

Taijiquan und Faszientraining

Von Filip Gutknecht-Stöhr

Die Erkenntnisse der Faszienforschung zeigen, dass die Faszien ein alles verbindendes Gewebe darstellen, das Zug-, Stütz- und Bewegungskräfte durch den Körper überträgt, durch das wir uns selbst wahrnehmen und unsere Bewegungen koordinieren können und mittels dessen wesentliche Teile der Kommunikation innerhalb unseres Organismus ablaufen. Taijiquan kann mit seiner spezifischen Trainingsweise auch das Faszienewebe günstig beeinflussen. Tiefe Körperwahrnehmung verbunden mit einer ausgefeilten inneren Bewegungssteuerung in einer bestimmten Körperausrichtung bildet die Grundlage, um die Faszien in ihrer Komplexität anzusprechen. Filip Gutknecht-Stöhr beschreibt auf der Grundlage des Chen-Stil Taijiquan in der Tradition von Chen Zhaokui und Chen Yu, welche Aspekte des Trainings besondere Wirkung im Faszienewebe entfalten.

Man erkennt Faszien zunächst als ein umfassendes mechanisches Spannungsnetzwerk, welches als kollagenhaltiges Fasergewebe an unserem körperweiten Übertragungssystem für Zugspannungen und Kraftübertragungen mitwirkt beziehungsweise diese überhaupt erst ermöglicht. Muskeln, Sehnen, Bänder und Knochen alleine sind kaum in der Lage, den komplexen Bewegungsvorgängen im Körper gerecht zu werden.

Darüber hinaus werden Bereiche der Faszien erforscht, die weit über mechanische Aspekte hinausgehen. Faszien besitzen eine Fülle an Rezeptoren, die Informationen an unser Gehirn weiterleiten und welche uns nicht nur befähigen, uns selbst im Raum wahrzunehmen und zu bewegen, sondern auch unseren Gefühlszustand mitbestimmen. Faszien fungieren dabei als körperweites Informations- und Kommunikationssystem. Kommunikation in dem Sinne, dass das Faszienetzwerk immer im Informationsaustausch mit dem gesamten Rest unseres Organismus steht und dass dieser Informationsaustausch nicht nur über unser Nervensystem abläuft, sondern über das Bindegewebe selbst und evolutionsgeschichtlich viel ältere Kommunikationssysteme. Erforscht werden dabei Beziehungen zwischen den Faszien und dem Meridiansystem der chinesischen Medizin sowie Informationsübertragungen im Faszienewebe durch Lichtpartikel (Photonen). So haben mittlerweile Bereiche wie die Quantenphysik Eingang in die Faszienforschung gefunden und die Zukunft lässt spannende Erkenntnisse erhoffen, was das Verständnis unseres Organismus angeht.

Im Grunde ist es nicht möglich sich zu bewegen, ohne die Faszien mitzubeneutzen. Die Frage, ob ein bestimmtes Bewegungssystem oder Trainingssystem die Faszien anspricht oder nicht, ist somit überflüssig. Ein Kraftsportler wird immer auch das Faszienetz des Körpers mitbeanspruchen genauso wie jemand, der auf Bäume klettert, oder jemand, der einfach nur spazieren geht. Die Frage ist eher, in welcher „Tiefe“ die Faszien angesprochen werden und welche Trainingsmethoden das Potenzial ausschöpfen können, welches die Faszien bergen. Welche

Trainingsideen sind nötig, um auf das rational kaum zu erfassende und umfassend wirkende Gewebe der Faszien nachhaltig einzuwirken?

Den aktuellen Erkenntnissen nach scheinen Bewegungsmethoden nötig zu sein, welche Konzepte von Kraft-, Zug- und Stützkraften berücksichtigen, aber gleichzeitig eine Wahrnehmung für die inneren Zusammenhänge schulen, so dass die körperübergreifenden Spannungszüge aufgebaut und gleichzeitig in Bewegung aufrechterhalten beziehungsweise trainiert werden können. Wenn das Fasziennetz neben der Funktion der Kraftübertragungen zwischen unseren vielen Gelenken auch ein subtiles und umfassendes Wahrnehmungsorgan ist, braucht es eine bestimmte mental/geistige Ausrichtung, die während der Bewegung und während des Trainings eingenommen und geübt wird. Eine Wahrnehmung, die es ermöglicht, ineffektive Anspannung abzubauen und gleichzeitig Kräfte durch den Körper zu steuern.

Wie so oft haben alte und traditionell überlieferte Trainingssysteme wie Yoga, Taijiquan oder Qigong, aber auch moderne Trainings- und Behandlungskonzepte wie Feldenkrais oder Cranio-Sacrals-Biodynamik weit mehr zu bieten, was eine ganzheitliche Funktionsweise angeht, als die westliche Idee der isolierten Betrachtung einzelner Teile und die daraus resultierende symptomatische Behandlung von Problemen. In diesem Sinne soll hier das Potenzial des traditionellen Taijiquan herausgestellt werden, auf das Fasziennetzwerk einzuwirken. Was hat das Training von Taijiquan, hier aus der Sicht des von Chen Fake über Chen Zhaokui und dessen Sohn Chen Yu überlieferten Trainingssystems, mit Faszientraining zu tun?

Fachliche Informationen über die Faszien kommen hier aus der wissenschaftlichen Literatur, insbesondere dem „Lehrbuch Faszien: Grundlagen, Forschung, Behandlung“ von Robert Schleip (Elsevier Health Sciences 2014). Bezogen auf das Taijiquan und besonders über die Verbindung zu den Faszien spreche ich aus meiner eigenen Trainingserfahrung und dem mündlich überlieferten Wissen meiner Lehrer sowie klassischer Texte.

