab? Wir leben zwar in der heutigen Zeit länger, aber nicht unbedingt besser. Häufig gesellen sich Schmerzen undefinierter Genese zu der allgemeinen Degeneration, die der Arzt als altersbedingten Verschleiß, Arthrose oder als psychosomatisch klassifiziert.

Langsam jedoch bekommen wir ein besseres Verständnis von den körperlichen Abbauprozessen. Hans Seyle (1907 – 1982, Mediziner, Biochemiker und Stressforscher) erkannte, dass physiologische Erkrankungen aus psychologischen Ursachen wie Stress entstehen können. Wir speichern unsere Erfahrungen und damit unsere Lebensgeschichte in unserem Körper, und dies zu einem großen Teil in dem Organ mit der größten Masse, den Muskeln. Wenn es uns also gelingt, das Bewusstsein in den Körper zurückzubringen und dadurch den Stress aus der Muskulatur wieder zu entfer-

nen, ist die zunehmende Gebrechlichkeit im Alter nicht nur vermeidbar, sie ist sogar rückgängig zu machen.

Einen (Aus-)Weg zu einem stressfreieren und damit weniger gebrechlichen und schmerzhaften Leben, den wir tagtäglich selbst beschreiten können, finden wir in der sensomotorischen Körperarbeit im Rahmen der Taijiquan-Übungspraxis, die man somit auch als chinesische Form der Körperpsychotherapie betrachten kann.

Was ist sensomotorische Körperarbeit?

In den 1980er Jahren fand der amerikanische Philosoph und Stressforscher Prof. Thomas Hanna (1928 – 1990) heraus, dass Muskeln, die sich in Daueranspannung befinden und dadurch zu unerträglichen chronischen Schmerzen führen, nicht direkt am Ort des Schmerzes behandelt werden sollten. Vielmehr sind die Areale im Gehirn zu beeinflussen, die vergessen haben, wie ein Muskel richtig entspannt werden kann.

Im Rahmen seiner Forschungsarbeiten erkannte er, wie einschränkend sich Stress auf unser Muskelsystem auswirkt und wie wir uns vor seinen krankmachenden Folgen schützen können. Reflexartige Reaktionen unseres Nervensystems lösen auf unser Denken, Fühlen und Handeln spezifische, unwillkürliche Muskelkontraktionen aus. Durch Wiederholung verfestigen sie sich unweigerlich zu sogenannten Reflexmustern (Start-, Stopp- und Traumamuster), die in Folge zu Steifheit und Schmerz führen. Die subkortikalen Reflexmechanismen halten die Muskeln auf einem bestimmten Anspannungsniveau, unter das sie nicht mehr entspannt werden können. Der Motor läuft und wir können ihn nicht mehr abstellen. (Beate Hagen, Atemlehrerin und Somatics Educator: persönliche Mitteilung)

Diesen Verlust an somatischer Kontrolle bezeichnete Thomas Hanna als sensomotorische Amnesie. Wir haben vergessen, wie sich unsere Muskeln anfühlen und wie sie zu gebrauchen sind. Schmerzen, Steifheit, Erschöpfung und Hypertonie sind die am weitesten verbreiteten Folgen dieses Verlustes an willkürlicher Steuerung.

Die Lösung dieses Dilemmas liegt in der Neu-erziehung des Körpers, dessen neurophysiologische Grundlage das sensomotorische Rückkopplungssystem (Abb. 1) darstellt. Wahrnehmung als sensorischer Input und

