„Das Qi sinkt ins Dantian"

Diskussion um die Bedeutung im Taijiquan

Zhao Qing, Liang Mantang

***Vorbemerkung des Übersetzers**: Der folgenden Artikel greift ein immer wieder kontrovers diskutiertes Thema im Taijiquan auf – nämlich die Frage, ob bzw. inwieweit im Taijiquan mit kontrollierter Atmung und bewusst gesteuerter Bewegung der inneren Energie auf den Leitbahnen gearbeitet wird. Die Autoren des Artikels sind Verfechter der These, dass Taijiquan sich eng am Daoyin orientiert. Ausgangspunkt ist dabei ihre vehemente Kritik an der u. a. von Zhu Datong vertretenen Auffassung, dass solche Elemente wie das Sinken des Qi ins Dantian von den berühmten Meistern früherer Generationen ursprünglich viel weniger betont wurden.*

Der Satz: „Das Qi sinkt ins Dantian.", stammt ursprünglich aus der daoistischen Kunst der Pflege des Lebens. Dabei geht es um einen Weg und eine Methode zur Kultivierung der Fertigkeit des Xingqi – des „Bewegens des Qi" und des Daoyin – des „Leiten und Führens" [des Atems bzw. des Qi]. Dieser Satz bezieht sich darauf, dass man innerhalb des Übungsprozesses des Neigong von einer natürlichen Atmungsweise, die gleichmäßig, fein und lang gezogen ist, übergeht in weitere wichtige Zwischenphasen, nämlich die „Passatmung" bzw. Embryonalatmung (Bauchnabelatmung) und die Fersenatmung.

Dieser Satz taucht in der Fülle des schriftlichen Materials des Taijiquan erstmals bei **Wang Zongyue** in dessen Taijiquanlun – „Abhandlung über das Taijiquan" in folgendem Zusammenhang auf:

虚领顶劲、气沉丹田.
Xu ling dingjin, Qi chen Dantian.
„Unbelastet den Scheitel nach oben führen und das Qi sinkt ins Dantian."

Sun Lutang schreibt in dem Buch Taijiquanxue – „Die Lehre des Taijiquan": „Das Qi fließt ins Dantian." **Chen Xin** beschreibt dies in Chenshi Taijiquan Tushuo - „Illustrierte Erläuterung des Taijiquan der Chen-Familie" mit folgenden Worten: „Das Qi tendiert hin zum Dantian." Die Werke aller anderen Taijiquan-Stile folgen der Formulierung von Wang Zongyue.

Nach Meinung der Verfasser unterscheiden sich zwar die Formulierungen von Sun Lutang und Chen Xin von dem seit mehreren tausend Jahren gebräuchlichen Satz: „Das Qi sinkt ins Dantian." Sie sind dem Wesen nach aber gleich. Daher kann man sagen, dass seit der Entdeckung und Veröffentlichung der „Abhandlung über das Taijiquan" von Wang Zongyue durch Wu Yuxiang und seinen Bruder dieser Satz zu einer Maxime geworden ist, die alle Stile des Taijiquan befolgen. „Das Qi sinkt ins Dantian.", ist im Taijiquan auch ein Weg, um die Einheit von Herz, Qi und äußerer Form, das heißt von Innen und Außen, zu kultivieren. Darüber hinaus stellt dieser Satz einen Beweis für die Fusion von Mechanismen der daoistischen Kunst der Lebenspflege mit dem Taijiquan dar.

Jedoch stellt **Zhu Datong** in seinem Buch Taiji Neigong Jiemi – „Entschlüsselung der Geheimnisse der inneren Fertigkeiten des Taiji" (Beijing, Renmintiyu Chubanshe – „Volkssportverlag" 2005) auf S. 105 folgende eigenartige Behauptung auf:

„Im Taijiquan ist im Allgemeinen nicht davon die Rede, dass das Qi ins Dantian sinkt ... Die alten Kampfkunstmeister sprachen nie davon, dass das Qi ins Dantian sinken würde."

Dieser These von Herrn Zhu können wir nicht zustimmen. Denn diese Behauptung entspricht nicht den Tatsachen der Entwicklung und Weitergabe des Taijiquan von Generation zu Generation in den letzten mehr als zweihundert Jahren.

Um zu klären, ob „im Taijiquan im Allgemeinen nicht vom Sinken des Qi ins Dantian die Rede ist“ und ob „die alten Kampfkunstmeister nie davon sprachen, dass das Qi ins Dantian sinken würde“, sollte man unserer Ansicht nach die Antwort in den Werken über das Taijiquan suchen, die uns die alten weisen Meister der Kampfkunst in den letzten mehr als zweihundert Jahren hinterlassen haben.

Egal ob das Taijiquan nun mit Xu Xuanping aus der Tang-Zeit [618-906], Zhang Sanfeng aus der Song-Zeit [960-1279] bzw. Ming-Zeit [1368-1644] oder mit Chen Wangting [1600-1680, Gründer des Chen-Familienstils] aus der Periode am Ende der Ming- und Anfang der Qing-Dynastie seinen Anfang nahm, so haben doch sämtliche Stile des Taijiquan eine Entwicklung von einer ursprünglichen Form mit dem Hauptaugenmerk auf der Kampfanwendung hin zu einer gleichmäßigen Betonung der Funktion für den Kampf und für die Gesundheit durchgemacht.

Dies führte zu der heutigen Kombination von Gesundheitsaufbau, Wettkampf und Kampfanwendung. Dabei war die „Abhandlung über das Taijiquan“ stets bestimmend für die Techniken und Konzepte. Dies dürfte eine unbestrittene Tatsache darstellen. Daher begleitet der Satz „Das Qi sinkt ins Dantian“ notwendigerweise seit jeher die Evolution und Entwicklung des Taijiquan und ist zu einem unverzichtbaren Element darin geworden.

Eben aus diesem Grund wurde dieser Satz zu einem Thema, das in den Schriften und Theorien früherer Generationen von Taijiquan-Meistern unvermeidlicherweise angesprochen wurde. Dementsprechend taucht dieser Satz regelmäßig in den Werken aus den verschiedensten Perioden auf. Als Vertreter des Wu-Taijiquan stellt Xu Zhiyi [1892-1986, Schüler von Wu Jianquan] in seinem 1958 im Volkssportverlag erschienen Buch Wushi Taijiquan – „Der Wu-Stil des Taijiquan“ deutlich heraus:

> *„Im Taijiquan wird das Üben einer tiefen Atmung (das, was man in der Fachsprache bezeichnet als ‚Das Qi sinkt ins Dantian.‘) als eine der wesentlichen Formen der Bewegung angesehen.“*

Geht man von der Auffassung aus, dass je kürzer etwas zurückliegt, es umso leichter verifizierbar ist, so kann man wohl die Periode am Ende der Qing-Dynastie und Anfang der Republik Zeit [1912-1949] als das goldene Zeitalter des Taijiquan in seiner „ursprünglichen“ Form betrachten. Die Faustkampfschriften, Abhandlungen, Merkverse und Sprichwörter, welche die Großmeister des Taijiquan in jener Phase verfassten, stellen Lehren aus ihren persönlichen Erfahrungen im Kampf dar. Außerdem wurden diese Texte zu klassischen Werken in der Schatzkammer der Schriften des Taijiquan.

