Die Bedeutung des Wassers

Daoistische Hintergründe zur Übungspraxis von Taijiquan und Qigong
Von Shen Xijing

Sowohl im Qigong als auch im Taijiquan wird das Wasser gerne als Bild herangezogen, um bestimmte Qualitäten zu verdeutlichen. Wie sich diese Qualitäten im Üben tatsächlich darstellen und welche Wichtigkeit ihnen in der daoistischen Tradition zukommt, beschreibt Shen Xijing im Folgenden. Auch hier zeigt sich die fundamentale Bedeutung von Yin und Yang – Wasser repräsentiert beides auf extreme Weise.

ABSTRACT

The significance of water
Daoist background elements in the practice of Taijiquan und Qigong
by Shen Xijing
Water is often cited as an image in both Qigong and Taijiquan in order to clarify certain qualities. Shen Xijing describes how these qualities present themselves in actual practice and what significance they are assigned in the Daoist tradition. Here too, the fundamental meaning of yin and yang is revealed – water represents both aspects in an extreme manner.

Fuxi, der legendäre Begründer der chinesischen Zivilisation und Kultur, beschrieb als erster die Bedeutung von Yin und Yang für Menschen, Natur und Kosmos durch die Lehre der acht Trigramme (Bagua). Daraus wurde später die differenzierte Lehre von Yin und Yang (Taiji) entwickelt, was eine der Meisterleistungen der alten chinesischen Kultur war. So wurde die Lehre von der universellen Wirksamkeit von Yin und Yang zur Wurzel der dem chinesischen Volk eigenen Lebens- und Weltsicht.

Betrachtet man die in China vorhandenen verschiedenen daoistischen Traditionen, so haben sich die meisten davon eben aus dieser Lehre von Yin und Yang entwickelt. Und eben diese daoistische Kultur und damit auch die ihr zugrunde liegende Weltsicht ist die wesentliche Quelle für die heute anzutreffenden verschiedenen Taiji- und viele Qigong-Schulen. Obwohl es in ihren Formen und Ausführungen Unterschiede gibt, folgen sie im Kern alle denselben universellen Prinzipien.

In China sagt man: *»Zehntausend Veränderungen entfernen sich nicht vom Kern«.*

Wenn man Taijiquan und Qigong meistern will, muss man daher die der Übungspraxis zugrunde liegenden universellen Prinzipien verstehen – diese Prinzipien sind die Basis eines jeden hilfreichen Übens. Ich hoffe, dass alle Übenden von Taijiquan und Qigong so gut nachvollziehen können, dass das Verständnis der universellen Prinzipien im Allgemeinen und von Yin und Yang im Speziellen ein sehr wesentlicher Punkt beim Üben ist!

Das Wissen darüber ist das eine, noch wesentlicher ist es aber zu verstehen, wie man dieses Wissen beim Üben umsetzt. Dies gilt insbesondere, wenn man das Üben und Kultivieren zur Vollkommenheit bringen will, denn das ist eine Frage der inneren Fertigkeit.

Diese innere Fertigkeit kann nur entstehen, wenn man herausfindet, wie es durch die Beachtung von Schlüsselpunkten möglich wird, die universellen Prinzipien im eigenen Üben umzusetzen, und wenn man dann mit diesen