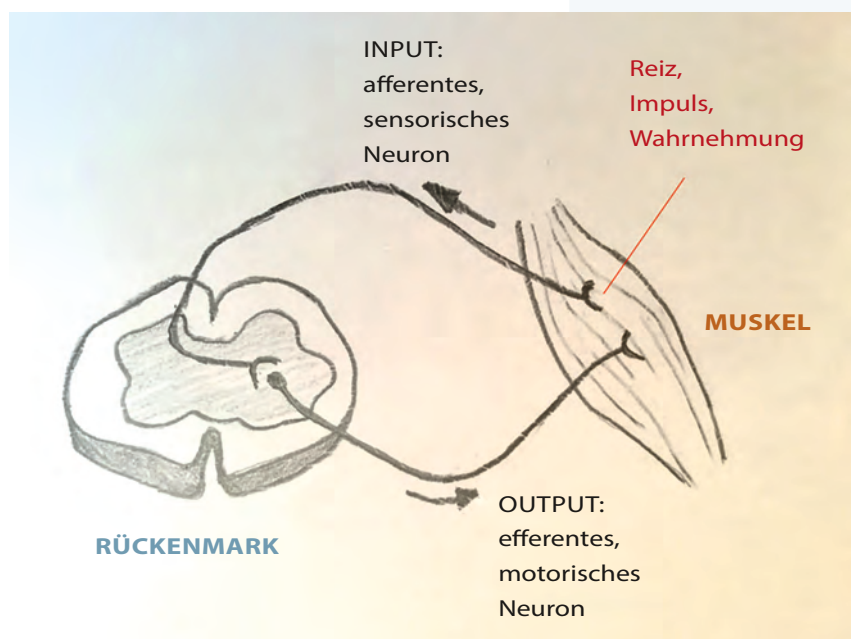
Bewegung als motorischer Output bilden die Feedbackschleife, die vom Muskel über das Rückenmark zum Gehirn und wieder zum Muskel führt. Bei chronischen Muskelverspannungen ist die Feedbackschleife zwischen dem sensomotorischen Cortex und dem Muskel unterbrochen.

Mit der Verbesserung des sensorischen Inputs verbessert sich der motorische Output. Vergessene Muskeln werden im Gehirn wieder integriert und können sich in Folge lösen, was nicht nur körperlich erfahrbar wird, sondern häufig auch zur psychischen Befreiung führt. Gestaute Emotionen können wieder nach außen bewegt werden (e-motio = Herausbewegtheit), der Funktionskreis Leber (Gan) wird aus chinesischer Sicht entlastet und das Qi kann wieder frei fließen.

Der sensomotorische Cortex ist ein umschriebener Teil der Großhirnrinde, welcher der zentralen Verarbeitung von Körperwahrnehmung dient.

肝

Gan



Elemente sensomotorischer Körperarbeit im Taijiquan

Die Reflexmuster

Einen Menschen im typischen *Yin-Muster* (Abb. 2a) erkennt man an den hochgezogenen Schultern, dem eingefallenen Brustkorb, einem nach vorne gebeugten Oberkörper, einem gesenkten und häufig nach vorne geschobenen Kopf, einer Belastung der Ferse beim Stehen, einer Streckung der Hüfte sowie einer Beugung der Knie. Dies ist das Werk chronisch verkürzter Brust- und Bauchmuskeln. Thomas Hanna nennt dieses Muster den

Abb. 1: Die sensomotorische Rückkopplungsschleife stellt schematisch das neurale Zusammenspiel zwischen Muskel und Rückenmark/Gehirn dar.

意

Yi

Stoppreflex. Dieser ist die Anpassungsreaktion unseres Nervensystems auf Stress, Angst und Besorgnis. Die äußere Haltung spiegelt die Gedanken, Gefühle und innere Haltung wider, häufig begleitet von Depression und Resignation.

Ein *Yang-Muster* (Abb. 2b) präsentiert sich durch eine Tonuserhöhung der Rückenmuskulatur, durch verstärkte Vorderfußbelastung, eine Beugung der Hüfte und Überstreckung der Knie. Der Stand ist häufig etwas breiter, die Beine sind außenrotiert. Bauch und Brust

Vielfalt von Fehlhaltungen und damit einhergehende Beschwerden. Diese Muster lassen sich jedoch durch synaptische Neuprogrammierung im Rahmen eines therapeutisch ausgerichteten Taiji-Unterrichts auflösen, indem der in Sensomotorik geschulte Taiji-Lehrer individuell auf die spezifischen Muster seiner Schüler eingeht.

Kommen Menschen zum ersten Mal in den Taiji-Unterricht, lässt sich schon an ihrer äußeren Haltung erkennen, in welchem Muster sie sich befinden, wo Ungleichgewichte vor-

Abb. 2a: Das Yin- oder Stoppreflexmuster geht mit chronisch verkürzten Brust- und Bauchmuskeln einher.
Abb. 2b: Beim Yang- oder Startreflexmuster finden sich Verspannungen vor allem im Rücken und im Gesäß.