Die Faszien verbinden den Organismus zu einem Ganzen

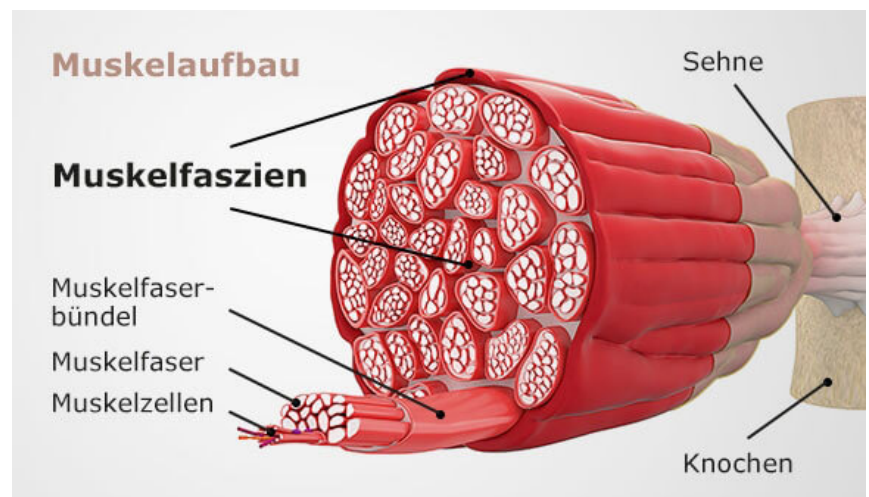
Was alles unter dem Begriff Faszien einzuordnen ist, wird in der Literatur etwas unterschiedlich angegeben. Manche schließen Gewebestrukturen wie Knorpel und Sehnen und sogar Knochen (als verhärtete Faszienstrukturen) mit ein, manche sprechen dabei lediglich von dem dünnen, flächigen und elastischen Gewebe, das die Muskeln umhüllt und den Körper durchzieht.

Zumindest sind die Faszien mit den Knochen, Knorpeln, Sehnen und Bändern verbunden und verwachsen und die Übergänge fließend. Das Stützgewebe (die Knochen), sozusagen als verhärtetes Faszien Gewebe, miteinzubeziehen macht durchaus Sinn. Jeder weiß, dass auch Knochen elastisch sind und sich an Belastung anpassen. Das Bild von den Faszien als im Kern verdichtetes Gewebe, welches sich nach außen verfeinert und verdünnt, aber im Ganzen als eine Struktur wirkt, klingt durchaus plausibel. Ähnlich wie das Ende einer Peitsche die Bewegungsimpulse, die vom Griff ausgehen, ausdrückt, muss auch im Körper die Peripherie ununterbrochen mit dem Kern verbunden sein. Jeder, der Taiji-Meister mit hohem Niveau

gesehen hat, weiß; wie peitschenartig die Kraftentladung aus dem Körperzentrum sein kann.

Es gibt oberflächliche, tiefe sowie viszerale Faszien. **Oberflächliche Faszien** liegen unter der Haut, umhüllen den ganzen Körper und verbinden die verschiedenen Gewebe mit den Organen. Die oberflächliche Faszie direkt unter der Haut hat eine relativ hohe Beweglichkeit im Vergleich zu den Faszien, die Muskeln, Sehnen und Gelenke umschließen (tiefe Faszien), welche mit deutlich höherer Festigkeit auch eine Stützfunktion haben. Die **tiefen Faszien** durchdringen die einzelnen Muskeln und reichen bis in die kleinsten Teile des Muskels, die Muskelzellen, hinein. Außerdem durchdringen und umhüllen sie alle Knochen, Sehnen, Bänder, Nervenbahnen, Blutgefäße und Gelenke. Unterschiedlich große Faszienschichten umschließen eine unterschiedliche Anzahl von Muskelfasern beziehungsweise Muskelfaserbündeln. Sie speichern Wasser, dienen als Puffer und ermöglichen die Verschiebbarkeit der Organe und Gewebe.

Viszerale Faszien dienen als Aufhängung und Einbettung der inneren Organe sowie des Gehirns und wickeln diese in Schichten aus Bindegewebe. Zu den viszeralen Faszien gehören beispielsweise die Hirnhaut, der Herzbeutel, das Brustfell der Lunge sowie das Bauchfell. Sie umgeben Mündungen und Abgänge der Gefäße des Herzens, die Speiseröhre, die Lunge, die Aorta und die Luftröhre, weiter unten die Nieren sowie den Boden der Harnblase. Das Faszienetz stellt sicher, dass sich Flüssigkeiten im Körper ungehindert ausbreiten können. Liegen Verklebungen



Faszien ziehen bis in die Muskelzelle hinein, umschließen diese und münden als Sehnen in den Knochenansatz. Bild: www.baerbel-drexel.de/blog/faszien

oder sonstige dysfunktionale Zustände in den Faszien vor, kann das vielfältige Auswirkungen auf unsere Gesundheit nach sich ziehen.

Kraftübertragung durch Faszien

Faszien werden unter anderem durch die Zugkräfte der Muskeln gespannt. Die Verbindung zwischen den einzelnen Körperteilen findet dabei über die Faszien statt. Durch den hohen Anteil an Kollagenfasern hat dieses Gewebe die nötige Elastizität, um starken Zugbelastungen standzuhalten und ein Spannungsgerüst aufrechtzuerhalten. Die unterschiedlichen Faszien haben dabei unterschiedliche Stärken und Dichten. So sind die Faszien, welche Gehirn und Rückenmark umschließen und schützen, fester und unbeweglicher als die Faszien der Muskulatur, welche sich in größerem Ausmaß unterschiedlichen Bewegungen anpassen müssen. Faszien um die und in den Muskeln lassen sich bis zu einem gewissen Punkt gut dehnen, halten aber ab einer bestimmten Dehnung ihre Länge. An Kraftübertragungen zwischen Beinen, Becken und Wirbelsäule sind die Faszien direkt beteiligt und machen diese erst möglich.