Wang Zongyue 王宗岳 wird der grundlegende Text Taijiquanlun 太极拳论 – „Abhandlung über das Taijiquan“ zugeschrieben. Dieser Text wurde von Wu Yuxiang 武禹襄 (1812-1880), dem Gründer des Wu-(Hao-)Stils, in einem Salzkontor entdeckt. Die Lebensdaten und Einordnung von Wang Zongyue waren bisher immer umstritten. Dem Chen-Stil nahe stehende Autoren behaupten, dass Wang in Chenjiagou Taijiquan lernte und dessen Theorien verfasste. Einige Anhänger des Yang-Stils behaupten, Wang Zongyue hätte in Chenjiagou Taijiquan unterrichtet. Mit den neuesten Forschungen, die 2003 durch die Entdeckung einer 1716 verfassten Genealogie der Li-Familie (keine Verbindung zum Li-Taijiquan) aus Tangcun, Kreis Boai in der Provinz Henan, ausgelöst wurden, ergibt sich ein anderes Bild: Demnach wurde der Vorläufer des Taijiquan, das Taiji Yangshenggong Shisanshiquan 太极养生功十三势拳 – „Fauststil in 13 Bewegungsabläufen der Taiji-Kunst der Lebenspflege“, gemeinsam vom Chen Wangting 陈王廷, dem Gründer des Chen-Stils und seinen beiden Cousins Li Zhong 李仲 und Li Xin 李信 in einem Tempel des Kreises Boai entwickelt. Nach weiteren mündlichen Überlieferungen der Li-Familie war Wang Zongyue ein Schüler der Li-Familie, nämlich von Li Helin 李鹤林 (1721-?), der auch der Besitzer des oben erwähnten Salzkontors war. Eine endgültige Verifizierung dieser Version steht noch aus. In jedem Fall wäre sie aber dazu geeignet, die Lücken in den bisherigen bruchstückhaften Erkenntnissen zu schließen.

Sun Lutang 孙禄堂 (1861-1933) war der Erwachsenenname von Sun Fuqan 孙福全, des Begründers des Sun-Stils des Taijiquan. Er lernte Xingyiquan von Li Kuiyuan und Großmeister Guo Yunshen sowie Baguazhang von Cheng Tinghua (dem Begründer des Cheng-Stils des Baguazhang). Mit über 50 Jahren lernte er dann noch von Hao Weizhen den Hao- bzw. Wu-Stil des Taijiquan. In seinen späten Lebensjahren synthetisierte er aus diesen Stilen den Sun-Stil des Taijiquan. Er schrieb eine Reihe von bedeutenden Werken über die von ihm betriebenen Kampfkünste. Dabei ließ er Konzepte und Ideen aus dem Yijing, dem Buch der Wandlungen und der daoistischen Kunst der Lebenspflege einfließen.

Chen Xin 陈鑫 (1849-1929) verfasste das Chenshi Taijiquan Tushuo 陈氏太极拳图说 – „Illustrierte Erläuterung des Taijiquan der Chen-Familie“, das Grundlagenwerk des Chen Taijiquan. Er schrieb dieses Buch in vier Bänden zwischen 1908 und 1919 auf der theoretischen Grundlage des Yijing (Buch der Wandlungen) und der Lehre von den Leitbahnen der traditionellen chinesischen Medizin.

Zhu Datong 祝大彤 (geb. 1932) trainierte schon in seiner Kindheit verschiedene Wushu-Stile. Später lernte er von Wu Tunan und Yang Yuting den Wu吴-Stil (nach Quan You, Wu Jianquan) des Taijiquan. Er hat in den letzten Jahren zahlreiche Artikel und Bücher sowie audiovisuelles Unterrichtsmaterial veröffentlicht.

影門宗

Ying Men Schule Neuss e.V.,

Friedhelm Tippner – Lehrer für traditionelle chinesische Kampf- und Bewegungskünste

Am Henselsgraben 7 • 41470 Neuss
0 21 37 / 10 40 02
www.yingmen-schule.de

Aufwandslose Bewegung

Baguazhang

Liuhe Bafa (Wasserstilboxen)

Taijiquan

Xingyiquan

Fortlaufender Unterricht, Einsteigerkurse, WoE-Seminare

Ausbildungen auf Anfrage

In der Kampfanwendung

Ist dann nun in der „ursprünglichen“ Form des Taijiquan, die ja den Schwerpunkt auf die Kampfanwendung legt, die Rede davon, dass „das Qi ins Dantian sinkt“? Man braucht nur aufmerksam die Abhandlungen und Merkverse der alten Meister zu lesen, schon erhält man die Antwort auf diese Frage.

Wu Yuxiang schreibt am Anfang seiner Abhandlung **Shisan Shi Xinggong Xinjie** – „Erläuterungen zum Herzen bei der Ausführung der Übung der 13 Positionen“:

以心行气 … 以气运身.
Yi Xin xing Qi … Yi Qi yun Shen.
„Mit dem Herzen bewegt man das Qi … Mit dem Qi treibt man den Körper an.“

In diesen Sätzen ist implizit davon die Rede, dass das Qi ins Dantian sinkt. Denn der Begriff Xing Qi – das „Bewegen des Qi“ bezieht sich in der daoistischen Kunst der Lebenspflege darauf, dass man mit einer tiefen und lang gezogenen Bauchatmung die Bewegung des Neiqi – der inneren Energie antreibt. Dies lässt sich anhand von zwei Dokumenten belegen:

Shisan Shi Xinggong Xinjie 十三势行功心解 – „Erläuterungen zum Herzen bei der Ausführung der Übung der 13 Positionen“: Es ist strittig, ob dieser Text direkt von Wu Yuxiang stammt. Laut Shen Shoudian, der eine redigierte und kommentierte Kompilation der wichtigsten klassischen Texte des Taijiquan herausbrachte, ist der Text jüngeren Datums und geht wahrscheinlich auf Chen Weiming (1881-1958) zurück und enthält auch Passagen, die nicht von Wu Yuxiang stammen.

Die „Erläuterungen zum Herzen bei der Ausführung der Übung der 13 Positionen“ basieren auf drei Texten von Wu Yuxiang nämlich Shisan Shi Xinggong Yaojie 十三势行功要解 – „Wichtige Erläuterungen zur Ausführung der Übung der dreizehn Positionen“, Taijiquan Jie 太极拳解 – „Erläuterungen zum Taijiquan“ und Taijiquanlun Yaojie 太极拳论要解 – „Erläuterungen zur Abhandlung des Taijquan“.

