

Der Geist geht voraus

Von Axel Dreyer

Ein zentraler Aspekt in den Partnerrouninen des Taijiquan ist das „Energie Hören“. Axel Dreyer beschreibt anhand wissenschaftlicher Untersuchungen zum Bewegungsablauf, dass die wesentliche Vorbereitung einer Bewegung in der halben Sekunde vor ihrer Ausführung im Gehirn stattfindet und sich auch bereits in subtilen körperlichen Veränderungen zeigt. Diese Veränderungen werden durch ein entsprechend aufmerksames Üben wahrnehmbar und können für die eigene Reaktion genutzt werden. Um Fortschritte auf dieser Ebene feinsten Bewegungssteuerung zu erzielen, bedarf es neben der Schulung der körperlichen Sensibilität der Bereitschaft, gewohnte Bewegungsmuster zu erkennen und zu verändern.

Robert W. Smith schreibt, Zheng Manqings Sensibilität und Wahrnehmungsfähigkeit wären so ausgeprägt gewesen, dass er die Bewegungsabsicht seines Gegenübers mit der ersten Berührung erkannt hätte. Daher war er in der Lage, die Kraft seines Partners frühzeitig zu neutralisieren und angemessen zu kontern. (Wolfe Lowenthal, Es gibt keine Geheimnisse, 3. Auflage 1997, S. 14)

Seit den Experimenten des Physiologen Benjamin Libet (1916 – 2007) weiß man, dass 500 Millisekunden (1/2 Sekunde) vor einer Bewegung sich im Gehirn die vollständige Bereitschaft zur Aktion bereits aufgebaut hat. Bewusst wird der Entschluss zur Bewegung 300 Millisekunden später, also 200 Millisekunden vor der Bewegung. Die neuronalen Aktivitäten und der Prozess des Bewusstwerdens haben also schon lange stattgefunden, wenn man sich bewegt, oder anders gesagt, das Wesentliche ist schon passiert. Die sichtbare Bewegung ist das letzte Glied in einer relativ langen Kette von Prozessen.

Zheng Manqing hat nicht auf die sichtbare Bewegung reagiert, sondern auf die Bewegungsbereitschaft. Er verstand es, seine Wahrnehmung und Intention mit einem tieferen Modus seines Geistes als mit dem Alltagsmodus oder der Oberfläche des Geistes zu verbinden und von dort aus in die instinktiven Körperprozesse seines Gegenübers einzugreifen. Vielleicht sah Zheng Manqing deswegen vor einem Push – jedenfalls berichtet das einer seiner New Yorker Schüler – immer so aus, als ob er kurz einschlief.

Wenn jemand (A) eine Bewegungsabsicht hat, baut er Kraft in eine bestimmte Richtung auf, er legt sich fest und erzeugt einen gewissen Widerstand zur erwarteten Kraft seiner Taiji-Partnerin (B). Jetzt muss B etwas nachgeben, um der angestrebten Bewegung von A nichts entgegenzusetzen. A nimmt wahr, dass er keinen Halt findet und versucht seine Bewegungsabsicht zurückzunehmen, dabei erhöht sich die Anspannung in seinem Körper. B leitet diese Anspannung, indem sie entspannt und sinkt, in den Boden ab und kann jetzt ihre „innere Kraft“ aussenden. Entspannen und Sinken sind ein komplexer Prozess, angefangen bei den Muskeln über die Verlagerung der Aufmerksamkeit weiter nach innen sowie das Lenken des Geistes (Geist im Sinne von Wahrnehmung und Intention) durch den eigenen Körper runter zum Boden und so weiter.



Sowie man beim/bei der PartnerIn auf Widerstand stößt, sinkt man und leitet seine/ihre Kraft zum Boden. Es entsteht eine Verbindung, die man nutzen kann, um elastische Kraft auszusenden.

Was sich nur nacheinander beschreiben lässt, geschieht in Wirklichkeit in einem Augenblick. Innere Kraft wird angeregt durch eine klare Ausrichtung des Geistes, energetisiert durch Qi und von den Füßen aufwärts wellenförmig mit Hilfe sich dehnender und entdehnender Muskeln weitergeleitet. Wie beim Spannen eines Bogens ist die äußere Bewegung entgegengesetzt zur Richtung von Kraft, Energie und Geist. Während des Zurückweichens beim Übergang vom „Drücken“ zum „Stoßen“ in der Form beispielsweise werden die Muskeln der Arme aktiviert, indem ein mentaler Impuls durch die Arme über die Hände nach außen geschickt wird, im selben Moment aber bewegen sich Hände und Arme zurück. Durch diesen Vorgang werden die Muskeln in den Armen gedehnt. Es lassen sich drei Formen der Muskeldehnung unterscheiden:

- a) die Muskeln wehren sich gegen die auf sie einwirkenden Kräfte, werden aber dennoch gezwungen sich zu längen – der dafür übliche Ausdruck lautet „exzentrische Kontraktion“.
- b) die Muskeln nehmen die auf sie einwirkenden Kräfte bis zu einem gewissen kontrollierten Grad auf, das heißt, sie absorbieren sie, während sie sich längen, ohne aber die Kraft speichern und zurückgeben zu können – man kann das „aufnehmendes Dehnen“ nennen.
- c) die Muskeln reagieren elastisch wie eine Stahlfeder und können die gespeicherte Energie zurückgeben - „elastisches Dehnen“.