Die beteiligten großen Rumpffaszien ziehen von den Rippen und Wirbeln in die Extremitäten und ermöglichen stabile und koordinierte Bewegung über mehrere Gelenkteile. Sie schließen dabei das Körperzentrum (Dantian) mit ein. So spielt bei Bewegungen beziehungsweise bei Kraftübertragungen zwischen der Wirbelsäule, dem Becken und den Beinen die **thorakolumbale Faszie** (die große flächige Faszie im Bereich der Lendenwirbelsäule) eine wesentliche Rolle, da sie Kräfte nach oben in Richtung Extremitäten und Schädel und nach unten in Richtung Steiß sowie in diagonale (Überkreuzmuster) Richtungen überträgt. Von dieser Thorakolumbal-Faszie werden die Zugkräfte der an ihr ansetzenden Muskeln auf alle Lendenwirbel übertragen. Sie verläuft direkt über das Iliosakralgelenk (die Verbindung zwischen Becken und Kreuzbein), welches mit seiner flächigen und relativ unbeweglichen Struktur in der Lage ist, große Kraftmomente zu übertragen. Da in dem Bereich auch das Zwerchfell an der Wirbelsäule ansetzt, wird ersichtlich, wie umfassend die Zusammenhänge sind.

Die **viszerale Halsfaszie** zum Beispiel verläuft vom Zungenbein im vorderen Bereich des Halses bis in das Becken und verbindet damit obere und untere Bereiche des Körpers. Allein dadurch wird deutlich, wie der Kopf und die Mundmuskulatur mit dem Rest des Körpers verbunden sind. Die Verbindungen zwischen dem höchsten Punkt des Kopfes, den Lendenwirbeln und dem Kreuz-/Steißbeinbereich, wie sie beim Training von Taijiquan berücksichtigt werden, haben hier ihre anatomische Entsprechung. Es ist davon auszugehen, dass diese Verbindungen weit subtiler und weitreichender sind als hier beschrieben.

Vielfältige Funktionen

Neben der Funktion der Kraftübertragung und dem Mitwirken an Bewegung scheinen Faszien an einer Vielzahl von weiteren Funktionen beziehungsweise Vorgängen beteiligt zu sein. Als eines der am stärksten von Nerven durchdrungenen Gewebe kommt ihnen über die mechanische Wirkung hinaus eine große Bedeutung zu hinsichtlich unserer Selbstwahrnehmung, unserer Ausdrucksfähigkeit sowie unserer Entspannungs- und Regenerationsfähigkeit. Die Faszien sind untrennbar mit dem Nervensystem, besonders mit dem autonomen (nicht willentlich steuerbaren) Nervensystem verbunden.

Die Dichte der Rezeptoren in den Faszien, welche Informationen an das Gehirn weiterleiten, übertrifft bei weitem die anderer Strukturen wie Muskeln oder Sehnen. So finden Faszien zunehmend auch beim Thema Rückenschmerzen Beachtung. Bei der Erforschung der Ursachen für Schmerzen wird nicht mehr ausschließlich der Nerven-/Muskel-/Skelettapparat, sondern zunehmend das Faszienewebe herangezogen. Beachtung findet hier besonders die oben angesprochene thorakolumbale Rückenfaszie, die den langen Rückenmuskel strumpffartig umhüllt und die sich im Bereich der Lendenwirbelsäule verdichtet und so den relativ instabilen Bereich des Übergangs zwischen Wirbelsäule und Becken stabilisiert und verbindet. Häufig scheint diese für Rückenschmerzen verantwortlich zu sein.

Diese Faszie liegt direkt am Körperzentrum (Dantian) und bildet dessen äußere Rückseite. Sie verbindet das Körperzentrum mit weiter entfernten Bereichen wie Kopf und Füßen. Um Kräfte effektiv vom Boden durch die

Füße und Beine nach oben zu bringen oder Kräfte, die von außen über die Hände und Arme einwirken, aufzunehmen, ist eine stabile und flexible Rückenfaszie nötig. Die zugehörigen Körperteile entsprechend zu organisieren und die Fähigkeit, diese Faszie „aufzuspannen“, ist von besonderer Wichtigkeit für eine gesunde Rückenbelastung und ein Kernaspekt beim Praktizieren von Taijiquan. Die Erfahrung zeigt, wie effektiv dessen Methoden zum Abbau von Rückenschmerzen sind.

Den Rücken im Stehen so zu beeinflussen, dass dieser ohne unnötige und ungesunde Spannung den Oberkörper mit dem Unterkörper verbindet, ist beim Taijiquan ein Kernaspekt, auf welchen von Anfang an geachtet werden sollte. Ohne bewusste Bewegungsteuerung in diesem Bereich wird es nicht möglich, effektiv und auf gesunde Weise Kräfte durch den Körper zu lenken.

Faszien als Kommunikationssystem

Wie erwähnt, ist das Faziennetzwerk eines der am reichsten sensibel innervierten Organe des Körpers. Es besitzt sechsmal mehr sensible Nervenendigungen als die rote Muskulatur. Die Dichte an Rezeptoren ist eine der höchsten des menschlichen Körpers und übersteigt sogar die der Retina des Auges, welche vorher als das am dichtesten innervierte Organ des Körpers galt.

