

# Der Formablauf allein, das ist noch nicht Taiji!

Essay von Christian Paar, März 2013

Dann haben wir es also endlich geschafft. Wir haben uns durch die lange Reihe von Bewegungen hindurch gekämpft, sie auswendig gelernt wie damals Schillers Glocke. Sei es die ganze 108er Form, oder „nur“ das erste Drittel davon – wir wissen, wo wir unsere vier Extremitäten in jedem Moment der Form in etwa zu positionieren haben. Fortan können wir uns stolz hinstellen, im Turnsaal, im Park oder wo auch immer, allein oder mit unseren Trainingskollegen, und Taiji machen.

Natürlich ist das ein tolles Gefühl. Aber, und jetzt kommt die schlechte Nachricht: Die Formabfolge halbwegs fehlerfrei herunter rattern zu können heißt noch nicht, dass das jetzt auch Taiji wäre. Weil Taiji (oder Taijiquan, wie es ja vollständig heißt) nicht eine Abfolge von Bewegungen ist. Die Form ist lediglich ein Mittel, mit dem wir uns dann ans Erlernen von Taiji machen können. Im Sprachgebrauch der Wirtschaft würde man das Erlernen der Form wohl als Vorleistung bezeichnen. Erst wenn wir den Formablauf so halbwegs gut können, dass wir uns nicht mehr ständig überlegen müssen, was als nächstes kommt, haben wir den Freiraum, uns auf das zu konzentrieren, was Taiji eigentlich ausmacht.

In unserem Yang-Stil sind das Themen wie Gleichgewicht und Aufrichtung, Weichheit der Gliedmaßen, Bewegung aus dem Zentrum. Und natürlich der ganz, ganz wichtige Bereich der Standardanwendungen der Formbewegungen. Denn erst durch das Erspüren der Ausführung einer Bewegung mit Hilfe eines Trainingspartners als willigem Opfer verstehen wir ganz tief und unterbewusst, wie eine Formbewegung gemeint ist, und welche Spannungsmuster sie voraussetzt. Damit pflanzen wir ein Wissen um die Bewegung in unser Nervensystem, das wir auch durch noch so präzise Erklärungen und das Kopieren unseres Lehrers, unserer Lehrerin nie und nimmer erreichen können.

Wenn wir das alles dann ein wenig verinnerlicht haben, werden wir bemerken, dass unsere Form sich zu verändern beginnt. Nicht, dass wir jetzt andere Bewegungen erfinden. Aber unsere gewohnten Formbewegungen bekommen eine ganz neue Qualität. Es ist, als ob sich über die große Grundbewegung kleinere Bewegungen darüber zu legen beginnen. In gewisser Weise wird unsere Bewegung „unpräziser“, weil der ganze Körper in Bewegung gerät. Es sind kleine Schlinger- und Drehbewegungen unseres Rumpfes, die unaufhörlich in unsere Gliedmaßen hinaus laufen. Die Gesamtbewegung bekommt eine Komplexität, die wir nie auch nur annähernd analysieren oder erklären könnten. Das ist auch der Grund, warum unsere Lehrer dann immer mehr allein durch Vorzeigen unterrichten, und wir diese Information nur in uns geschehen lassen können. Unser Körper kann das nachmachen, was wir bei unserem Lehrer gesehen haben. Verstehen können wir es letztlich nicht.

Und was ist der Lohn für all die Mühe? Auch das kann man eigentlich nur selbst erleben – und vielleicht ein bisschen erahnen, wenn wir unseren Lehrern beim Formtraining zuschauen. Wenn wir es philosophisch ausdrücken wollen, dann müssten wir wohl sagen: Der Lohn der Mühe ist eben *Taiji*, das Höchste, Letzte der chinesischen Weltsicht. Etwas, das in sich selbst vollkommen ist und diese Vollkommenheit kraftvoll nach außen strahlt. Zum Nutzen für uns selbst und alles, was um uns herum ist.