Das Sizheng-Taijiquan ist eine von Chen Peishan entwickelte Kurzform des Chen-Stils, die speziell für Menschen mit den typischen Beschwerden der heutigen Zeit entworfen wurde.

(Chen, Peishan: »Sizheng Taijiquan – Essentielle Einführung in das Taijiquan der vier Hauptrichtungen«, DVD, 2015)

sind nach vorne herausgestreckt, die Schultern nach hinten gezogen und die Gesäßmuskeln angespannt. In der sensomotorischen Körpertherapie wird dieses Muster *Startreflex* genannt. Dieser wird in unserer leistungsorientierten Gesellschaft häufig ausgelöst. Wir fühlen uns immer auf dem Sprung, unsere Rückenmuskeln sind permanent in Kampfbereitschaft und damit angespannt. Diese Anspannung übt Druck auf unsere Bandscheiben, Organe, Nerven und Gelenke aus. Die daraus resultierende erhöhte Milchsäurebelastung sorgt für Entzündungen, raubt uns Energie und lässt uns nicht zur Ruhe kommen.

Eine dritte Anpassungsreaktion unseres Muskel- und Nervensystems ist der *Traumareflex*. Er ist durch ein *partielles Yin- oder Yang-Muster* gekennzeichnet. Dieses bildet sich nach Unfällen, Verletzungen (auch psychischen) und Operationen aus. Durch den Versuch, dem Schmerz auszuweichen, nehmen wir eine Schonhaltung ein, an die sich unser Körper gewöhnt. Der Traumareflex verursacht eine

liegen und von welchen Übungen sie besonders profitieren. Eine Kursteilnehmerin, die ein ausgeprägtes Yin-Muster zeigte, war mehr als erstaunt, als sie nach wiederholtem Üben des Bildes Taiji Chu Shi des Sizheng-Taijiquan ein Öffnen des Brustkorbs verspürte und sich dabei frei und mit neuer Energie aufgeladen fühlte. Bei diesem Bild werden die Arme seitlich gehoben und spiralförmig gedreht, so dass die Handflächen nach oben zeigen, was wiederum die Brustmuskeln entspannt und somit die Yin-Haltung aufbricht.

Achtsamkeit, Bewusstwerdung, Selbsterforschung

Geistige Beweglichkeit wird durch das Erlernen der Bewegungsbilder, ihre koordinierte Abfolge, die anwendungsspezifischen Ausformungen der einzelnen Bilder sowie die Schulung der Achtsamkeit und Vorstellungsbilder

kraft (Yi) gefördert. Der chinesische Begriff Yi steht für »Vorstellung, Denken, Bewusstsein, Absicht« mit anderen Worten »Aktivität des Gehirns«. Im Taijiquan ist Yi auch der Vermittler des Xin (Herz/Geist). Xin ist dabei wie der Feldherr, Yi wie der Befehl und Qi und Jin (innere Kraft) schließlich wie die Soldaten. Diesem Befehl folgend werden Qi und Jin im ganzen Körper aufgerufen.

Im Taijiquan gibt es den Ausdruck »Yi an erster Stelle«. Qi und Jin verbreiten sich dem Yi folgend vom Dantian aus und es ergibt sich die Form.

Die Wirkung dieser bewussten Achtsamkeit kann von Taiji-Praktizierenden direkt erfahren werden. Leider wird dem kämpferischen Aspekt des Taijiquan heutzutage zu wenig Beachtung geschenkt. Erst durch ihn entfaltet sich die volle Wirkkraft des Taijiquan. Denn nur so lassen sich in speziellen Partnerübungen die korrekte Körperhaltung und -dynamik überprüfen und spürbar machen.

Sensomotorische Körperarbeit spiegelt exakt diese Anwendungsform, die auf die Förderung der verkörperten Selbstwahrnehmung zielt. Es wird auf Körperstatik und -bewegung, das Zusammenspiel von Muskelketten bei bestimmten Bewegungen, das Festhalten der Muskulatur in ihren Mustern und Anspannungen und auf Bewegungseinschränkungen geachtet. Eine wichtige Aufgabe besteht darin, die Aufmerksamkeit auf die inneren, mit der Bewegung verbundenen Emotionen und Empfindungen sowie die unterstützende Atmung zu lenken.