Mit all seinen Eigenschaften stellen die Faszien eines unserer wichtigsten Wahrnehmungsorgane dar. Aus ihnen werden Signale aus den Eingeweiden und anderen Geweben des Körpers an das Gehirn übermittelt, durch welche dieses über deren aktuellen physiologischen Zustand informiert wird. Somit haben die Faszien propriozeptive Fähigkeiten.

Die Verbindung zwischen den Rezeptoren der Faszien, unserer Selbstwahrnehmung und unseren Emotionen wird in der Wissenschaft mit dem Begriff Interozeption beschrieben. Interozeptive Rezeptoren liegen als freie Nervenendigungen im Faziengewebe überall im Körper verteilt. Die Faszien fungieren sozusagen als „Sinnesorgan“ mit einer wesentlichen Rolle bei der Übertragung von Information über den Zustand des Inneren. Ein Großteil der Nervenenden, die in den Faszien lokalisiert sind, stehen in Interaktion mit dem limbischen System des Gehirns, derjenigen Struktur, die im Wesentlichen an der Verarbeitung von Emotionen beteiligt ist. So kommen bei der Betrachtung der Faszien auch emotional-motivationale Komponenten zum Tragen. Der Zustand des Faziengewebes scheint unsere gesamte Wahrnehmung beziehungsweise unser Verhalten mitzubestimmen. (Robert Schleip 2014, S. 65 ff.)

Es gibt in unserem Organismus Kommunikationswege, die nicht über neurale (Informationsübertragung durch Nerven) oder hormonelle Wege ablaufen. (Grundsätzlich ist Informationsübertragung ohne Weiterleitung über Nerven möglich. Es gibt zelluläre Lebewesen (Prykarioten), die weder einen Zellkern noch eine Zellstruktur haben und sich doch im Raum bewegen, auf Licht reagieren und ihr Überleben sichern können.) Das Nervensystem ist evolutionsgeschichtlich eine relativ neue Erfindung, welches allerdings mit Kommunikationssystemen zusammenwirkt, die eine wesentlich längere Evolutionsgeschichte hinter sich haben. Dieses ältere, den ganzen Körper umfassende Kommunikationssystem scheint direkt über das Faziengewebe abzulaufen. (ebd. S. 75 ff.) Mittlerweile hat sich bestätigt,

dass im Gehirn neben den Nervenzellen die Bindegewebszellen etwa 50 Prozent des Hirnvolumens ausmachen. Forschungsbereiche zwischen Neurowissenschaft und Faszienforschung untersuchen hierbei die Beziehung zwischen Bindegewebe und Nervengewebe.

Faszien als Flüssigkeitskristalle

Neben Zugsteifigkeit und Flexibilität weist das Faszien­gewebe eine sogenannte bisher meist vernachlässigte organische Kristallinität auf. Die organischen Kristalle bestehen aus langen, dünnen, biegsamen Filamenten wie Aktin, Myosin, Kollagen und Elastin, welche als „Flüssigkeitskristalle“ beschrieben werden. Es scheinen diese Flüssigkeitskristalle zu sein, die unserem Organismus seine charakteristische Flexibilität, Reagibilität und Sensibilität geben, welche es ihm ermöglichen, als koordiniertes Ganzes zu funktionieren.

Mittlerweile werden Halbleitereigenschaften von Kollagen (= Faszien­gewebe) erforscht und sich mit der biologischen Bedeutung der Quantenphysik befasst. Bei der Informationsübertragung denken Physiologen in der Regel an chemisch-elektronische Weiterleitung durch Übertragung von bewegten Teilen. Bestimmte Entdeckungen weisen darauf hin, dass Informationsübertragung in den Geweben auch durch Lichtemissionen, die aus den Flüssigkeitskristallen hervorgerufen werden, abläuft. In diesen kristallinen Strukturen wird Licht (Photonen) im Körper erzeugt, welches sich innerhalb unseres Organismus bewegt und die Informationsabläufe orchestriert. Durch diese Photonenkommunikation kann jede Zelle erfahren, was die andere gerade tut.

Faszien sind damit an einer Kommunikationsform beteiligt, die in unserem gesellschaftlich und medizinisch verbreiteten Verständnis in der Regel wenig Beachtung gefunden hat. Weitergedacht lässt das darauf schließen, wie sensibel der gesamte Körper von Gedanken, Einstellungen und generell von im Leben gemachten Erfahrungen geprägt und beeinflusst wird, was sich im Körperschema und somit wahrscheinlich in den Faszien niederschlägt.

Traditionelle Trainingssysteme wie Taijiquan haben immer auch eine mentale und meditative Komponente. Dysfunktionale Einstellungen und Gedankenmuster zu lösen beziehungsweise umzuprägen wird früher oder später zu einem wichtigen Teil für Weiterentwicklung im Training und somit zur Persönlichkeitsentwicklung. Die Faszien als kohärentes Energiekontinuum scheinen hier eine Schnittstelle zu sein zwischen mental-geistigem und physiologisch-körperlichen Vorgängen. Darüber hinaus scheint das Faszien­gewebe auch in enger Verbindung mit dem Meridiansystem der chinesischen Medizin zu stehen. Es hat mit diesem strukturell, funktionell und medizinisch viel gemein. Verschiedene Forscher haben Zusammenhänge zwischen beiden Systemen gefunden. Ein Nadelstich der Akupunktur löst in der gesamten Faszienmatrix Reaktionen hervor. Es gibt Aussagen darüber, dass die Nadelsetzung und der Einfluss auf die Meridiane direkt über das Faszien­gewebe ablaufen. (Robert Schleip: Die Bedeutung der Faszien in der manuellen Therapie. *DO-Deutsche Zeitschrift für Osteopathie* 2.01 (2004): S. 10-16)