zentralen Schlüsselpunkten schwerpunktmäßig übt. Gelingt dies, verstehen wir auch, was das wirklich Wichtige und Wesentliche beim Üben ist!
Was aber sind diese Schlüsselpunkte? Zwei sehr bekannte Schlüsselpunkte und zugleich elementare Anforderungen einer jeden hilfreichen Taijiquan- oder Qigong-Praxis, die wohl den meisten Übenden bekannt sein dürften, sind: »Entspannen«, Song, und »Sinken«, Chen.
Wie kann man aber das Entspannen und das Sinken in der Praxis einüben? Heutzutage gibt es viele Taiji- und Qigong-Übende, die das Entspannen ohne klares Ziel üben, um einfach nur lockerer zu werden. Wenn es nur darum ginge, wäre es dann nicht besser und einfacher, sich zu Hause auszuruhen und Musik zu hören, einen schönen Film zu schauen oder im Bett liegend für eine Weile zu meditieren[1]? Wofür verschwendet man das Geld und vergeudet die Zeit, um zu trainieren?
Beim Taiji und Qigong geht es um eine andere Art des Entspannens und Sinkens und es bedarf eines bewussten Übens und eines klaren Zieles. Um dies zu erreichen, gibt es in der daoistischen Übungstradition eine spezielle Kultivierungsmethode, die auf die Yin/Yang-Lehre zurückgeht. Ihr Name lautet »Shui Zi Jue« – »Die Übungsmethoden zum Schlüsselzeichen Wasser«[2] und sie bedient sich der Qualitäten des Wassers, um die beiden zentralen Grundqualitäten »Entspannen« und »Sinken« zu verwirklichen.

Die Natur des Wassers

Unser alltägliches Leben ist auf vielerlei Weise untrennbar mit dem Wasser verbunden. Immerhin bestehen circa 70 Prozent des menschlichen Körpers aus Wasser. Das Wasser löscht unseren Durst, stillt unseren Hunger, reinigt unseren Körper, unsere Kleidung und unsere Wohnung, es nährt das Getreide und die anderen Pflanzen, von denen wir uns ernähren, und dient uns in seinen vielfältigen Erscheinungsformen auch als Objekt der Bewunderung und Erbauung. Wenn wir uns einmal vorstellen, dass es kein Wasser mehr gäbe, wird uns sehr schnell klar, dass wir Menschen ohne Wasser nicht existieren können und dass es elementar für das menschliche Leben ist.
Wenn wir Taijiquan oder Qigong üben, verhält es sich genauso!
Die Anwendung des »Wassers« im Kontext des Taiji- und Qigong-Übens soll uns helfen, in unserem Körper und Geist die Eigenschaften und Funktionen des Wassers zu verwirklichen. Indem unser Körper mit all seinen Strukturen genauso wie unser Geist so weich wie das Wasser wird, können wir unser Leben verlängern, unsere Gesundheit bewahren und uns flexibel und harmonisch an die unterschiedlichsten Situationen in unserem Leben und der Gesellschaft anpassen.
Dabei geht es sowohl darum so zu sein wie stilles Wasser: unseren Körper und Geist zu beruhigen, um unser Herz und unsere geistige Natur zu kultivieren, als auch so zu sein wie das Meer: unseren geistigen Horizont zu erweitern und unser Herz mehr zu öffnen, um unannehmbare Dinge der Welt, die wir nicht ändern können, annehmen zu lernen und um unerklärliche Sachverhalte zu verstehen; und auch so zu sein wie das Regenwasser,

Fuxi ist ein legendärer Urahn des chinesischen Volkes, er soll je nach Quelle vor 5000 bis 8000 Jahren in der Nähe der Stadt Tianshui in der Provinz Gansu gelebt haben. Er gilt als Ahnherr der Ackerbaukunst, des Jagens und Fischens, der chinesischen Schriftsprache sowie der Lehre der acht Trigramme.
Wandgemälde aus dem Fuxi Tempel in Tianshui, Gansu
Fotos: Archiv Shen Xijing

Song
von: locker, lockern, locker machen, weich, entspannt, loslassen; bis: lose, wackelig

Chen
(nach unten) sinken; klassische Forderung im Taijiquan und Qigong: Das Qi sinkt ins (untere) Dantian (Qi Chen Dantian)

[1] Dies ist ein Hinweis auf die regenerativen Liegemeditationen in der daoistischen Drachentorschule (Wo Gong).
[2] In der daoistischen Drachentorschule werden unter anderem 16 sogenannte Schlüsselzeichen überliefert, die dem Praktizierenden helfen sollen, verschiedene zentrale Qualitäten auf seinem Kultivierungsweg zu verwirklichen. Jedes dieser Schlüsselzeichen verfügt über spezielle Schulungsmethoden (chin. Jue – Schlüssel(-Übungen) zum Erfolg). Eines davon ist das Schlüsselzeichen Wasser (Shui Zi)