In ersterem Text kommen auch die beiden zitierten Sätze vor – zwar in einem anderen Zusammenhang, aber ebenfalls parallel gestellt. Siehe Wang Zongyue u. a.: Taijiquanpu, redigiert und kommentiert von Shen Shoudian, Renmintiyu Chubanshe (Volkssportverlag) 1995 S. 96. Siehe auch Anmerkung in Heft 3 (2/2007) S. 38.

Zum einen die Ausgrabung einer Inschrift, nämlich Xing Qi Yupei Ming – der „Inschrift auf Jadeplatten über das Bewegen des Qi“ [des ältesten Textes zum Daoyin entstanden während der frühen Periode der „Streitenden Reiche“ 475-221 v. Chr.], in der es heißt:

„Das Bewegen des Qi: Ist es [die Atmung] tief, dann sammelt es [das Qi] sich an. Sammelt es sich an, dann dehnt es sich in die Länge. Dehnt es sich in die Länge, dann sinkt es nach unten. Sinkt es nach unten, dann ist es stabil. Ist es stabil, dann ist es fest. Ist es fest, dann beginnt es zu sprießen. Beginnt es zu sprießen, dann wächst es. Wächst es, dann kehrt es [zu seinem Ursprung] zurück. Kehrt es [zu seinem Ursprung] zurück, dann entspricht dies den Gesetzmäßigkeiten des Himmels.“

Zum anderen Yangxing Yanming Lu – „Aufzeichnung über die Kultivierung des ursprünglichen Wesens und der Verlängerung des Lebens“, das von dem berühmten Arzt Tao Hongjing zur Zeit der Liang-Dynastie [502-557] verfasst wurde. Dort heißt es:

„Was nun das Bewegen des Qi angeht, so atmet man es mit der Nase ein und mit dem Mund aus. Ganz fein bewegt man es. Das bezeichnet man als ‚langer Atem‘.“

Der so genannte „lange Atem“ ist eine der Methoden von Tiaoxi – der „Regulierung des Atems“ in der daoistischen Kunst der Lebenspflege und bedeutet nichts anderes als, dass das Qi ins Dantian sinkt. Der Satz: „Mit dem Qi treibt man den Körper an.“, bezieht sich auf Folgendes: Man geht von den Bewegungen des Körpers als das grundlegende Element aus. Entsprechend den Anforderungen des Taijiquan koordiniert man dann unter der Wirkung der geistigen Vorstellung die Atmung mit den Bewegungen. Auf diese Weise erreicht man das Ziel der Übungen, das mit folgenden Worten umschrieben wird: „Mithilfe der äußeren Form folgt man dem Qi.“ „Mithilfe des Qi richtet man die äußere Form aus.“

Diese Verbindung der Bewegung des Atems und der Bewegung des Körpers stellt nichts anderes da als das Daoyin im Rahmen der daoistischen Kunst der Pflege des Lebens. Dabei sind das, worauf das Daoyin den Schwerpunkt legt, geistige Konzentration und tiefe Atmung. Das Ziel des Ganzen wird mit folgendem Satz umschrieben: „Das Qi so leiten, dass es einen harmonischen Zustand erreicht, und den Körper so führen, dass er geschmeidig wird.“ Die Methode der Regulierung des Atems besteht beim Daoyin ebenfalls darin, dass das Qi ins Dantian sinkt.

Eine Bestätigung in Bezug auf diese Frage kann man in dem Buch Taijiquan Qiantan – „Einführung ins Taijiquan“ von Xu Zhiyi [1892-1986, Schüler von Wu Jianquan], das 1927 im Verlag Wenhua-Tushu Yinshua Gongsi erschien, erhalten:

„Nur wenn man die Bauchatmung nutzt, kann man die wunderbaren Wirkungen [des Taijiquan] vollkommen ausschöpfen. Das Anschwellen und Schwingen des Qi im Dantian ist ein wunderbarer Kunstgriff, um den Geist zu kultivieren. Außerdem steht dies in einem engen Zusammenhang mit der Verlagerung des Schwerpunkts des menschlichen Körpers. Sätze wie: ‚Das Qi soll schwellen und schwingen.‘, oder ‚Mit dem Qi den Körper antreiben.‘, beziehen sich hierauf.“

Im Lianrangtangben, einer Sammlung klassischer Abhandlungen des Taijiquan [1935 von Li Yinfu kompiliert], heißt es (zitiert nach Gu Liuxin in Taijiquan Yanjiu – „Forschung über das Taijiquan“):

„Den Scheitel anheben und den Bereich zwischen den Beinen hängen lassen; im Herzen ist man wie aufgehängt. Die Schultern entspannen und die Ellbogen sinken lassen; das Qi im Dantian.“

Shen Shou [geb. 1930, Schüler des Yang-Taiji-Meisters Fu Zhongwen] erklärt den Begriff „Qi im Dantian“ aus obigem Zitat in seinem Buch Taijiquan Luntan – „Diskussionen und Ansichten zum Taijiquan“ (1997 im Renmintiyu Chubanshe – „Volkssportverlag“ erschienen) wie folgt:

„‚Qi im Dantian‘ bezieht sich darauf, dass das Entspannen der Schultern und das Sinken der Ellbogen von Vorteil für das Sinken des Qi in das Dantian ist. ‚Das Qi sinkt ins Dantian‘ bedeutet, dass man durch die geistige Vorstellung das Qi sinken lässt. Dies hat zur Folge, dass das Qi sich nach unten bis zur Position des Dantian im Unterbauch bewegt. Und so sorgt man dafür, dass das Qi nicht nach oben treibt.“

Diese Erläuterung von Shen Shou kann auch als Bestätigung für folgenden Satz aus dem Bafa Mijue – „Geheimer Merkvers der acht Methoden“ des Wu-Taijiquan dienen (siehe **Wu Gongzao**: Wujia Taijiquan – „Taijiquan der Familie Wu“):

„Als Erstes füllt man das Qi im Dantian an. Als Nächstes ist es wichtig, dass Scheitel und Kopf wie aufgehängt sind.“

„Als Erstes füllt man das Qi im Dantian an …“,

bezieht sich eben darauf, dass das Qi ins Dantian sinkt. Daher besteht hinreichend Grund dafür, die beiden obigen Zitate (nämlich zum einen das aus der Sammlung Lianrangtangben und zum anderen das aus dem Bafa Mijue) als die konkrete Umsetzung des eingangs erwähnten Satzes zu interpretieren: „Unbelastet den Scheitel nach oben führen und das Qi sinkt ins Dantian."

Daraus kann man folgende Schlussfolgerung ziehen: In der Variante des Taijiquan, die den Schwerpunkt auf die Kampfanwendung legt, gibt es eine Betonung darauf, dass das Qi ins Dantian sinkt.