Faszientonus

In den Faszien wurden glatte Muskelzellen sowie sympathische Nervenfasern und somit eine gewisse Kontraktionsfähigkeit der Faszien nachgewiesen. Faszien können sich also selber zusammenziehen, haben eine gewisse aktive Spannung beziehungsweise einen Tonus. Bei Menschen, die unter chronischem Stress leiden, wird häufig eine myo-fasziale (Myo = Muskel) Steifigkeit festgestellt. Diese Steifigkeit bleibt auch in folgenden Ruhephasen erhalten und braucht zum Teil sehr lange, bis sie sich wieder normalisiert. Dies zeigt, dass die Faszien Spannung und Stress (Traumata) auf gewisse Art speichern. Außerdem wird der Ruhetonus der Muskeln durch die Faszien und deren Tonus beeinflusst. Langanhaltende Faszienspannung wirkt so also auch „verspannend“ auf unsere Muskeln.

Die Ursachen für diese Verspannungen sind uns aber nicht unbedingt bewusst zugänglich, da sie vom autonomen Nervensystem gespeicherte vielfältige frühere Erfahrungen darstellen. So können traumatische Erfahrungen, Verletzungen, tiefgehende Stresseinwirkungen im Faziengewebe „gebunden“ und über lange Zeit erhalten werden. Was dann auf unser Muskel- und Skelettsystem, auf unsere Haltung und unsere Art, uns zu bewegen, wie auch auf alle anderen Bereiche unseres Organismus nachhaltige Auswirkungen hat. (Robert Schleip 2014, S. 115 ff.) Es macht also durchaus Sinn, sich der Eigenschaften des Faziengewebes gewahr zu werden und zu überlegen, wie darauf am besten Einfluss genommen werden kann.

Mittlerweile werden Verbindungen zwischen vegetativem und sympathischen Nervensystem erforscht sowie der Einfluss, welcher durch mentale Arbeit (zum Beispiel Achtsamkeitstraining) auf den Spannungszustand der Faszien genommen werden kann. Besonders in den Therapiebereichen scheint sich hier ein riesiges Feld aufzutun. Störungen im Bewegungsablauf und damit verbundene psychische (und psychosomatische) Auswirkungen können nach den neuen Erkenntnissen kaum effektiv angegangen werden, ohne das Faziengewebe mit einzubeziehen.

Nicht nur in der Therapie, auch in den verschiedenen Sportarten bis hin zum Leistungssport können die Erkenntnisse aus der Faszienforschung zum Einsatz kommen und Trainingsideen revolutionieren. Einerseits um ganzheitlicher und gesünder, aber auch um effektiver und gezielter zu trainieren sowie die Regeneration positiv zu beeinflussen.

Mit Taijiquan die Faszien in der Tiefe erfassen

Gerade weil die Faszien nur schwer auf einzelne Körperteile zu beziehen und in ihrer Gesamtheit zu erfassen sind, ist eine gezielte und bewusste Einbeziehung grundsätzlich schwierig. Die Trainingsmethoden des traditionellen Taijiquan haben hier einiges zu bieten, was der Komplexität dieses Gewebes gerecht wird und wodurch es auf umfassende Weise angesprochen werden kann.

Zunächst geht es beim Taijiquan um eine grundlegende Ausrichtung des Körpers als Ganzem. Alle beteiligten Knochen und Gelenke werden entsprechend bestimmter „äußerer“ Punkte zum Beispiel am Kopf (Baihui), an den Füßen und Händen (Yongquan und Laogong), den Ellenbogen sowie des Kreuzbeins/Steißbeins und der Hüftgelenke ausgerichtet. Diese Ausrichtung der äußeren Punkte hat die Aufspannung des gesamten

beteiligten Gewebes zum Ziel. Entsprechend der natürlichen Anordnung der Gelenke wird im Taijiquan an einer bestimmten spiraligen und verwindenden Qualität der Gewebestrukturen gearbeitet. Je fortgeschrittener der Trainingsstand, umso besser können die körperlichen Strukturen in der Tiefe mit einbezogen beziehungsweise angesprochen werden und umso tiefer geht die Trainingswirkung.

Struktur und Entspannung - Peng- und Jin-Kräfte

Ähnlich wie bei einem Zelt bringen die genannten „äußeren“ Punkte eine Zugspannung auf das Gewebe. Diese äußeren Punkte sind für den Aufbau einer Grundspannung im muskulär-faszialen Komplex verantwortlich. Die Zugspannung auf das Gewebe bewirkt so eine gewisse Stabilität im gesamten Bewegungsapparat, welche die Basis für eine Übertragung von Kräften und Bewegungen jeglicher Art ist. Durch eine derartige Aufspannung über die „äußeren“ Punkte des Bewegungsapparates werden zunächst die äußeren und langen Faszienschichten vom Kopf beziehungsweise Hinterkopf bis zum Becken und den Füßen in der Länge aufgespannt. Durch bewusstes Verbinden und Aufspannen der Faszienzüge durch den Körper werden die verschiedenen Teile des Bewegungsapparates verbunden und können ungleich effektiver zusammenwirken.

„Peng-Kraft“

Diese Aufspannung ist eine Voraussetzung für die grundlegende Kraft im Taijiquan, die sogenannte Peng-Kraft. Eine Kraft, die in alle Richtungen expansiv im und durch den Körper wirkt und die Basis legt für spätere Fortschritte. Das periphere Körperteil (zum Beispiel die Hand) braucht dabei für seine Ausrichtung in einem stabilen Körpergerüst immer einen körpernäheren Fixpunkt (zum Beispiel den Ellenbogen). Bewegung braucht immer einen Drehpunkt, einen Fixpunkt, um den sie sich organisieren kann. Vernünftiger Unterricht im Taijiquan im fortgeschrittenen Stadium legt Wert darauf, diese Drehpunkte zu beachten und in die Bewegung zu integrieren. Dies ist einer der Gründe, warum Taijiquan langsam ausgeführt und behutsam gelernt werden sollte. Es ist kaum möglich, alle Gelenke in subtiler Kraftführung bewusst aufeinander zu beziehen, wenn man sich schnell bewegt.