Die zehn großen Ursprungsprinzipien des Daoismus (Shi Da Yuan Li – 十大原理):	
1. Vorhimmlische Leere (Xian Tian Wuji – 先天无极)	**2. Yin und Yang** (Taiji – 太极)
3. Himmel-Erde-Mensch (San Cai – 三才)	**4. Vier Stadien** (Si Xiang – 四像)
5. Fünf Wandlungsphasen (Wu Xing – 五行)	**6. Sechs Harmonien** (Liu He – 六合)
7. Sieben Sterne (Qi Xing – 七星)	**8. Acht Trigramme** (Ba Gua – 八卦)
9. Neun Paläste (Jiu Gong – 九宫)	**10. Rückkehr zum Ursprung - Nachhimmlische Leere** (Huan Yuan – Hou Tian Wuji – 还原- 后天无极)

Die daoistische Tradition geht davon aus, dass dem Universum und damit allem Seienden zehn fundamentale Prinzipien (Shi Da Yuan Li) zugrunde liegen. Das im Westen wohl bekannteste dieser Prinzipien ist das Taiji-Prinzip – die Lehre von der Wandlung von Yin und Yang (Taiji Yin Yang Bian Hua De Yuan Li).

卧功

Wo Gong

welches die Erde und die Bäume befeuchtet, um genauso unseren Körper und unser Herz zu befeuchten, damit unser Leib und unsere Seele zu noch mehr Gesundheit und Stärke gelangen können.

Yin und Yang des Wassers

Aber wie können wir üben, um diese Qualitäten des Wassers in uns zu verwirklichen?
Um dies zu verstehen, sollten wir zuerst über die Eigenschaften des Wassers und sein Verhältnis zum menschlichen Körper sprechen.
Wir alle wissen, dass das Wassermolekül aus Wasserstoff (H2) und Sauerstoff (O) besteht. Dies entspricht auch der Auffassung der daoistischen Lehre, wobei man den Wasserstoff als Yin- und den Sauerstoff als Yang-Aspekt des Wassers betrachtet. Aus diesem Blickwinkel lassen sich die Eigenschaften des Wassers in Yin und Yang unterteilen.
Beobachten wir die unterschiedlichen Zustände des Wassers, so können wir seine Yin- und seine Yang-Seite noch klarer verstehen.
Wenn das Wasser still ist – wie das Wasser in einem See, wenn kein Wind weht, oder wie das Wasser in einer Flasche, wenn man sie nicht bewegt –, ist es in seinem Yin-Zustand. Wenn das Wasser fließt und sich bewegt – wie das Wasser im Meer, sei es als Welle oder Strudel, oder wie das Wasser des Wasserfalls an einem hohen Berg –, zeigt es sein Yang.
Wenn wir einen großen Stein heben und ihn kraftvoll ins Wasser werfen, so wird das Wasser zwar unruhig werden und Tropfen verspritzen, danach aber wieder von selbst still werden. Würde diese Handlung dem Wasser grundsätzlich irgendwelche Folgen oder gar einen Schaden bringen? Nein, überhaupt nicht! Dies ist Ausdruck seiner Yin-Natur! Dies ist das Grundprinzip, das wir beim Taiji-Üben als die Weichheit, die die Härte besiegt, bezeichnen.
Kommt das Wasser aber wie in einem großen Fluss oder im Meer einmal in Bewegung, so wohnt in ihm große Kraft! Wenn beispielsweise eine Gebirgsflut herabstürzt, zerstört das Wasser Häuser, Wagen und alles, was sich in seinen Weg stellt. Das Wasser zeigt hierin seine Yang-Natur!
Beide Qualitäten existieren auch in unserem menschlichen Körper und haben ihre Bedeutung für unser Üben.