Wu Gongzao 吴公藻 (1901-1983), zweiter Sohn von Wu Jianquan, war ein Hauptvertreter des Wu吴-Stils. Er studierte am Beijinger Lehranstalt für Leibeserziehung. U. a. war er ab 1929 als Trainer im Shanghaier Jingwu-Verein tätig. 1937 ging er mit seinem älteren Bruder Wu Gongyi 吴公仪 nach Hongkong, um dort die Wu Jianquan-Taijiquan-Gesellschaft aufzubauen. Er verfasste einige Werke zum Wu-Taijiquan.

In der Lebenspflege

Unabhängig davon, ob man an der Kampfanwendung oder dem Aspekt der Lebenspflege des Taijiquan interessiert ist, oder ob es einem einfach um körperliche Ertüchtigung geht, so muss man sich doch in jedem Fall streng nach folgenden Regeln für die Übungen richten: Man lässt Ruhe im Herzen einkehren und setzt die Vorstellung Yi ein. Man pflegt und bewegt das Qi. Die äußere Form ist aufrecht und der Körper ist entspannt.

Strebt man die lebensverlängernden und verjüngenden Wirkungen an, so steht die Pflege des Qi an erster Stelle. Damit ist jenes Prinzip des Taijiquan gemeint, das mit dem folgenden **Satz** umschrieben wird:

气以直养而无害.
Qi yi zhi yang er wu hai.
„Was das Qi anbetrifft, so pflegt man es geradewegs und es bleibt ohne Schaden."

Wie pflegt man das Qi? Hao Shaoru [1908-1983, ein Hauptvertreter des Wu- bzw. Hao-Stils des Taijiquan nach Wu Yuxiang] sagt hierzu in seinem Buch Wushi Taijiquan – „Taijiquan des Wu-[/ Hao-] Stils" (Renmintiyu Chubanshe 1963):

„Außerdem muss man das Qi pflegen. Was das Qi anbetrifft, so pflegt man es geradewegs und es bleibt ohne Schaden. Damit ist gemeint, dass das Qi ins Dantian sinkt und man es [dort] bewahrt und kultiviert, sodass es keinen Schaden nimmt."

Yang Chengfu [1883-1936] hingegen meint im Taijiquan Shiyongfa – „Anwendungsmethoden des Taijiquan" (Verlag Guangwen Yinwuguan 1931):

„Was das Üben der Fertigkeiten im Taijiquan anbetrifft, so senkt man die Schultern und Ellbogen und das Qi sinkt ins Dantian. Kann das Qi ins Dantian vordringen, so bildet das Qi einen umfassenden Mechanismus. Von da aus verteilt und bewegt es sich in die vier Extremitäten und den ganzen Körper. Dadurch, dass das Qi im ganzen Körper zirkuliert, ist es so, dass, wo die Vorstellung Yi sich hinwendet, das Qi ankommt."

Chen Weiming geht in seinem Buch Taijiquanshu – „Die Kunst des Taijiquan" (Verlag Zhonghua Shuju 1925) noch einen Schritt weiter und stellt Folgendes heraus:

„Der Hauptmerkvers des Taijiquan lautet: ‚Das Qi sinkt ins Dantian.' Außerdem heißt es: ‚Das Herz ist ruhig und der Geist zieht sich zurück.'"

Schon aufgrund der Aussagen der oben genannten alten Meister lässt sich Folgendes beweisen: Auch wenn man die Pflege des Lebens zum Ziel des Taijiquan hernimmt, wird auf die Funktion der Aussage „Das Qi sinkt ins Dantian" großes Gewicht gelegt.

Die Taille hat im Taijiquan eine beherrschende

Dieser **Satz** stammt aus dem Tajiquan Jie 太极拳解 – „Erläuterungen zum Taijiquan" von Wu Yuxiang. Wu Yuxiang wiederum zitierte mit diesem Satz den konfuzianischen Philosophen Mengzi/Menzius (siehe Taijiquanpu, redigiert und kommentiert von Shen Shoudian, Renmintiyu Chubanshe 1995 S. 46).

Menzius lebte in der zweiten Hälfte des vierten Jahrhunderts v. Chr. und sollte zum zweit wichtigsten konfuzianischen Philosophen nach Konfuzius (551-479 v. Chr.) selbst werden. Mit dem von Wu Yuxiang zitierten Satz erläuterte Menzius ursprünglich den von ihm eingeführten Begriff Haoran zhi Qi 浩然之气 – „das gewaltige Qi". Dieser Begriff hat zu allerlei Interpretationen und Spekulationen unter seinen Exegeten geführt. Der Kontext des Konfuzianismus als einer Sozialphilosophie legt jedoch nahe, dass es sich beim „gewaltigen Qi" in erster Linie um das Charisma einer Führungspersönlichkeit handelt. Eine Verbindung zur TCM oder zur daoistischen Kunst der Lebenspflege ist nicht direkt ersichtlich.

Funktion. Beim Üben des Taijiquan muss man ein entspanntes Sinken und eine wohlige Dehnung des Taillenbereichs anstreben. Dies ist ein Grundprinzip, um den Körpereinsatz im Taijiquan zu erlernen. Das entspannte Sinken und die wohlige Dehnung des Taillenbereichs stehen in einem engen Zusammenhang mit dem Üben des Qi:

„Die Entspannung der Taille kann bewirken, dass das Volumen bei der Lungenatmung gesteigert wird. Dabei handelt es sich um das, was die Meister der Kampfkunst mit den folgenden Worten bezeichnen: ‚Das Qi sinkt ins Dantian.'"

Dieses Zitat stammt aus dem Taijiquan Qiantan – „Einführung in das Taijiquan" von Xu Zhiyi. Chen Weiming und **Ma Yueliang** wiederum sagen in ihrem Buch Wu Jianquan Shi Taijiquan – „Das Taijiquan der Familie des Wu Jianquan" (Verlag Kangjian Shuju 1935) Folgendes:

„Wenn der Taillenbereich angenehm gedehnt ist, sinkt nicht nur das Qi leicht nach unten und die Bewegungsabläufe erfolgen leicht und beweglich, behände und flink, sondern der untere Teil [des Körpers] kann sich entfalten. Dadurch wird der Fehler vermieden, dass der Oberkörper schwer und der Unterkörper leicht ist."
An anderer Stelle heißt es:
„Je langsamer man die Form übt, desto besser. Dadurch wird die Atmung tief und lang und das Qi sinkt ins Dantian. Damit wird sichtbar, dass im Körper Ruhe vorherrscht."

Yang Chengfu 杨澄甫 (1883-1936) Sohn von Yang Jianhou und Enkel des Yang-Taiji-Gründers Yang Luchan. Er zeichnet für die Popularisierung des Yang-Taiji verantwortlich, da er die Hauptform des Yang-Stils immer weiter vereinfachte. Dieses vereinfachte Taijiquan fand insbesondere mit seiner Reise nach Shanghai und Südchina 1928 in ganz China weite Verbreitung.