Durch langsame Bewegungen wachsen die innere Sensibilität und Kontrolle, da dem Gehirn so die Möglichkeit gegeben wird, alles, was bei der Bewegung im Körper geschieht, zu erfassen. In der sensomotorischen Körperarbeit spricht man gerne davon, den eigenen Körper zu erforschen; im Taijiquan davon, die einzelnen Bewegungsbilder zu studieren, das heißt genau zu erfassen, was im Körper passiert und welche Auswirkungen eine Veränderung von Bein-/Fußstellung, Handhaltung oder Rumpfhaltung zum Beispiel auf die Stabilität oder Kraftentfaltung einer Position hat. Sensomotorische Körperarbeit 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 sensomotorische Körpertherapie Einfluss

auf Körper und Seele in gleichem Maße. Der Therapeut oder Taiji-Lehrer findet Zugang zur Seele des Patienten beziehungsweise Schülers über den Körper, seelische Leiden werden über den Körper ebenso behandelt wie körperliche Leiden über die Stabilisierung der Emotionalität. 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.



Bewegung aus der Mitte

Die im Taijiquan vom Körperzentrum ausgehenden, sich nach außen entfaltenden Bewegungen entspannen 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, Bewegung mit philosophischen Wurzeln.

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 (Abb. 3). Durch die spiralförmigen Bewegun-

心

Xin

劲

Jin

Abb. 3: Die korrekte Ausführung der Taiji-Bewegungen führt zu einem freien Bewegungs- und Energiefluss durch den Körper, hier dargestellt am Beispiel der »Peitsche«.

Fotos: Archiv W. Schmidt

Abb. 4a: Die Handhaltung und ein korrekter horizontaler Armwinkel begünstigen eine natürliche Ausführung der Eröffnungsstellung Taiji Chu Shi. Brust- und Rückenmuskulatur sind entspannt, balancieren sich optimal aus und begünstigen so Durchgängigkeit und freien Fluss im Körper als Voraussetzung für Fortschritt durch Veränderung und umgekehrt. Bestehende pathologische Reflexmuster werden so mit der Zeit aufgelöst.



gen im Chen-Stil Taijiquan werden die Leitbahnen stimuliert und so das Verhältnis von Yin und Yang im Körper reguliert. Die speziellen Bewegungen der inneren Organe und die Bauchatmung fördern ebenso die Befreiung der Mitte und das Lösen von Verspannungen innerhalb des Körpers.

Aus der sensomotorischen Körpertherapie wissen wir, dass viele Beschwerden unterschiedliche Ausprägungen desselben Ereignisses sind: zum Beispiel chronische Muskelkontraktionen in der Körpermitte, die weder sinnlich wahrgenommen noch kontrolliert werden können und die in direktem Zusammenhang mit chronischen Kontraktionen in der Peripherie des Körpers stehen. Wenn auch die sensomotorische Amnesie immer das somatische System insgesamt betrifft,

bevorzugt den Schwerpunkt des Körpers, entstehen zwei gleichzeitige und miteinander verbundene Probleme. Zuerst ergeben sich Funktionsstörungen der »Mitte«, in den Muskeln um den körperlichen Schwerpunkt herum, die wiederum Funktionsstörungen in den Bewegungen der Zentralachse (Rückgrat-Becken), Schultern- und Hüftgelenken, Ellbogen und Knien, Hand- und Fußgelenken verursachen. Umgekehrt verursachen Traumata in den von der Mitte entfernt liegenden Körperbereichen Funktionsstörungen in der Körpermitte.

Sensomotorische Körperarbeit im Taijiquan-Unterricht hilft somit den Praktizierenden, sich ihrer Problemfelder bewusst zu werden, ermöglicht ein Lösen und Entspannen der Muskulatur in einer Weise, die zuvor aufgrund der sensomotorischen Amnesie nicht

Abb. 4a

Abb. 4b

Abb. 4c

Abb. 4b: Hier stehen die Arme zu weit vorne, was zu einer Anspannung der Brustmuskulatur führt und damit das Stoppreflex-Muster begünstigt.