Yin und Yang im menschlichen Körper

Um zu verstehen, wie wir diese beiden komplementären Qualitäten des Wassers in uns verwirklichen können, müssen wir zuerst die Anwendung der Yin/Yang-Lehre in unserem Körper klar verstehen. Wir können sagen, dass es unter anderem das Ziel unseres Taiji- und Qigong-Übens ist, gesünder zu sein und uns besser zu fühlen. Dies ist untrennbar damit verbunden, das Qi und die Kraft Li [3] in unserem Körper durch Übungen zu optimieren, zu entfalten und in harmonischen Einklang zu bringen, damit sie ihre heilende sowie unseren Körper stärkende Wirkung entfalten können.
Qi und Kraft sind die beiden grundlegendsten Entsprechungen der Yin/Yang-Lehre in unserer Übungspraxis und erst ihre wechselseitige harmonische Entfaltung ermöglicht es uns, unsere Ziele zu erreichen.

Die Kultivierung des Yin-Aspektes: Qi
Das Qi unseres Körpers ist, vereinfacht ausgedrückt, die alle Funktionen ermöglichende

[3] Chin.: Li = Kraft, Stärke, Körperkraft; gemeint ist hier die physiologische Fähigkeit unseres Körpers, im harmonischen Zusammenspiel aller Körperteile eine physische Kraft zu erzeugen, die die Verrichtung körperlicher Arbeiten ermöglicht; dies ist nicht gleichbedeutend mit der groben oder Gewaltkraft, wie sie manchmal im Kontext des Taijiquan diskutiert wird!

energetische Kraft in uns und als solche aus physiologischer Sicht eng mit dem Sauerstoff verbunden. Natürlich gibt es auch weitere Aspekte, wie etwa das äußere Qi, aber als Taiji- und Qigong-Übende sollten wir zuerst das Qi in unserem Körper begreifen.

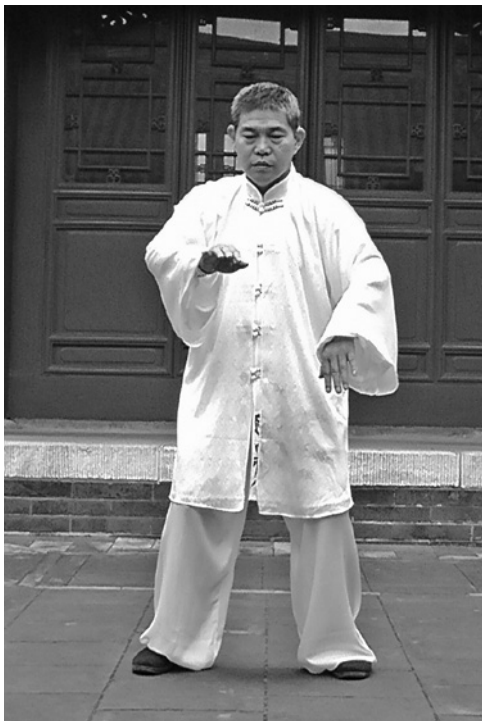
Hierbei lassen sich zwei unterschiedliche Arten des Qi unterscheiden: Eine Sorte ist das von den eigenen Eltern erhaltene Qi, man nennt dies vorgeburtliches Qi; die andere ist das Qi, das durch Atmen in unserer Lunge entsteht und aus der Nahrung aufgenommen wird, man nennt dies nachgeburtliches Qi. Das vorgeburtliche Qi möchte ich in diesem Rahmen nicht näher erläutern, da dies eine Frage des genetischen Faktors der Eltern ist und mit dem Üben nur in einem indirekten Zusammenhang steht.

Wie schon erwähnt, gewinnen wir nachgeburtliches Qi durch die Atmung unserer Lungen. Im Taiji- und Qigong-Üben senken wir das Qi von den Lungen nach unten in den Bereich des unteren Dantian ab und lassen es dann von dort, durch unseren Geist geführt und durch die verschiedenen Bewegungen und Körperstellungen im Taijiquan und im Qigong begünstigt, bis in alle unsere Glieder und Knochen, alle unsere vitalen Organe und Meridiane im Körper fließen, damit alle Teile unseres Körper genügend organischen Antrieb – Qi – bekommen.