Chen Weiming 陈微明 (1881-1958) war ein berühmter Schüler von Yang Chengfu, mit dem zusammen er auch weitere Bücher zum Taijiquan verfasste. Ursprünglich hatte er bei Sun Lutang Xingyiquan und Baguazhang gelernt. 1926 gründete die Zhirou-Kampfkunstgesellschaft in Shanghai, die sich hauptsächlich an den gesundheitlichen Aspekten des Taijiquan orientierte.

Ma Yueliang 马岳梁 (1901-98) Schüler und Schwiegersohn von Wu Jianquan, dem Großmeister des Wu-Familienstils des Taijiquan. Wu Jianquan war zusammen mit seiner Frau Wu Yinghua ein berühmter Vertreter des Wu吴-Stils.

Wu Tunan 吴图南 (1884-1989). Bereits mit neun Jahren begann er von Wu Jianquan und Yang Shaohou den Wu- und den Yang-Stil des Taijiquan zu lernen. Er studierte Medizin, verfügte aber über eine umfassende Bildung und war später in Forschung und Lehre tätig. Nach Gründung der VR China 1949 war in leitender und beratender Funktion im staatlichen Wushu-Verband und dessen Organisationen tätig.

Das Einziehen der Brust ist eine der zehn Anforderungen an die Körperhaltung im Taijiquan [nach Yang Chengfu]. Viele Leute achten dabei nur auf die äußerlich sichtbare Haltung. Sie können sich gar nicht vorstellen, dass die tiefere Bedeutung davon die Kultivierung der Bewegung und des Einsatzes des Qi ist. Chen Weiming und Ma Yueliang sagen hierzu das Folgende in dem oben erwähnten Buch „Das Taijiquan der Familie des Wu Jianquan":

„Beim Einziehen der Brust geht es darum, dass die Brust etwas nach innen gewölbt ist. Dadurch sinkt das Zwerchfell nach unten. Dies dient zur Unterstützung für das Sinken des Qi ins Dantian."

Das heißt also, dass man das Einziehen der Brust als das Erfolgsrezept beherzigen muss, um die Wirkung des Sinkens des Qi ins Dantian zu unterstützen und um dafür zu sorgen, dass das Qi sich im ganzen Körper verteilt und es dabei auch nicht zur kleinsten Stockung kommt.

Die obigen Schilderungen der alten Meister ermöglichen es uns zu begreifen, dass Entspannung und Geschmeidigkeit des Körpers und der Extremitäten die Voraussetzung dafür sind, dass das Qi ins Dantian sinkt. Anders ausgedrückt, um das Sinken des Qi in das Dantian mit der richtigen Haltung und einem natürlichen Energiefluss zu erlernen, muss man zunächst eine körperliche Entspannung und Geschmeidigkeit kultivieren. Um zu erreichen, dass das Qi sich im ganzen Körper verteilt und es dabei auch nicht zur kleinsten Stockung kommt, gibt es keine andere Möglichkeit als das Sinken des Qi ins Dantian zu erlernen.

Beim Üben des Taijiquan gilt stets die Maxime, sich in tiefen Stellungen stabil zu bewegen, in Taille und Rumpf agil zu sein sowie in den oberen Extremitäten leicht und beweglich zu werden. Damit spiegelt sich in den Prinzipien des Taijiquan folgende Idee des Laozi wieder:

„Die Schwere ist die Wurzel der Leichtigkeit. Die Ruhe ist der Herrscher über die Hitzköpfigkeit."

Der Begriff „Ruhe" beinhaltet hier sowohl die Bedeutung von „Ruhe im Herzen" als auch von „Streben nach Ruhe in der Bewegung". In der Systematik des Taijiquan wird dies umschrieben mit dem Begriff chenzhuo - „tief und gesetzt". Konkret heißt dies: „Auch wenn vor einem der Tai-Berg zusammenbricht, bleibt man ungerührt. Auch wenn hinter einem ein wilder Tiger faucht, erschrickt man nicht." Oder auch: „In der Ruhe gleicht man einem Gebirge. In der Bewegung gleich man einem Strom."

Xu Zhiyi ist der Meinung, das eigentlich Wesen der Eigenschaften qingling – „leicht und beweglich“ und chenzhuo – „tief und gesetzt“ läge darin, das Sinken des Qi ins Dantian noch besser zu beherrschen. In seinem Buch Wushi Taijiquan – „Taijiquan im Wu-Stil“ (Renmintiyu Chubanshe – „Volkssportverlag“ 1958) sagt er:

„Man muss wissen, dass man sich in Bezug auf die Bewegungen im Taijiquan keineswegs auf [die Qualitäten] ‚leicht und beweglich' beschränkt. Man muss in das Stadium vordringen, in dem man ‚tief und gesetzt' ist. Nur so kann man in der ununterbrochenen Anwendung [der beiden letzteren Qualitäten] die wesentliche Fertigkeit des Sinkens des Qi ins Dantian verbessern.“

Das Buch Taijiquan Quanjia yu Tuishou – „Formen und Push Hands im Taijiquan“ (Shanghai Tiyu Chubanshe – „Sportverlag Shanghai“ 1980), das von den beiden Vertretern des Wu-Taijiquan Liu Wancang [1904-1990] und Liu Shijiao verfasst wurde, rief seinerzeit ein großes Echo in den Taijiquan-Kreisen hervor. In einem eigenen Abschnitt werden darin die Rolle und Funktionen des Sinkens des Qi ins Dantian für das Erlernen des Taijiquan sowie die dabei zu beachtenden Punkte ausführlich beschrieben. Dort heißt es:

„Das Sinken des Qi ins Dantian bezieht sich auf ein Schwellen und Schwingen des Bauchbereichs. Dadurch sinken das Qi und die Kraft aus dem Oberkörper nach unten und konzentrieren sich im Dantian. Außerdem sorgt man durch das Anheben des Anus und die Rundung des Bereichs zwischen den Beinen dafür, dass das Qi und die Kraft des Unterkörpers sich ebenfalls im Dantian konzentrieren. Infolgedessen ist der ganze Körper – oben und unten – leicht und beweglich. Nur im Bereich des Schwerpunkts herrschen Fülle und Schwere. Die gedankliche Vorstellung konzentriert sich vollständig auf diese Stelle …“

Damit wird auch für uns Lernende Folgendes begreifbar: Es reicht nicht aus, den Satz: „Das Qi sinkt ins Dantian.“, nur in der Weise zu begreifen, dass beim Ausatmen das Qi ganz langsam in das Dantian hinein sinkt. Es muss darüber hinaus auch noch betont werden, dass beim Einatmen das Qi und die Kraft aus dem Unterkörper sich gleichfalls im Dantian konzentrieren müssen.

