



Taiji

Entspannt der Welt zugewandt

Yoga und Taiji entspringen derselben Quelle. Sie entfalten sich jedoch ganz verschieden und sind eine gegenseitige Bereicherung.

■ Text: Martin Schmid*

Vielleicht bin ich damals einfach an die falschen Leute geraten. Vielleicht waren sie ein Phänomen ihrer Zeit, vielleicht gibt es sie heute noch. In meine Kurse kommen immer wieder Yogis und Yoginis, auch selber unterrichtende, doch diese Leute habe ich nicht wiedergesehen. Vielleicht ziehe ich sie einfach nicht an. Das ist sehr gut möglich.

Ich spreche von den langen, dünnen, stillen, die jede Bewegung mit einer Heiligkeit einkleiden, die nur so scheint. Sie sprechen leise und flüstern von der endgültigen Befreiung, die geschehen wird, wenn man nur intensiv genug Asanas übt und atmet. Ich war damals auch dünn, still, heilig scheinend und leise flüsternd. Aber ich ahnte schon damals, dass es nicht so leicht sein würde mit der Erleuchtung. Dass sie kein Allheilmittel ist, das mich von all meinen Inkompetenzen befreit.

Heute kann ich differenziert begründen, warum dies nicht der Fall ist. Damals war es eine Ahnung, tief verborgen, aber aus der Versenkung mit dem Zaunpfahl winkend. Damals – das war, als ich mich als älterer Teenager auf die Suche nach einem Weg begab. Auf der Suche nach einer Methode waren nicht die Methoden ausschlaggebend. Es waren die Menschen.

Eine fröhliche Kampfkunst

Mein wichtigster Taiji-Lehrer, **Chris Luth**, war weder heilig, noch dünn, noch flüsternd. Er war ein Surfer. Klassisch. Das heisst: kalifornisch. Lachend, leuchtend, Witze

reissend, blond, braun, sportlich, an jeder Blume riechend, allem Sinnlichen herzlich zugeneigt. Er lebte, ohne es zu sagen: Taiji ist eine weltzugewandte und vor allem fröhliche Kunst. Durch und durch geerdet war er. Und mit geerdet meine ich: GEERDET.

Seine Spezialität war Push Hands. Er war nicht umzuhauen. Push Hands (Tui Shou) ist eine Partnerübung, die als Übergang von den Solo-Formen zum freien Kampf dient. **Taiji ist eine Kampfkunst**, auch wenn dieser Aspekt in den friedliebenden Zeiten des New Age im Transfer von Ost nach West gerne nicht beachtet wurde. Die Solo-Formen sind fließende Bewegungsabläufe, die dazu dienen, die inneren Strukturen des Körpers zu optimieren, innere Stärke und innere Kraft zu entwickeln. Die Bewegungen geschehen langsam, um einerseits viel Zeit zu haben, sich mit ihnen zu befassen, andererseits, um viel Zeit zu haben, um zu sinken. **Sinken ist das A und O des Taiji**. Erde gut, alles gut. Alleine in einer vorgefertigten Form zu entspannen (sinken heisst, nach unten zu entspannen), ist eine Sache. Im freien Kampf entspannt zu bleiben, ist eine ganz andere Sache. Push Hands ist das ideale Übungssetting, um zu lernen, auch unter Druck und in Geschwindigkeit zu entspannen und alle Reaktionen loszulassen.

Chris hatte das intus. Er war geerdet wie ein kalifornischer Mammutbaum und flexibel wie ein Wasserballon. Er verkörperte «die Sanftheit eines Kindes», wie es im Daodejing, der Grundlagentext des Daoismus, heisst. Das war, was ich suchte. Eine entspannte Weltzugewandtheit. Das praktiziere ich heute noch.

Im Annehmen liegt der Sinn

Was durch das Geerdetsein entsteht, ist die Fähigkeit, anzunehmen. Wir müssen nichts von uns weisen. Weder die Welt noch einen Konflikt. Daraus entsteht strukturierte Spontaneität (Tzujan oder Ziran) und das «leere Handeln», das im Westen auch hellhörig gemacht hat: Wuwei. Nun, es ist nicht leer, dieses Handeln. Es ist voller Poten-



zial. Alle Möglichkeiten sind darin enthalten. Wir handeln, indem wir der natürlichen Entfaltung dieser Möglichkeiten nicht im Weg stehen. Dieses Nicht-im-Weg-Stehen ist eine äusserst subtile, kultivierende Kompetenz.