Jedes Gelenk für sich ist ein solcher Drehpunkt. Das körpernähere (proximale) Gelenk bildet einen Fixpunkt für das entferntere (distale) Gelenk. „Fix“ ist dabei eventuell missverständlich, da kein Punkt wirklich „fix“ im Raum ist, sondern nur in Bezug auf das vorherige Gelenk. Erst dann wird die gegenseitige Verwindung der Gelenke zueinander möglich, was eine Voraussetzung dafür ist, dass das Faszienetzwerk in der Tiefe angesprochen wird. Diese Verwindung ist zum Teil sehr subtil und fein, zum Teil aber auch sehr stark und kraftvoll, je nach Körperteil und Gewebeart. So werden die Beine und Knie in der Regel in eine relativ starke Aufspannung gebracht und spiralig verwinden. Da diese Gelenke den Körper in Bewegung tragen, ist es unerlässlich, besonders die Knie während der Bewegung muskulär so zu sichern, dass das Gelenk eine gesunde Belastung erfährt, und keine schädigenden Schärkräfte zuzulassen.

Es ist ein Übungsziel im Taijiquan, diese Bewegung im langsamen Bewegen aufrechtzuerhalten beziehungsweise nicht abreißen zu lassen (das Seidenspul-Prinzip). Training muss „sanft“ sein, um eine feine und tiefe Wahrnehmung für die Körperteile zu erreichen und feine Bewegungszüge zu entwickeln. Zu grobes oder zu schnelles Training macht es beim Lernen unmöglich, die unterschiedlichen Gewebestrukturen mit unterschiedlichen Spannungszuständen untereinander in Bewegung zu bringen und in Bewegung zu halten. Aber auch zu langsames oder zu konzentriertes Training verhindert dies. In fortgeschrittenen Stadien wird es möglich, kraftvolle Bewegungen zu entwickeln und die entsprechende Qualität auch bei schnellen und explosiv stattfindenden Bewegungen zu erhalten. Die Kombination von Körperausrichtung, Aufspannung und Entspannung birgt im Zusammenhang mit der Steuerung aus dem Körperzentrum ein enormes Potenzial an Kraftentfaltung.

Faszien sind direkt beteiligt, wenn nicht verantwortlich für die Qualität, die im Taijiquan als „flüssige“, „weiche“ oder „sanfte“ Kraft beschrieben wird. Das Wort sanft beschreibt hier das Gegenteil von „harter“, nicht gut nutzbarer Kraft. Wie Wasser eben sanft und weich ist, aber gleichzeitig extrem kraftvoll und unaufhaltbar sein kann. Die Fähigkeit, sich an den gegnerischen Druck anzupassen und entsprechend darauf zu reagieren, ist die Konsequenz der ausgebildeten Qualität des Fasziennetzes. Struktur im Körpergerüst ist hier eine Voraussetzung, ohne welche diese flüssig weiche Qualität nicht erreicht werden kann.

„Jin-Kraft“

Im Taijiquan wird die elastische Qualität der Faszien entwickelt. Wird auf einen fortgeschrittenen Taiji-Praktizierenden physisch Druck ausgeübt, so wird dieser Druck in dem dreidimensionalen aufgespannten Faszienewebe verpuffen. Wer Kontakt mit richtigen Taiji-Meistern hatte, weiß, wie groß und effektiv diese Kräfte einsetzbar sind. Diese Jin-Kraft kann nur durch langjähriges, stetiges und auf die richtige Art durchgeführtes Training in der richtigen Einstellung entwickelt werden. Im Taijiquan drückt sich Jin-Kraft darin aus, dass mit relativ wenig Kraftaufwand und kleinen Bewegungen große federnde Kräfte erwirkt und auf den Gegner zurückgegeben werden können. Eine Kraft, zum Beispiel ein Schlag, Drücken oder Schieben, wirkt auf den Körper und wird durch elastisch aufgespannte Faszien so aufgenommen, dass die vom Gegner eingesetzte Kraft direkt auf diesen zurückwirkt.

Mit Jin-Kraft auf gegnerische Kräfte zu reagieren setzt die Fähigkeit voraus, trotz des einwirkenden Stressors auch mental/emotional in Ruhe zu bleiben, um die längende, verwindende Qualität der Körpergewebe (exzentrische Muskelarbeit) nicht zu verlieren. Ein kontraktives Zusammenziehen der Muskulatur würde dies verhindern und dazu verleiten, mit bloßer „Gegenkraft“ auf einen einwirkenden Impuls zu reagieren. In diesem Sinne wird im Taijiquan die mentale Komponente relevant, welche direkten Einfluss auf die Faszien mit sich bringt.