Genau das ist aus daoistischer Sicht das Ziel unseres Übens!

Deswegen bezeichnet man im Kontext von Taijiquan und Qigong die Lunge als Mutter des Qi und das untere Dantian als seine Speicherkammer. Und die Übungen, deren Sinn es ist, unser Qi bis in alle unsere Glieder und Knochen, alle unsere vitalen Organe und Meridiane im Körper zu bringen, bezeichnen wir dann als Taijiquan oder Qigong. Weil jede Übungsmethode das Qi in unterschiedlichen Kreisläufen im Körper, mit unterschiedlicher Ziel-Reihenfolge, fließen lässt, entstehen in der Welt allerlei verschiedene Taijiquan und Qigong-Arten.

Da die Stelle, an der wir das Qi speichern, das untere Dantian, sich eher auf der weichen Vorderseite des menschlichen Körpers befindet, bezeichnet die daoistische Lehre das Qi als Yin. Um das Qi wirklich wie hier beschrieben ins Dantian senken und durch den Körper zirkulieren lassen zu können, müssen unser Körper weich und gelöst und unser Geist und Herz ruhig und friedlich sein. Mit anderen Worten: Die Verwirklichung der Yin-Qualitäten des Wassers ist eine wesentliche Voraussetzung, um im Taijiquan und Qigong wirklich mit dem Qi arbeiten zu können!



Die Imitation von Wellenbewegungen ermöglicht es, das reibungslose und harmonische Steigen und Sinken in uns wiederherzustellen.

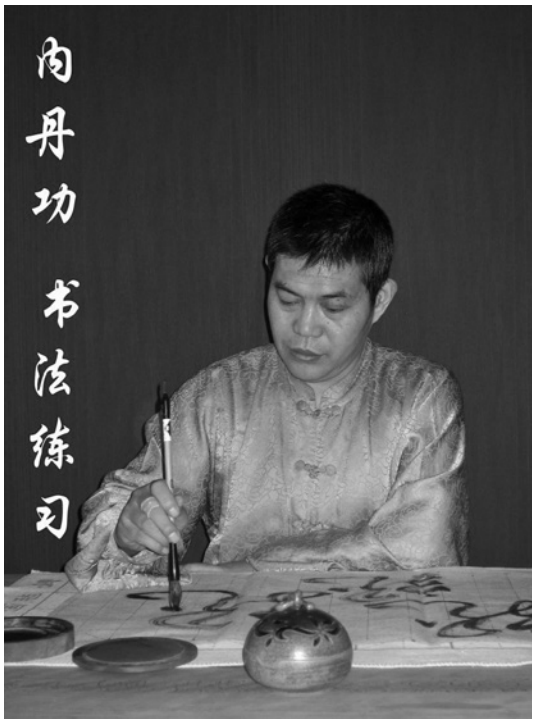
Die Kultivierung des Yang-Aspektes: Kraft

Der Yang-Aspekt unseres Körpers ist seine Kraft (Li). Wenn wir etwas heben wollen, müssen wir Kraft einsetzen, das Gleiche gilt auch beim Gehen, Essen, Anziehen, Schreiben, Bedienen des Computers und so weiter. Für jede unserer Handlungen im Alltagsleben verwenden wir mehr oder weniger Kraft. Ohne ein angemessenes Maß an Kraft kann keine körperliche Bewegung zustande kommen.

Aber woher bekommt der menschliche Körper diese Kraft? Tatsächlich entsteht die Kraft an einer Stelle in der Mitte unserer Fußsohle – in der TCM nennt man diese Stelle Yongquan, »Sprudelnder Quellpunkt«, der erste Punkt des Nierenmeridians im Zentrum des Vorderfußes. Dies kann man leicht verstehen, wenn man sich einmal fragt, ob unser Körper seine volle Kraft erlangen und einsetzen kann, wenn die Fußsohlen den Boden nicht berühren. Ohne Kontakt der Füße zur Erde, wie zum Beispiel beim Sprung oder in der Schwerelosigkeit, verfügt unser Körper nur über sehr wenig oder gar keine Kraft!