Abb. 4c: Hier sind die Arme zu weit zurückgezogen. Dadurch kommt es zu einer deutlich wahrnehmbaren Anspannung der Muskulatur zwischen den Schulterblättern, was das Startreflex-Muster begünstigt.

liegen ihre Wurzeln im Zentrum des menschlichen Körpers, nämlich in der Taille, in der Lendenwirbelgegend und dem Bauch, wo mächtige und starke Muskeln die Wirbel und den Brustkorb mit dem Becken verbinden. Dieser Bereich bildet den Schwerpunkt unseres Körpers, und genau dort setzen die meisten Symptome zuallererst ein.

Im Taijiquan kennen wir den Begriff *Wai San He*, die äußeren drei Verbindungen. Schultern und Hüften, Ellbogen und Knie sowie Hand- und Fußgelenke stehen in Verbindung und spannen so ein Netz von körperlicher Verbundenheit und Stabilität auf. Das funktioniert jedoch nur, wenn der Praktizierende es verstanden hat, die Gelenke zu öffnen, das heißt die sie verbindenden Muskeln zu lösen und zu entspannen.

Weil jede sensomotorische Störung nicht nur das Gesamtsystem Mensch angreift, sondern

möglich war, und bringt eine neue Qualität in die Ausführung und Anwendung der Taiji-Formen. Freier in der Mitte zu sein heißt, sich freier bewegen zu können. Bewegt sich die Mitte wieder, bewegt sich der ganze Körper.

Loslassen durch Verstärkung der Spannung

Aus der Yin/Yang-Philosophie kennen wir den Satz »*Extremes Yin wird zu Yang, extremes Yang zu Yin*«. Basistechnik der sensomotorischen Körpertherapie ist die »Paniculation«, eine Methode mit natürlichem Biofeedback. Dabei verstärkt der Therapeut zunächst die Spannung in den Muskeln des Patienten, die dieser bewusst aufgrund der sensomotorischen Amnesie nicht mehr entspannen kann,

um dann die Anspannung über sensomotorisches Feedback in der Bewegung langsam und schrittweise wieder zu vermindern, bis der Muskel loslässt. Das Gehirn findet so Zugang zur »vergessenen« und dauerkontrahierten Muskulatur und nimmt diese wieder bewusst wahr. Bewegungsimpulse (sensorischer Input) werden genau erspürt und zum Wiederlernen der eigenen Bewegung (motorischer Output) genutzt. Durch die langsame Bewegung durchlaufen Gehirn und Muskeln alle feinen Abstufungen der Bewegung, was eine hohe mentale Anforderung bedeutet. Schweift man mit den Gedanken ab, kommt es sofort zum Nachlassen der Steuerung.

Im Taijiquan-Unterricht hört man häufig den Begriff Fangsong, der sich mit Bedeutungen wie Entspannung, Lockerlassen, Öffnen und Lösen etabliert hat. Fangsong bedeutet jedoch nicht einfach das Erschlaffen der Muskulatur, sondern umfasst ebenso die geistige Präsenz im mentalen Lösen. Fangsong ist keine reine Weichheit ohne jegliche Kraft, es ist vielmehr ein Zustand der Ausgewogenheit, in dem Weichheit und Anspannung miteinander ausbalanciert sind und reguliert werden können.

Fangsong bedeutet kein unkontrolliertes Entspannen der Muskulatur, sondern ein feines Hineinspüren. Die Bilder im Taijiquan werden beim Üben langsam ausgeführt, um die Bewegungen deutlich wahrzunehmen. Die Wahrnehmung, der sensorische Input, bestimmt schließlich den motorischen Output. Körperliches Hineinspüren hilft, Sensibilität und Kontrolle zu schulen und aufrechtzuerhalten. Solange aber das Gehirn durch mentales Lösen nicht gelernt hat, die Muskeln zu bewegen, wird keine Kraft oder Anstrengung die autonomen Kontraktionen im Körper auflösen können.

Sensomotorische Körperarbeit durchbricht den Teufelskreis übermäßiger Anspannung, leitet zu einem ökonomischen und natürlichen Umgang mit dem Körper an und stellt die Verbindung reflexgesteuerter Muskeln mit der sensomotorischen Gehirnrinde wieder her. Die verbesserte Sinneswahrnehmung der Muskelaktivität verbessert die motorische Steuerung und ermöglicht somit ein natürliches und funktionales Lösen.