Yin ist nicht passiv

Taiji bedeutet «das höchste Letzte», wörtlich «der Firstbalcken». Das Zeichen dafür kennen alle: Yin und Yang. Wir kennen das Yin unterdessen auch aus dem **Yin-Yoga**. Meister Cheng Man'ching hat immer wieder betont: Wer das Yin wirklich versteht, hat das gesamte Taiji verstan-

den. Also auch das Yang und das Zusammenspiel der beiden. Der grösste Fehler ist, Yin als passiv zu bezeichnen. Ist das Weibliche passiv? Wuwei ist nicht passiv. **Empfangen, entspannen, achtsam sein sind Kompetenzen.**

Im Taiji fand ich Yin-Bewegungen (Solo-Formen) und Yang-Begegnungen (Push Hands). Auch diese Yang-Begegnungen haben einen klaren Fokus auf das Yin. Entspannen und entspannte Kraft ohne Reaktion sind der Schlüssel. Durch die Taiji-Praxis werden die Bewegungen immer mehr verinnerlicht. Grosse Bewegungen werden kleiner und innerlich potenziert, so dass sie kraftvoller werden. Taiji-Bewegungen werden immer unscheinbarer, bis sie kaum noch sichtbar sind. Hier kam für mich Yoga wieder ins Spiel.

Mein Körper, mein Wesen, mein Geist brauchen das Spektrum. Je unscheinbarer und kraftvoller meine Taiji-Bewegungen wurden, desto mehr drängten sie mich auch in neue Positionen, die mich herausforderten. Der Yogi würde sagen: in Asanas. Anfangs waren es keine Asanas, es waren spontane Bewegungen. Es war die eine Bewegung, aus der jede Bewegung entsteht, Taiji, Yoga oder was auch

WORKSHOPS UND KURSE

5.–8.11.2015: Open Hands Retreat in Stels/Schiers

10.3.–13.3.2016: Yoga-Retreat in Stels/Schiers

Juni und September 2016: Yoga in Korsika

Infos unter www.integralmovement.info



Acro-Yoga wird durch öffnendes Verbinden zu Dialog-Yoga.

immer. Ist also alles eins? Auf jeden Fall ist es nicht einerlei. Es lohnt sich, die Ausfaltungen des Einen ins Viele genau zu betrachten und zu differenzieren. Erst in einem System wird die Bewegung des Einen zu Asanas. So fand ich zu Yoga und zu Yang-Bewegungen, die mich physisch herausforderten.

Ich liebe es, alle möglichen Dinge auf meinen Händen stehend zu machen. Eine Praxis, die einem «klassischen Chinesen» kaum in den Sinn kommen würde. Interessanterweise fand ich durch diese eher yang-orientierte Bewegungspraxis auch zu einer yin-orientierten Begegnungspraxis.

Open Hands und Dialog-Yoga

Nachdem ich viele Jahre Push Hands unterrichtet hatte, änderte ich den Namen zu Open Hands. Denn es wird nicht wirklich gestossen oder geschoben in der Praxis, wie ich sie praktiziere und lehre. Die Kraft entsteht aus dem Öffnen. **Aus der Kampfkunst wird eine dynamische Friedenskunst:** offene Arme, offenes Herz, offener Geist. Die Kunst zu lieben. Trotzdem bleibt es durch die Dynamik eine Praxis mit einer sanften Yang-Gewichtung. Über

Yoga fand ich zu Acro-Yoga, welches sich subtilisierte zu etwas, das ich jetzt in meinen Kursen Dialog-Yoga nenne. Eine extrem sanfte Form des öffnenden Verbindens.

Die chinesische Energie-Anatomie beschreibt drei Zentren, **Dantian** genannt. Diese werden auf Grund ihrer Lokalisation im Körper gerne mit dem Sexualchakra, dem Herzchakra und dem dritten Auge verwechselt. Chakras und Dantian befinden sich jedoch auf verschiedenen «Ebenen». Das Kultivieren des Ausgerichtetseins in den Dantian erzeugt innere Klarheit, ein starkes vertikales inneres Zentrum, Präsenz. Die Kultivation der Chakras hingegen produziert das Spektrum, die Fülle, die gesamte Persönlichkeit in all ihren Farben.

Yoga und Taiji entspringen derselben Quelle, entfalten sich jedoch ganz verschieden und sind eine gegenseitige Bereicherung, die sich auf jeden Fall zu erforschen lohnt.

.....
**Martin Schmid hat die Integraldynamik entwickelt, eine Methodik, die in verschiedensten Methoden Potenzial freisetzen kann, ohne ihnen etwas aufzusetzen. Er ist Autor verschiedener Bücher zum Thema, unter anderem von «Yoga. Impulse für eine inspirierte und engagierte Praxis».*