Was geschieht aber mit der aus der Erde und durch die Füße erzeugten Kraft bei unseren Bewegungen? Die daoistische Lehre ist der Ansicht, dass die Kraft, die Menschen durch ihre Füße erzeugt haben, im Mingmen, dem »Tor des Lebens« gespeichert wird. Im engeren Sinn ist dies der vierte Punkt des Du-

Der Text wurde aus dem Chinesischen übersetzt von Faridah Jensch und Tobias Puntke. Faridah Jensch ist in China aufgewachsen und lehrt Taijiquan und Qigong in eigener Schule in Bielefeld; www.wu-yi.de. Tobias Puntke ist Meisterschüler von Shen Xijing und Leiter der Europäischen TaijiDao Gesellschaft und der Europäischen TaijiDao Akademie e. V. in Münster; www.TaijiDao-Akademie.de.



Zum Übungskomplex des Shui Zi Jue gehören nicht nur bewegte und stille Übungen, sondern auch eine spezielle Form der Kalligraphie, in der der Übende lernt, die im Schriftzeichen Shui – Wasser verborgenen Kräfte in sich zu wecken.

水字诀

Shui Zi Jue

内在的修炼

Nei Zai De Xiu Lian
wörtlich »Die innere Kultivierung und Läuterung«

训练

Xun Lian – Üben

mai zwischen dem zweiten und dem dritten Lendenwirbel, im weiteren Sinne das Zentrum der Lenden als biomechanisches und energetisches Kraftzentrum des Körpers. Jeder, der schon einmal eine Verletzung oder Schmerzen im Bereich der Lenden gehabt hat, weiß, dass man mit solch einer Beeinträchtigung keine Kraft einsetzen kann.

Wie aber kann man die Kraft aus dem Mingmen-Bereich auf intelligente Art und Weise und mit wissenschaftlicher Methodik an genau die Stelle bringen, wo unser Körper die Kraft gerade braucht? Die passende Methode dafür sind, bei korrektem Verständnis, die Bewegungen und Körperstellungen von Taijiquan und Qigong! Deswegen sagt man: Der Punkt in der Mitte unserer Fußsohle ist die Mutter unserer Kraft, die Lenden sind ihre Speicherkammer und die Bewegungen und Körperstellungen, die dazu dienen, die Kraft dorthin zu bringen, wo unser Körper sie braucht, sind Taijiquan und Qigong.

Weil die Stelle, wo wir unsere Kraft speichern – Mingmen –, sich auf der Hinterseite des menschlichen Körpers befindet, bezeichnet die daoistische Lehre die Kraft als Yang.

Um unsere Kraft auf diese Art und Weise trainieren zu können, müssen unser Körper und unser Geist über die Yin-Qualitäten hinaus auch über Yang-Qualitäten wie Lebendigkeit, Vitalität und Geschmeidigkeit verfügen. Mit anderen Worten: Wir müssen die Yang-Qualitäten des Wassers in uns kultivieren!

Der Weg des Wassers – Shui Zi Jue

Wie wir sehen, ist es für die Taijiquan- und Qigong-Praxis unerlässlich, die komplementären Yin- und Yang-Qualitäten des Wassers in uns zu kultivieren, um uns optimal zu entfalten und in ein harmonisches Gleichgewicht von Yin und Yang zu kommen. Um die hier beschriebene Theorie von Yin und Yang in uns optimal umsetzen zu können, entwickelten die alten Meister des Daoismus ein spezielles Übungssystem: »Die Übungsmethoden des Schlüsselzeichens Wasser« – Shui Zi Jue. Diese Methode benutzt die Imitation und Nachempfindung verschiedener Wasserqualitäten, um Yin und Yang in uns zu kultivieren.

Dabei besteht die Grundübungsmethode darin, das Qi in unserem unteren Dantian so zu kultivieren wie die Yin-Natur des Wassers und die Kraft in unseren Lenden (Mingmen) so zu kultivieren wie die Yang-Natur des Wassers.