Vielleicht ist dies der Grund, warum Chen Xin das Sinken des Qi ins Dantian mit den Worten: „Das Qi tendiert hin zum Dantian.“, beschreibt. Nur wenn beim Ausatmen das Qi aus dem Oberkörper sich nach unten bewegt und beim Einatmen das Qi aus dem Unterkörper sich nach oben bewegt, sodass sich beides im Dantian konzentriert, ist es möglich, dass die innere Energie zusammen mit der Bewegung des Dantian ein Öffnen und Schließen, ein Heben und Senken vollzieht. Auf diese Weise entsteht das Schwellen und Schwingen bzw. der Wechsel von Yin und Yang im Bauchbereich.

Zhu Datong lernte seinerzeit von Großmeister **Wu Tunan**. Allerdings ist bei Wu Tunan eben doch die Rede davon, dass das Qi ins Dantian sinkt. In seinem Buch Taijiquan (Verlag Shangwu Yinshuguan 1931) fasst er die Regeln für die Einheit von Innen und Außen wie folgt zusammen:

„Unbelastet den Scheitel nach oben führen und das Qi sinkt ins Dantian. Zentriert stehen, ohne sich nach einer Seite zu lehnen. Auf einmal ist es verborgen und auf einmal zeigt es sich. Der ganze Körper ist leicht und lebendig. Dies entspringt der Natürlichkeit; man muss nur dabei jegliche Stockung vermeiden.“

Allein mit den Werken über das Taijiquan könnte man eine ganze Bibliothek füllen. Dabei wird häufig auf das Sinken des Qi ins Dantian hingewiesen. Aus Platzgründen sind hier wir nur auf einige Schriften der **alten Meister** eingegangen.

Da Zhu Datong das Wu-Taijiquan praktiziert, haben wir möglichst viele Werke der Familie Wu herangezogen, um die Bedeutung des Satzes: „Das Qi sinkt ins Dantian.“, aufzuzeigen. Aber eine solche Aufzählung kann kaum Anspruch auf Vollständigkeit erheben. Dennoch lässt sich anhand der obigen Darstellungen beweisen, dass dieser Satz zu allen Zeiten ein Thema war, dass die alten Meister gerne diskutierten. Denn dieser Satz steht im Zusammenhang mit anderen Leitzsätzen des Taijiquan wie zum Beispiel: Man pflegt das Qi nach den richtigen Prinzipien. Das Qi sollte schwellen und schwingen. Das Qi darf nicht nach

An dieser Stelle sei dem Übersetzer eine kritische Anmerkung erlaubt: Entscheidend ist hier doch, wen man alles zu den „**alten Meistern**“ rechnet. Die hier zitierten Werke zum Taijiquan wurden bis auf die Schriften von Wang Zongyue und Wu Yuxiang alle nach Gründung der Republik 1912 verfasst. Gerade in der frühen Republik-Zeit herrschte die Tendenz, mit dem neuen Ziel der Popularisierung der Kampfkünste das Taijiquan möglichst attraktiv zu darzustellen. Dazu gehörte die Vereinfachung der Übungsmethoden und Bewegungen, das Aufpolieren der Geschichte (so die Einführung von Zhang Sanfeng als dem Gründer des Taijiquan) und die Betonung der gesundheitlichen Aspekte einschließlich der im Text dargelegten Elemente aus dem Daoyin. Dass die Autoren ausgerechnet aus den Werken nach 1912 im folgenden Abschnitt des Artikels folgern, dass der Satz: „Das Qi sinkt ins Dantian.“, ein „zu allen Zeiten“ diskutiertes Thema wäre, ist dann doch zumindest problematisch.

oben treiben, sondern man hält den Schwerpunkt unten. Brust und Taille führen faltende Bewegungen aus und der ganze Körper ist leicht und beweglich. Die Schultern lockern und die Ellbogen sinken lassen, die Taille entspannen und die Brust einziehen.

Daher stellt die Behauptung von Zhu Datong, dass „im Taijiquan im Allgemeinen nicht vom Sinken des Qi ins Dantian die Rede ist“ und dass „die alten Kampfkunstmeister nie davon sprachen, dass das Qi ins Dantian sinken würde“, zweifellos eine Verneinung der Prinzipien der alten Meister des Taijiquan dar. Ebenso handelt es sich dabei um eine subjektive These ohne theoretische Grundlage.

Die Gründe, die Zhu Datong für die Negierung des Leitsatzes „Das Qi sinkt ins Dantian“ in seinem oben erwähnten Buch vorbringt, lauten wie folgt:

„Übt man über lange Zeit hinweg das Sinken des Qi ins Dantian, dann gleicht der Unterbauch einer umgedrehten Schüssel. Er sieht prallrund aus und fühlt sich steinhart an.“
Weiter heißt es:
„Das Sinken des Qi ins Dantian widerspricht dem Taiji-Prinzip des Wandels von Yin und Yang. Es wirkt sich negativ auf eine ruhige Entspannung und die Beweglichkeit des Unterbauchs aus.“

Sehen die Folgen, die das Sinken des Qi ins Dantian innerhalb des Übungsprozesses der inneren Fertigkeiten nach sich zieht, wirklich so aus, wie von Zhu Datong beschrieben? Um diese Frage zu beantworten, ist es notwendig, ein einfaches Verständnis bezüglich dieses Leitsatzes zu vermitteln.

Der kleine und große „kosmische Kreislauf“

Wie oben bereits erwähnt geht es bei dem Satz „Das Qi sinkt ins Dantian“ um eine Methode, das Neigong – die „inneren Fertigkeiten“ im Rahmen der daoistischen Kunst der Lebenspflege zu erlernen. Es handelt sich um eine Form der Regulierung des Atems, bei der die umgekehrte Bauchatmung eingesetzt wird.

Die umgekehrte Bauchatmung erfüllt in der Kunst der Lebenspflege die Funktion, das Yuanqi – die „ursprüngliche Energie“ [die zunächst bei der Zeugung aus der Wandlung der „ursprünglichen Essenz“ der Eltern entsteht] aufzufüllen. Sie dient dazu, die Quelle der inneren Energie zu erschließen und ihren Fluss zu leiten. Dieses so genannte „Erschließen der Quelle“ bezieht sich auf die Funktion der umgekehrten Bauchatmung als Impuls für die Generierung des Qi im Dantian und als Antrieb des Qi. Das „Leiten des Flusses“ bezieht sich auf die Fähigkeit, das Dantian zur Antriebskraft der inneren Energie zu machen. Dabei wird die innere Energie entlang den Leitbahnen dem folgenden Prinzip entsprechend bewegt: „Ist Qi vorhanden, kommt es zum Öffnen; ist kein Qi vorhanden, kommt es zum Schließen.“ Dadurch erlernt man die Fertigkeiten des kleinen und des großen „kosmischen Kreislaufes“.

In der Kunst der Lebenspflege handelt es sich beim „kleinen kosmischen Kreislauf“ um die Zirkulation der inneren Energie auf dem **Du- und dem Ren-Meridian**. Beim „großen kosmischen Kreislauf“ bewegt sich die innere Energie ununterbrochen entlang den **zwölf regulären Meridianen** des menschlichen Körpers.