Entspannung - „Fülle“

Es würde dem Taijiquan nicht gerecht, wenn es nur um die knöcherne Ausrichtung und spiralig aufgebaute Spannung gehen würde. Ohne Entspannen beziehungsweise Lösen von unnötiger Anspannung würde man nicht weit kommen. Wenn die Faszien beim Training in der Länge aufgespannt werden, so werden sie auch in der Breite „gefüllt“. Gewebe wird gespannt, aber eben auch in seiner Dreidimensionalität gelöst beziehungsweise geweitet. Eine „volle“ Bewegung zu entwickeln, mit der wirkungsvolle, aktive und im Kampf anwendbare Kräfte generiert werden können, geht im Training nicht ohne ein gewisses Maß an Entspannung. Erst wenn sich die Strukturen entspannen, also unnötige Spannung mental wie körperlich gelöst wird, können sich die Faszien in ihrer Gesamtheit aufspannen (füllen) und so die Körperteile effektiv nutzbar verbinden. Entspannung ist beim Training von Taijiquan einer der wichtigsten Aspekte und weit umfassender, als es zunächst den Anschein hat. Ohne Entspannung ist es nicht möglich, Peng- und Jin-Kräfte zu entwickeln.

Ohne die vorherige Ausrichtung und Aufspannung über die äußeren Körperpunkte verliert der Aspekt der Entspannung jedoch seinen Sinn. Wird Entspannung als ineffektives Einsinken und Loslassen von Körperspannung missinterpretiert, ist ein Kollabieren der gesamten Haltung die Folge. Beim Training bewirkt Entspannung, dass es für die Körperbereiche, die wirklich für die Bewegung nötig sind, anstrengender wird. Meistens sind das die tiefen und knochennahen Muskeln. Je mehr aus der Tiefe des Bewegungsapparates heraus bewegt wird, umso effektiver, entspannter, leichter und freier können Bewegungen stattfinden und eingesetzt werden. Dies ist natürlich eins zu eins auf den Alltag zu übertragen.

Es braucht Übungen, die auf bestimmte Körperpartien abzielen, dabei aber die Gesamtheit des Systems nicht außer Acht lassen. Nur so können gelenkübergreifende Faszienzüge angesprochen werden. Es braucht eine Idee, eine Vorstellung, wodurch Bewegung so gesteuert werden kann, dass unser Stützgerüst eine zeltartige Aufspannung erfährt und gleichzeitig Weichheit, Entspannung und exzentrische Muskelarbeit ermöglicht. (Exzentrik: Muskelarbeit unter Längung beziehungsweise Dehnung der Muskulatur, zum Beispiel der Oberschenkelmuskeln beim Treppabsteigen, oder der Rückenmuskeln beim Beugen nach unten. Diese Muskelarbeit hat ein deutlich höheres Kraftpotenzial als die konzentrische Muskelarbeit. Mit ihr geht ein gewisses Maß an „Entspannung“ einher.)

Beisikou - „Rückenknöpfen“

Die traditionell überlieferten Anforderungen beim Chen-Taijiquan und im speziellen die von Chen Yu herausgearbeiteten Trainingsmethoden bieten ganz besondere Möglichkeiten, das Potenzial der Faszien und der damit einhergehenden Peng- und Jin-Kräfte zu entfalten. Die exakt positionierten Gelenke werden durch eine bestimmte Körpermechanik aktiv in Bewegung gebracht. Das Aufziehen der Muskelzüge der Bein-, Rücken- und Armstrukturen (im Grunde aller Körperteile) wird zunächst durch das richtige Absenken des Schwerpunktes bei gleichzeitiger Aufrichtung der Wirbelsäule erreicht. Durch das Runden des Schultergürtels sowie das Lösen des Brustkorbs (sogenanntes Rippenbinden) und des unteren Rückens wird eine kompakte innere Verbindung der Schultern mit den Hüften

hergestellt. Im Grunde werden alle körperlichen Strukturen verbunden, was die Faszien in der Tiefe auf umfassende Weise anspricht.

Erst nach diesen Voraussetzungen kommt eine Bewegungssteuerung zum Einsatz, die nur schwer zu beschreiben beziehungsweise anzuleiten ist. Im Zusammenspiel von Füßen, Bein- und Hüftgelenken sowie den Lendenwirbeln werden gezielte Bewegungskräfte generiert und aus dem Boden durch das Becken und den Rumpf in die Arme geleitet. Diese Bewegungsmechanik wird mit dem Begriff Beisikou („Rückenknöpfen“) beschrieben.

Das Dantian (als zentraler „Ball“) wird dabei in einer dreidimensionalen Bewegung im Zusammenspiel mit der Verlagerungsbewegung und dem Schließen einer Hüftseite (und Öffnen der Gegenseite) zu einem Bewegungsmotor für die Ganzkörperbewegung. So werden entsprechend der physiologischen Beschaffenheit unseres Bewegungsapparates Spiralkräfte generiert, die sich durch den gesamten Körper ziehen und durch die Faszien von den Füßen bis in Hände und Finger übertragen werden. Alle anderen Körperteile wie Zehen, Füße und Knie, Schultern, Kopf, Ellenbogen und Hände sowie die Positionierung des Schwerpunktes spielen dabei ihre besondere Rolle und dienen wie bereits beschrieben als „Fixpunkte“ beziehungsweise äußere Punkte für die innere Zentrumsbewegung.

Diese Körpermechanik (Shenfa) spannt gelenkübergreifend alle Muskel- und Faszienzüge. Ihr liegt dabei immer eine anwendungsbezogene Intention zugrunde, welche der Bewegung erst ihren Sinn gibt. Die mentale Vorstellung sowie die damit verbundene Wahrnehmungsfähigkeit sind somit untrennbar an die Bewegung gekoppelt.