Nur so kann unser Qi sein wie das Wasser und ungehindert und ununterbrochen weiter und weiter fließen! Und nur so kann unsere Kraft sein wie das Wasser: Sie entsteht unaufhörlich und ist unendlich. Auch nur so kann unser Körper so sein wie das Wasser: unvergleichbar weich und sanft, für immer jugendlich und lebendig.

So benutzen wir in den Übungsmethoden des Schlüsselzeichens Wasser die Imitation der stillen Qualität des Wassers, um unser Qi sinken zu lassen, unseren Geist zu beruhigen und unser Herz zu reinigen. Ebenso ahmt man die verschiedenen Erscheinungen des fließenden Wassers nach, um durch vielfältige Bewegungen unseren Körper so zu trainieren, dass auf der einen Seite unsere Muskeln und unser Bindegewebe elastisch werden und unsere Gelenke locker und frei, auf der anderen Seite aber unsere Knochen und unser Skelett stabil und aufrecht und unsere Körperhaltung harmonisch ausgerichtet und wohl koordiniert sind.

Dies alles wird uns beim Üben der Formen und Figuren im Taijiquan und Qigong sehr helfen: Unsere Körperbewegungen werden koordiniert, weich und sanft, leicht und flink; wir können gehen, wie das Wasser fließt, und ruhen, wie die großen Berge stehen. Das Qi kann so geführt werden, wie man einen Seidenfaden spinnt, und die Schritte werden so geschmeidig wie die einer Katze. Auf diese Art und Weise und mit solchen Methoden zu üben, trainiert das wahre Lockern und Sinken im Taijiquan und Qigong. Und nur so kann man diese wirklich meistern.

Der Weg der inneren Kultivierung

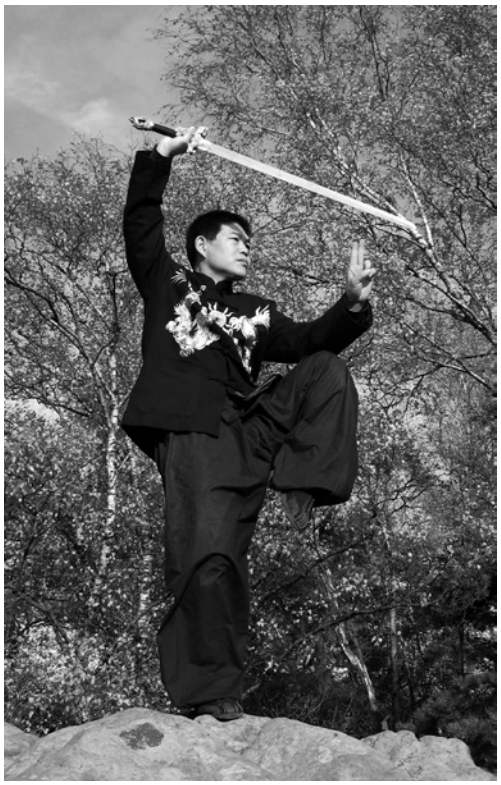
Aus verschiedenen Gründen passiert es leicht, dass Übenden auch nach langen Jahren der Taiji- oder Qigong-Praxis die korrekte Umsetzung der universellen Prinzipien im Üben nicht gelingt. So kann es zum Beispiel passieren, dass man trotz vieler Jahre fleißigen Übens noch kein fließendes Qi in seinem Körper empfinden kann, oder wenn man etwa im Kampf mit einem Gegner in Kontakt kommt, nur die plumpe Kraft der Muskeln benutzen kann und nicht versteht, wie die innere Fähigkeit (Gongfu) und das Grundprinzip von Yin und Yang angewendet werden können.

Der Grund dafür liegt darin, dass man durch die bisherige Übungspraxis noch keine innere Fertigkeit erlangt hat und in der Regel nicht in den richtigen Methoden unterwiesen wurde. Man hat höchstwahrscheinlich nur die Formen selbst geübt, sich die Figuren der Form eingeprägt oder eventuell einige Anwendungstricks gelernt, aber nicht nach dem Weg der inneren Kultivierung (Nei Zai De Xiu Lian) gesucht.