Beim „großen kosmischen Kreislauf“ kann man ausgehend vom [Shaoshang-Punkt am Daumen auf dem] **Lungen-Meridian des Hand-Taiyin** bis zum [Dadun-Punkt an der großen Zehe auf dem] **Leber-Meridian des Fuß-Jueyin** als Endpunkt das Qi auf einem einzelnen Meridian bewegen.

Man kann auch das Qi gleichzeitig jeweils entlang dreier Meridiane leiten: Entweder lässt man das Qi gleichzeitig entlang den drei Yin-Meridianen des Fußes und [anschließend] den drei Yang-Meridianen der Hand aufsteigen, um es dann entlang den drei Yin-Meridianen der Hand und den drei Yang-Meridianen des Fußes wieder absteigen zu lassen. Oder man lässt es in folgender Reihenfolge fließen: gleichzeitig von den drei Yin-Meridianen des Fußes, über die drei Yin-Meridiane der Hand, dann die drei Yang-Meridiane der Hand zu den drei Yang-Meridianen des Fußes.

Das Resultat der umgekehrten Bauchatmung manifestiert sich innerlich im regelmäßigen Öffnen und Schließen des Dantian und der Bewegung der inneren Energie. Äußerlich zeigt es sich darin, dass beim Einatmen der Unterbauch sich ein wenig nach innen wölbt, während er sich beim Ausatmen ein wenig nach außen wölbt. Hierdurch herrscht mit dem Wechsel von Ein- und Ausatmung ein Rhythmus von Spannung und Entspannung am Unterbauch.

So kann man durch eine Übungsweise, die „zur äußersten Leere führt und bei der man ganz still in sich ruht“, das Ziel erreichen, „das Qi so zu konzentrieren, dass man zur Geschmeidigkeit gelangt – einem Säugling vergleichbar!“. Dabei manifestiert sich der Wandel von Yin und Yang im Bauchbereich in folgender Form:

- Der Wechsel von Spannung und Entspannung am Unterbauch.
- Das Prinzip der Dantian-Bewegung: „Ist Qi vorhanden, kommt es zum Öffnen; ist kein Qi vorhanden, kommt es zum Schließen.“
- Das Steigen und Fallen der inneren Energie.

Wenn im Bauchbereich der Wandel von Yin und Yang herrscht, ist es schlicht unmöglich, dass der Bauch durch das Training „prallrund“ und „steinhart“ wird. Hinzu kommt, dass ein prallrunder und steinharter Bauch in der daoistischen Kunst der Lebenspflege keineswegs als ein Zeichen von Könnerschaft gilt, sondern es wird ein ganz lockerer und natürlicher Zustand des Bauchbereichs angestrebt.

Du- und Ren-Meridiane (Duren Ermai 督任二脉) sind zwei Meridiane neben den zwölf regulären Meridianen, die miteinander verbunden Xiao Zhoutian 小周天 – den „kleinen kosmischen Kreislauf“ ermöglichen.

Die beiden Meridiane verlaufen mittig und senkrecht auf der Vorder- und Rückseite des Körpers. Der Du Meridian („Governor-Vessel) verläuft vom Changqiang-Punkt zwischen Anus und Steißbeinspitze auf der Rückseite des Körpers nach oben über den Scheitel die Vorderseite des Kopfes hinunter zum Yinjiao-Punkt, der an der Verbindungsstelle zwischen Gaumen und Oberlippe liegt. Der Ren-Meridian („Conception Vessel“) verläuft vom Huiyin-Punkt auf dem Damm die Körpervorderseite hinauf bis zum Chengjiang-Punkt in der Vertiefung unterhalb der Unterlippe.

Shi’er Zhengjing 十二正经 – die **„zwölf regulären Meridiane“** verlaufen von den Extremitäten in den Rumpf hinein oder umgekehrt. Einfach dargestellt bestehen sie auf jeder Körperhälfte aus den drei Yin-Meridianen der Hand (auf der Innenseite der Hand und des Arms), den drei Yang-Meridianen der Hand (auf der Außenseite der Hand und des Arms) sowie den drei Yin-Meridianen des Fußes (auf der Innen- und Unterseite des Fußes und der Innenseite des Beins) und den drei Yang-Meridianen des Fußes (auf der Außen- und Oberseite des Fußes und Außenseite des Beins).

Der **Lungen-Meridian des Hand-Taiyin** (Shou Taiyin Feijing 手太阴肺经) verläuft vom Zhongfu中府-Punkt unterhalb des Schlüsselbeins an der Seite des Brustkorbs über Schulter und Oberarm entlang der Speichenseite des Unterarms zum Shaoshang少商-Punkt auf der äußeren Daumenseite neben dem Ansatz des Fingernagels.

Der **Leber-Meridian des Fuß-Jueyin** (Zu Jueyin Ganjing 足厥阴肝经) verläuft vom Dadun大敦-Punkt auf der Innenseite der großen Zehe auf der Innenseite des Beins entlang bis hin zum Qimen期门-Punkt unterhalb der Brustwarze.

Es ist zwar so, dass das Taijiquan die Mechanismen der daoistischen Kunst der Lebenspflege in sich aufgenommen hat. Denn auch die Methoden des Xingqi – „Bewegen des Qi“, des Daoyin – „Leiten und Führen“ und des Sinkens des Qi ins Dantian werden alle im Taijiquan zur Kultivierung der inneren Fertigkeiten eingesetzt. Außerdem werden Leitsätze betont wie: „Was das Qi anbetrifft, so pflegt man es geradewegs und es bleibt ohne Schaden.“, oder: „Derjenige, der das Qi pflegt, ist von reiner unbeugsamer Härte.“

Jedoch handelt es sich beim Taijiquan nicht um ein reines Qigong, sondern es gehört letztendlich zur Kategorie der inneren Stile des Wushu. Sein Ziel liegt in einer Anwendbarkeit der Übungen nach der Maxime: „Im Inneren nutzt man es zur Pflege des Lebens; im Äußeren setzt man es zur Abwehr von Feinden ein.“

Daher wird im Taijiquan an sich keineswegs das Üben des kleinen und großen „kosmischen Kreislaufs“ angestrebt, sondern man achtet nur auf Folgendes: Beim Ausatmen lässt man die innere Energie bis zum Bauchbereich sinken. Beim Einatmen wird die innere Energie zur Wirbelsäule zurückgezogen; indem sie sich an die Wirbelsäule anschmiegt, steigt die innere Energie auf. Oder aber die innere Energie bewegt sich beim Einatmen von den Extremitäten (bzw. den Füßen und Händen) aus auf das Dantian zu. Beim Ausatmen verteilt sich dann die innere Energie vom Dantian aus in die Extremitäten.

Ersteres entspricht dem „kleinen kosmischen Kreislauf“ und Letzteres dem „großen kosmischen Kreislauf in der Kunst der Lebenspflege.