Lange musste ich von meinem Taiji-Lehrer immer wieder hören: »Öffne deinen Rücken«. Da ich weder ein Gefühl für meine Spannung im Rücken hatte, noch wusste, was er damit eigentlich meinte, versuchte ich immer wieder mit Muskelkraft die Schultern ausei-

inanderzuziehen und die Schulterblätter zu weiten. Dies resultierte letztendlich in einem ausgeprägten Yin-Muster (Stoppreflexmuster) mit verspannten Brustmuskeln und vorgezogenen Schultern. Erst als ich bewusst die Spannung zwischen den Schulterblättern durch Anspannung der Rautenmuskeln (Mm. rhomboidei) wiederholt verstärkte, konnte ich beim anschließenden langsamen Loslassen der Muskulatur ein Öffnen des Rückens erfahren. Durch »Kinetic Mirroring«, eine weitere Technik der sensomotorischen Körperarbeit, verstärkt der Lehrer hier beispielsweise durch leichtes Zusammenführen der Schulterblätter des Schülers die Spannung der Rautenmuskeln und setzt somit einen sensorischen Impuls. Nach dieser Intervention nimmt der Schüler deutlich die Entspannung als motorische Reaktion im oberen Rücken wahr.

Die Berührung durch das Gegenüber im Tuishou

Im Tuishou, den Partnerübungen des Taijiquan, geht es nicht primär um den kämpferischen Aspekt, sondern darum, ein Gespür für sich selbst und den Partner zu bekommen. Für einen selbst bedeutet dies, den Partner bewusst wahrzunehmen, zu spüren, wohin seine Aktion zielt, an welcher Stelle meines Körpers seine Kraft ansetzt und wo ich aus meinem Gleichgewicht, meiner Zentrierung und Gelöstheit zu geraten drohe. Gleichzeitig wird das Gespür für den Partner geschult, man lernt wahrzunehmen, wo und wann er sein Zentrum und seine Verwurzelung verliert. Man spricht hier von Tingjin, dem »Hören der Kraft«. Damit ist nicht ein Hören mit den Ohren gemeint, sondern das Wahrnehmen von Eindrücken über den Herz-Geist (Xin), die Arme, Beine und den gesamten Körper. Durch Tingjin lässt sich die Balance zwischen Yin und Yang ermitteln und somit auch zwischen Anspannung und Entspannung.

In der Sensomotorischen Körperarbeit wird ein Wahrnehmungsimpuls, zum Beispiel eine Berührung an der entsprechenden Körperstelle, als sensorischer Input benötigt (Abb. 1). Im Tuishou wird dieser vom Partner geliefert, ich selbst reagiere motorisch mit einem Lösen und Aufnehmen des gegnerischen Bewegungsimpulses, gleichzeitig aber auch mit einer Gegenbewegung, die auf das Zentrum meines Partners zielt. Die Kraft kommt dabei aus meiner Mitte, die frei sein muss. Nur so kann man sich auch frei bewegen.

放 松

Fangsong

Literatur

Wilfried Schmidt:

»Die Wandlung des Selbst – Eine gesundheitsphilosophische und vergleichende Analyse zum Taijiquan«, *Journal für Chinesische Kampfkunst und Kultur*, 2018 (Teil 1), 2019 (Teil 2)

Wilfried Schmidt:

»Von der Kampfkunst zur Integrativen Körper- und Bewegungstherapie«, *CO.med – Fachmagazin für Komplementärmedizin*, 12/2017

Thomas Hanna:

»Beweglich sein ein Leben lang«, Kösel 2016

Somatische Übung zur Harmonisierung eines Yang- beziehungsweise Startreflexmusters

Ausgangsposition: Der Kopf liegt mit der rechten Wange auf dem linken Handrücken. Der rechte Arm liegt lang neben dem Körper. Bewegung: Während des langsamen Einatmens werden die linke Hand, Ellbogen und Kopf leicht gehoben. Dabei wird auf die Anspannung der Muskeln von der Schulter über



Abb. 5

die linke Seite des Rückgrats bis hinunter zum Becken, der »Mitte«, geachtet. Bei richtiger und sensibler Ausführung spürt man, wie sich die Anspannung in das rechte Gesäß und weiter ins rechte Bein ausbreitet, welches in Folge ebenfalls mit angehoben wird. Nachdem die beteiligte Muskelkette bewusst wahrgenommen wurde, geht man in die Ausgangsposition zurück und macht eine kurze Pause, um dem Gehirn die Möglichkeit zu geben, diesen sensorischen Input zu verarbeiten.