Härte und Sanftheit

Die Kernstrukturen unseres Körpers wie Oberschenkel, Hüftgelenke, Wirbelsäule, Schultergürtel und Oberarme können große Kräfte aushalten und dementsprechend trainiert werden. Gleichzeitig ziehen die Faszien aber auch als sehr feine Gewebe bis in die tiefsten Bereiche unseres Organismus, in die Muskelzellen hinein und umschließen kleinste Gefäße, Blutgefäße, Lymphbahnen und Nerven. Sie bilden dabei ein zusammenhängendes „Gebetuch“. Funktionale Trainingsreize für ein umfassendes Faszientraining sollten also diesen unterschiedlichen Ansprüchen von „Stärke“ sowie „Feinheit“ gerecht werden. Es ist angebracht, einerseits die Strukturen der Beine, des Beckens und des Körperzentrums hohen Belastungen auszusetzen und entsprechende Trainingsreize zu setzen, andererseits das Training gleichzeitig (!) auf eine Weise sanft und entspannt zu gestalten, so dass die Trainingswirkung bis in die Tiefe der Strukturen und bis in die Peripherie dieser feinen und sensiblen Gewebestrukturen möglich wird.

Ähnlich dem Bild einer Peitsche, bei der der Griff den Kern der Bewegungssteuerung ausmacht und sich der Bewegungsimpuls bis in das feine Ende der Peitschenschnur fortbewegt und mit einem Knall entlädt, wirkt sich die Kraftentfaltung des Körperzentrums durch die immer feiner werdenden Faszien-schichten bis in die äußersten Strukturen fort und entlädt sich dort im letzten Bewegungsimpuls.

Unser Körper ist dabei komplexer angeordnet als eine Peitsche und physische sowie mental-emotionale Komponenten wirken sich in unserer Physiologie aus, welche die feine Übertragung hindern können. Das Taijiquan wird diesen Ansprüchen auf umfassende Art und Weise gerecht. Das Zentrum und die Beine stehen dabei immer im Vordergrund. In optimaler Körperausrichtung wird in Bewegung die optimale Kraftübertragung geübt.

Feedback im Push-Hands

Eine Herausforderung beim Üben von Taijiquan hinsichtlich des optimalen Trainingsweges ist es, entsprechendes Feedback zu erhalten. Beim Golfschwung geben der Treffmoment des Schlägerkopfes mit dem Ball und die Flugkurve des Balles sofort Feedback über den eigenen Schlag. (Auch der Schläger wirkt hier wie eine Peitsche.) Beim Trainieren von Taijiquan bietet das Partnertraining mit vielfältigen Push-Hands-Mustern sowie Anwendungen eine Trainingsmethode, welche Rückschlüsse ermöglicht, ob eine Bewegung funktional und effektiv ist.

Auch hier wirkt die Entladung der Bewegung peitschenartig auf den Gegner. Es ist die Art der gegnerischen Reaktion, welche die Bewegungsqualität verdeutlicht. Eine richtige Kraftentfaltung wirkt mühelos und doch kraftvoll. Die Wirkung auf den Gegner ist einerseits weich und kann trotzdem verheerend sein. Die Taiji-Klassiker geben hier genügend Anweisungen, wie das Training über einen Zeitraum von Jahren bis Jahrzehnten von statten zu gehen hat. Es sei angemerkt, dass auch das Partnertraining alle Facetten von stark-kraftvoll bis sehr sanft-leicht und alle Bewegungsintensitäten beinhaltet.

Neben Wettkampftraining, kooperativen „kreisenden Händen“ und Anwendungstraining können Partnerübungen auch mit sehr sanftem Kontakt durchgeführt werden. Im Partnertraining wird eine Wahrnehmung für sich selbst sowie für den Partner geschult. Es gilt wahrzunehmen, wie feine Kräfte im Körper aufgenommen beziehungsweise durch diesen weitergeleitet werden. Den Gegner zu berühren und dabei sofort Kontakt mit dessen Zentrum (Schwerpunkt) aufzunehmen, um seine Standfestigkeit zu erfassen und zu beeinflussen, funktioniert über eine Fähigkeit der Wahrnehmung der Zugkräfte durch den Körper des anderen.

Im eigenen Training (Formtraining) sowie im Partnertraining ist also eine wache und sensible Geisteshaltung Voraussetzung, um subtile Reaktionen bei sich sowie dem Gegenüber wahrzunehmen und zu erkennen. Die Faszien spielen dabei mit Sicherheit ihre Rolle und es lohnt, sich deren Existenz und deren Beschaffenheit im eigenen Training gewahr zu sein. Da die Faszien wie oben beschrieben als differenziertes Wahrnehmungsorgan dienen, gibt es hier ungeahntes Potenzial, das Einzeltraining sowie das Partnertraining zu verfeinern und beides als Tool für Bewusstwerdung und Weiterentwicklung zu nutzen.

Taijiquan fordert beanspruchendes und ausdauerndes Training und eine Art von Entspannung, die sanfte Tiefenwirkung ermöglicht und dabei die Funktionalität der Bewegungen ermöglicht. Dabei sind die Art der Wahrnehmung und die innere Geisteshaltung essentieller Bestandteil des Trainings. In welche Richtung man sein eigenes Training entwickelt oder welchen Aspekten man mehr Aufmerksamkeit widmet, hängt dabei sicherlich

von persönlichen Vorlieben sowie den Trainingsphasen, in welchen man sich auf dem Trainingsweg befindet, ab.

Filip Gutknecht-Stöhr,

Jg. 1976, ist Sport- und Gymnastiklehrer und Sporttherapeut mit Ausbildung in Craniosacraler Biodynamik und seit 1998 in Taijiquan-Ausbildung bei Rolf Krizian (Yang-Stil nach Huang Xiangxian), Xin Wen Geng, Jan Silberstorff und Frank Marquart, vielen Trainingsaufenthalten in der Schule von Chen Bing in Chenjiagou und seit 2013 bei Nabil Ranne und Chen Shi Wu. Als Trainer des Chen Taijiquan Netzwerks Deutschland (CTND) unterrichtet er in Köln.

<http://www.taijitraining.com>