Diese Übungsmethodik des Taijiquan umfasst einerseits die Prinzipien der Pflege des Lebens nach dem Leitsatz: „Was das Qi anbetrifft, so pflegt man es geradewegs und es bleibt ohne Schaden.“ Andererseits umfasst sie eine Kultivierung innerer Fertigkeiten mit dem Ziel einer Einheit von Innen und Außen, die sich folgendermaßen beschreiben lässt: „Nun, beim Einatmen kann man es auf natürliche Weise anheben und auch den Gegner unter Kontrolle bringen. Beim Ausatmen kann man es dann auf natürliche Weise nach unten sinken lassen und auch den Gegner hinausschnellen.“

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die angewandte Kultivierung der inneren Energie darin besteht, dass man das Sinken des Qi ins Dantian sowie die Generierung und das Bewegen des Qi übt. Man sollte dabei das Wort „Sinken“ als einen Begriff mit mehreren Dimensionen verstehen. Die Vorstellung des Herzens, die Atmung, die körperliche Gestalt – all dies hängt eng mit dem Sinken des Qi zusammen: Die Vorstellung des Herzens ist das leitende Ele-

ment, die Atmung ist die Schlüsselfunktion und die körperliche Gestalt ist die Grundlage. Wenn man eines dieser Segmente nicht richtig zu beherrschen in der Lage ist, wird sich dies in jedem Fall negativ auf die Funktion und Wirkung des Sinkens des Qi ins Dantian auswirken.

Einfach gesagt muss man beim Sinken des Qi ins Dantian wie folgt vorgehen: Unter der Vorbedingung, dass Ruhe im Herzen einkehrt und man die Vorstellung nutzt, setzt man die umgekehrte Bauchatmung bei den Übungen ein. Dabei gilt es dafür zu sorgen, dass der Körper entspannt und geschmeidig und die Atmung tief und lang ist.

Diese Übungsmethodik und die Kernpunkte der daoistischen Kunst der Lebenspflege sind auf den gleichen Ursprung zurückzuführen. Dementsprechend bewirkt das Sinken des Qi im Rahmen des Übungsprozesses im Taijiquan ebenfalls ein Öffnen und Schließen des Dantian, einen regelmäßigen Wechsel von Spannung und Entspannung im Bauchbereich – mit anderen Worten einen Wandel von Yin und Yang im Bauchbereich.

Bei diesem Wandel von Yin und Yang im vollkommen locker gehaltenen Bauchbereich wird es auf keinen Fall dazu kommen, dass der Unterbauch durch das Üben prallrund und steinhart wird. Dies wird einem sofort klar werden, wenn man einmal aufmerksam die Schrift Lun Quanshu Neijia Waijiaquan zhi Bie – „Über den Unterschied von inneren und äußeren Stilen der Kampfkunst“ von Sun Lutang durchliest.

Es ist allerdings nicht zu leugnen, dass es tatsächlich Qigong-Praktizierende gibt, deren Übungen mit einem Sinken des Qi ins Dantian dazu führen, dass ihr Unterbauch „prallrund“ und „steinhart“ wird. Jedoch handelt es sich dabei um etwas, was im „harten“ Qigong als eine Fertigkeit angestrebt wird. Dies steht in keinerlei Zusammenhang mit der Kunst der Lebenspflege bzw. dem Taijiquan. Daher darf man dies auf keinen Fall mit dem Sinken des Qi ins Dantian, von dem im Taijiquan die Rede ist, in einen Topf werfen.

Infolgedessen sind die eingangs zitierten Aussagen von Zhu Datong über negative Auswirkungen durch das Üben des Sinkens des Qi ins Dantian über einen längeren Zeitraum nicht haltbar. Im Gegenteil – dadurch wird deutlich, dass es ihm an einem umfassenden Verständnis des Wirkprinzips der daoistischen Methoden zu Verlängerung des Lebens mangelt. Dieses lautet: „Seinen Geist wahren und pflegen, sein Qi zart und harmonisch werden lassen, seine äußere Gestalt ruhig und gelassen werden lassen.“

Als Zusammenfassung der obigen Ausführungen lässt sich sagen, dass der Satz: „Das Qi sinkt ins Dantian.“, eine unbedingt zu befolgende Leitregel beim Üben des Taijiquan darstellt. Es ist zwar so, wie Zhu Datong sagt: „Beim Sinken des Qi ins Dantian handelt es sich nicht unbedingt um eine Übungsmethode, die der höchsten Stufe zuzurechnen ist.“ Dennoch stellt es ein unabdingbares Werkzeug dar, um die Übungsmethoden der höchsten Stufe zu erlernen. Wenn dies denn tatsächlich den Prinzipien des Taijiquan widerspräche, wie käme es dann dazu, dass diese Übungsmethode dennoch über mehrere Jahrhunderte bis heute überliefert wurde, um ausgerechnet in der heutigen Generation korrigiert werden zu müssen?

Man sollte anerkennen, dass die alten Meister des Taijiquan über weitaus mehr Kenntnisse und ein viel tieferes Verständnis in Bezug auf das Üben der inneren Fertigkeiten und die daoistischen Methoden zu Verlängerung des Lebens verfügten als die Leute in der heutigen Zeit. Das war die unvermeidliche Folge der geistigen und kulturellen Umgebung, in der sie lebten. Daher wäre es besser, beim Üben des Taijiquan der Anleitung durch die „Abhandlung über das Taijiquan“ von Wang Zongyue zu folgen und bei jedem einzelnen Schritt die entsprechenden Regeln zu beachten. Nur dann kann man von der notwendigen richtigen Einstellung sprechen. Ansonsten gerät man auf Abwege, die [in der „Abhandlung über das Taijiquan“] wie folgt beschrieben werden: „Wenn man davon um Bruchteile eines Millimeters abweicht, verfehlt man es um tausend Meilen!“

An dieser Stelle möchten wir den Artikel mit den mahnenden Worten unseres Meisters Guan Chongxu (1886-1967, Erwachsenenname Guan Deshan) beschließen:

„Beim Üben des Taijiquan muss es einen ständigen Wechsel von leer und voll, voll und leer geben. Als Mensch in der Gesellschaft und bei der Beschäftigung mit einem Wissensgebiet muss man stets voll bei der Sache sein und voll auf dem Boden Tatsachen stehen.“

Über den Verfasser Zhao Qing: Zhao Qing 赵青 wurde 1947 in Hohhot in der Inneren Mongolei geboren. Ab 1958 lernte er von Guan Deshan das Taijiquan. Seit 1978 unterrichtet er in seiner Freizeit Taijiquan. Die Zahl seiner Schüler geht in die Tausende. Von ihm stammten auch die Artikel „Der Begriff Dantian in der Praxis des Taijiquan“ in Heft 3 und „Der Begriff Neiqi – ‚innere Energie‘ im Taijiquan“ in der PDF-Probeausgabe (herunterzuladen unter www.wuhun.de)