Diese und weitere Übungen aus der Sensomotorischen Körperarbeit zeigt ein Video unter www.tqj.de.

Der Erfolg, sowohl der therapeutischen Anwendung als auch der Taiji-Übungspraxis, liegt somit in der Fähigkeit, die Bewegungsrichtung des Gegenübers zu erfassen und so dessen Energie zu lenken und nutzbar zu machen.

Regelmäßiges Üben als Hausaufgabe

Die sensomotorische Körpertherapie kennt eine Reihe von somatischen Übungen, die dem Patienten nach der Behandlung als Hausaufgabe mitgegeben werden. Diese Übungen sollen Veränderungen in den sensomotorischen Bereichen des Gehirns bewirken, um die innere Kontrolle über das Muskelsystem aufrechtzuerhalten. Da durch sie sowohl Gehirn als auch Körper geschult werden, ist es

wichtig, jedes dieser Bewegungsmuster mit größtmöglicher bewusster Aufmerksamkeit auszuführen. Ein Beispiel einer solchen Übung zeigt Abbildung 5. Hier wird die Aufmerksamkeit auf die Streckmuskeln des Rückens gelegt, die durch ein Yang-Muster (Startreflex) aktiviert werden.

Wichtig bei diesen Übungen ist, sie sehr langsam auszuführen und dabei wahrzunehmen, was im Körper geschieht, welche Muskeln kontrahiert werden und welche mit der Bewegung verbundenen Empfindungen entstehen. Der Behandlungserfolg kann deutlich beschleunigt werden, wenn der Patient als Hausaufgabe diese Übungen regelmäßig durchführt.

Auch im Taijiquan ermöglicht erst das tägliche Üben und Studieren der einzelnen Bilder ein bewusstes Wahrnehmen und körperliches Erspüren der Bewegungsabläufe und führt schließlich zu einer synaptischen Bahnung im Gehirn. Dabei ist es aber nicht notwendig, stundenlang zu Hause zu trainieren. Weniger ist häufig mehr. Sich zwanzig Minuten mit ei-

nem Bild auseinanderzusetzen, Bewegungseinheiten aus unterschiedlichen Blickwinkeln wahrzunehmen und auf ein harmonisches Zusammenspiel von Yin und Yang zu achten ist effizienter als einmal schnell die gesamte Form durchzulaufen.

Anwendung im Unterricht

Wie nutzt man nun diese Erkenntnisse für den Taijiquan-Unterricht? Das sollte schon damit beginnen, dass der Taiji-Lehrer die Reflexmuster seiner Schüler erkennt und diese individuell beim Üben der einzelnen Taiji-Bilder korrigiert.

Sowohl für die Gesundheit als auch für die Fortschritte im Taijiquan ist es förderlicher, wenn man nicht zu schnell im »Formlaufen« voranschreitet, sondern sich mehr auf die einzelnen Bilder konzentriert.

Mein Lehrer Dietmar Stubenbaum ermahnt immer dazu, die Bilder gut zu studieren, was heißt, besondere Aufmerksamkeit auf die Selbsterforschung zu legen. Wie fühlt sich der Körper in dieser Position an, kann ich Spannungen im Körper wahrnehmen, wie verändern sich diese, wenn ich die Arm- oder Beinhaltung etwas ändere, sind die äußeren drei Verbindungen spürbar, nehme

ich die Rundheit im Körper und die Spiralbewegungen wahr. Ein weiterer wichtiger Punkt ist, darauf zu achten, dass die Bewegung aus der Körpermitte, dem Dantian kommt und sich durch den ganzen Körper ausbreitet; Arme und Beine sollten nie getrennt voneinander bewegt werden. Der Lehrer ist hier in der Verantwortung, die individuelle Entwicklung des Schülers zu steuern und zu begleiten.