In der daoistischen Tradition unterscheidet man zwischen Üben (Xun Lian), das man als das Einüben und Meistern eines äußeren Aspektes, etwa einer Form oder einer Technik, verstehen kann, und der inneren Kultivierung, deren Ziel es ist, den Menschen durch das Medium der Übung in Harmonie mit den universellen Prinzipien zu bringen. Bei der inneren Kultivierung steht die Veränderung des Menschen und nicht das Studium äußerer Dinge im Brennpunkt und dadurch kann sich die innere Fertigkeit ganz von selbst ausbilden.

Das Wichtigste, was eine gute Taijiquan- oder Qigong-Schule bewahrt, sind weder die Form und die Haltung der Bewegungen noch der Gebrauch der Anwendungstricks, sondern die Methoden der inneren Kultivierung. Viele Taiji- und Qigong-Schulen nehmen für sich in Anspruch, dass sie die ältesten und die traditionellsten Methoden besäßen, aber sie lehren die Menschen nur Formen, Anwendungstricks und Haltungen.

In China gibt es einen Übungsspruch: *»Wenn man Kampfkunst trainiert, aber die Fertigkeit nicht ausbildet, besitzt man bis ins Alter nur leere Hände!«* Die »Fertigkeit« (Gong), die hier erwähnt wird, erlangt man durch die korrekte Anwendung der Methoden der inneren Kultivierung. Das heißt, dass wir Taiji- und Qigong-Übende beim Trainieren die wahren Methoden der inneren Kultivierung kennen müssen,



die eine innere Veränderung ermöglichen, damit unser Üben nicht bis ans Ende unserer Tage fruchtlos bleibt.

Für Übende ist es häufig schwer, zwischen wahr und falsch auf dem Übungsweg zu unterscheiden, und so folgen sie nur allzu leicht einfach einer Hauptströmung oder einem charismatischen Lehrer. Aber das Wesentliche beim Üben ist nicht, wie viele Menschen derselben Richtung folgen oder wie beeindruckend der Lehrer ist. Das Wesentliche ist, klar zu verstehen, wohin dich dein Übungsweg nach einiger Zeit des gewissenhaften Übens geführt hat. Ist das Qi schon bei dir? Hast du schon Gongfu erlangt? Ist dein Körper in einem guten Zustand und hat sich deine Gesundheit verbessert? Bist du zufrieden und glücklich?

Wenn es keinen deutlichen Fortschritt gibt, dann solltest du überlegen, woran das liegt! Ist es vielleicht sinnvoll, deinen Horizont zu erweitern und einmal zu schauen, wie andere Schulen und Stile üben und welche bisher vielleicht noch unbekannten Methoden für dich hilfreich sein können? Dadurch könnte es dir sicherlich gelingen, dir viele neue Fähigkeiten und viel nützliches Wissen zu erschließen und somit deine eigenen Mängel zu beseitigen und dein Üben erheblich zu verbessern.

Shen Xijing,
Jg. 1962, wurde in Chenjiagou geboren und lernte dort seit seiner frühesten Kindheit bei Chen Xiaowang. Außerdem lernte er Xingyiquan (9. Generation) und Baguazhang (5. Generation). Als Vertreter der 20. Generation des Chen Taijiquan war er einer der Hauptinitiatoren des Chen Taijiquan in Europa. Er war Mitglied der chinesischen Nationalmannschaft und chinesischer Meister in den Bereichen Hand- und Waffenformen sowie Tuishou und Sanda. Später studierte er Sportwissenschaft und promovierte über die inneren Kampfkünste. 1999 begegnete er Xian Ju Shan Ren, dem Großmeister der 21. Generation der daoistischen Drachentorschule, und widmet sich seitdem ausschließlich deren Schulungstradition, wofür er das TaijiDao-System gründete. Er unterrichtet regelmäßig in Europa und leitet zusammen mit Tobias Puntke die Europäische TaijiDao Gesellschaft.
www.TaijiDao.com