Die meisten Menschen haben Verspannungen im Körper, die sie selbst nicht mehr wahrnehmen und lösen können, eine sensomotorische Amnesie. Hier ist es wichtig, dass der Lehrer diese erkennt und durch geeignete Techniken wie Pandiculation oder Kinetic Mirroring dem Schüler hilft, die Verbindung zwischen Muskel und Gehirn wiederherzustellen (Abb. 1). Auch durch Tuishou-Übungen wird die Wahrnehmung für Spannungen im eigenen Körper sowie für »Fülle« oder »Leere« im Körper des Partners intensiviert.

Für das Üben zu Hause kann der Taiji-Lehrer dem Schüler zusätzlich zum Taiji-Übungsprogramm noch somatische Übungen mitgeben,

die ihm gezielt helfen, Spannungen im Körper abzubauen, die muskulären Fesseln zu lockern und zu einer tiefgehenden Befreiung des Atems und der Stimmungslage zu gelangen. Erst durch die »Hausaufgaben« wird eine Situation geschaffen, die es dem Körper erlaubt sich zu verändern. Mit der Veränderung der Wahrnehmung von Bewegung verändert sich auch das motorische Verhalten und infolge davon gewinnen die Bilder, die Formen und die Anwendungen des Taijiquan eine neue Qualität.

Nutzen für Patienten, Taiji-Schüler und Gesellschaft

Immer wieder berichten Patienten in meiner Praxis, dass ihre Beschwerden wohl psychosomatisch seien, zumindest nach Aussage der zuvor konsultierten Ärzte. Man könne körperlich nichts finden und dennoch haben die Patienten Schmerzen, die sie zum Teil erheblich in ihren täglichen Aktivitäten einschränken. Dies ist für die Patienten sehr unbefriedigend und sie fühlen sich häufig nicht ernst genommen oder verstanden. Viele dieser Menschen arbeiten im Sitzen vor dem Computer. Dadurch bekommen sie Probleme mit dem Rücken, mit Schultern und Nacken, die Augen ermüden leicht, sie leiden an Übergewicht, hohem Blutdruck, Unausgeglichenheit und Stress, häufig gekoppelt mit persönlichen Schicksalen und gesellschaftlichen Folgen.

Taijiquan, insbesondere unter Berücksichtigung und Einbeziehung sensomotorischer Körperarbeit, ist eine Methode und gleichzeitig ein (Aus-)Weg, der geeignet ist, solchen

Herausforderungen des täglichen Lebens entgegenzutreten und den eingestauten Stress abzubauen.

Bei salutogener Anwendung werden sowohl die Herstellung als auch die Erhaltung der Orthopathie, der »Geradläufigkeit« der Lebensenergie angestrebt, ein Zustand der vegetativen Euregulation. 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 vegetative Nervensystem 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, zum Beispiel zur Vermeidung depressiver Zustände.

Ein dritter Gesichtspunkt ist die allmähliche Relativierung der psychisch-mental negativen Besetzung von Konfliktkonstellationen (zum Beispiel 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 Erlebensfähigkeit.



Dr. rer. nat. Wilfried Schmidt ist seit mehr als 30 Jahren für die Gesundheit tätig, in Forschung, Lehre, Industrie und Praxis. Als TCM- und Körpertherapeut sowie Taijiquan- und Qigong-Lehrkraft der Gesellschaft zur Erforschung und Praxis des Kleinen Rahmens Chen Clan Taijiquan e. V. (GCT), der International Society of Chen Taijiquan (ISCT) und der Deutschen Gesellschaft für Traditionelle Chinesische Medizin (DGTCM) widmet er sich der Erforschung salutogener und therapeutischer Grundlagen und Anwendungen des Taijiquan. www.qimed.de



Bundesvereinigung für Taijiquan und Qigong – Das Netzwerk
Oberkleener Straße 23
35510 Butzbach
Mail: info@taijiquan-qigong.de
www.taijiquan-qigong.de

- Fachliche Kompetenz seit 30 Jahren
- Zertifizierte Lehrer und Ausbilder bundesweit
- Qualifizierte Fortbildungsangebote über eigene Akademie
- Fachlicher Partner der Krankenkassen

Gemeinsam stark für Taijiquan und Qigong