Ein reiner Taiji-Push läuft von den Füßen aufwärts in einer Welle sich elastisch dehnender Muskeln durch den Körper. Das ist leicht gesagt, aber schwer getan. Allein schon einen taiji-typischen Grad von Entspannung zu erreichen kann manchmal viele Jahre dauern. Beim Üben der Form und noch viel mehr beim Pushing hands dafür zu sorgen, dass die Muskeln elastisch gedehnt werden und sich beim Aussenden innerer Kraft (Fajin) „entdehnen“ statt Muskeln wie gewohnt zu kontrahieren, ist ungleich schwerer. Einer groben Kraft sollte der Taiji-Praktizierende idealerweise weich und entspannt begegnen, so dass sich jeder Muskel in seinem Körper verlängern und unter Druck aktiv dehnen kann.

Mehrere Faktoren tragen dazu bei, die eigene Wahrnehmung und den Übungszustand so zu vertiefen, dass man sich dieser subtilen Prozesse bewusst wird.

Zum Beispiel ist das konstante Üben mit einem Partner, der ungefähr den gleichen

Übungslevel hat und mit dem man seine Erfahrungen und Beobachtungen austauschen kann, eine große Hilfe. Sodann ist ein Lehrer mit langjähriger Übungspraxis, der die inneren Vorgänge aus eigener Erfahrung kennt und seinen Schülern vermitteln kann, unverzichtbar.

Der tiefere Übungszustand ist gekennzeichnet durch tief gehende Ruhe und Gelöstheit, gepaart mit intensiver Konzentration. Der ständige Strom wechselnder Gedanken nimmt ab, die Emotionen beruhigen sich, in Bewegung werden die verschiedenen Muskelphasen deutlich. Die Intention ist nicht außengesteuert, die Aufmerksamkeit richtet sich nach innen, das heißt sie verlagert sich von den bekannten fünf äußeren Sinnen (Hören, Sehen, Riechen, Schmecken, Tasten) zu den fünf inneren Sinnen – dem Sinn für die Muskelzustände Kontrahieren, Entspannen, Dehnen, Entdehnen, neutral, dem Sinn für Gelenkpositionen, den Sinnen für unterschiedliche Druckverhältnisse, für Temperaturunterschiede und für Schmerzen.

Die fünf äußeren Sinne sind bis auf den Tastsinn alle auf den Kopf konzentriert, mit ihnen nimmt man die Außenwelt wahr. Die inneren Sinne verteilen sich über den ganzen Körper und geben uns Informationen über das, was in uns geschieht. Der Gebrauch der inneren Sinne ist vielleicht der wichtigste Schlüssel, um auf eine deutlich tiefere Wahrnehmungsebene zu kommen und damit sehr feine Körperprozesse schon im Moment ihrer Entstehung zu registrieren und zu beeinflussen.

Eine feine Wahrnehmung und ein tieferer Übungszustand nutzen nicht viel, wenn sie nicht zu Veränderungen im Bewegungsverhalten (und im Denken) führen. Die Krux ist, dass man zunächst nicht umhin kommt, auf das bereits etablierte, gewohnte Bewegungsrepertoire zurückzugreifen, das aber nicht notwendigerweise eine Basis für eine verlässliche Orientierung ist. Dieses Repertoire ist ein Konglomerat aus Erbanlagen, der Nachahmung der Bewegungen der Eltern und anderer Vorbilder in frühester Kindheit und aus eigenen Bewegungserfahrungen, zum Beispiel aufgrund sportlicher Aktivitäten.

Mit der Nachahmung der Bewegung übernimmt das Kind auch eine Menge ungünstiger Bewegungsmuster. Im Verlauf der ersten sieben Jahre eines Menschen bilden sich seine grundlegenden motorischen Fähigkeiten. Was man bis dahin erlernt hat, reicht für die normalen alltäglichen Bewegungen und Handlungen aus. Wer später noch andere Fertigkeiten lernt (Schwimmen, Klavierspielen ...), verbessert damit nicht automatisch seine Bewegungsqualität. Viele Menschen geben sich für den Rest ihres Lebens mit diesem Sieben-Jahreslevel mehr oder weniger zufrieden.

Wenn man seine motorischen Fähigkeiten ausbauen will, ist es sinnvoll, seine Bewegungsmuster kennenzulernen, um entscheiden zu können, ob sie der jeweiligen Situation angemessen sind oder ob man eine neue Entscheidung treffen und ein anderes Verhalten wählen sollte. Unter Umständen ist zwischen Reiz und motorischer Reaktion ein Veto notwendig. Die Chance dazu hat man nur, wenn man prozess- statt ergebnisorientiert ist, und das heißt, man achtet auf die subtilen Vorgänge, die der sichtbaren Bewegung vorausgehen, und versucht sie zu steuern.

Tatsächlich hat Libet nachgewiesen, dass 100 Millisekunden vor der Ausführung der Bewegung eine Unterbrechung der eingeleiteten Handlung möglich ist. Man hat die Wahl, ob man seinen einmal gefassten Entschluss durchführt oder korrigiert und einen neuen Versuch wagt.

Wenn sich die Bedingungen wie beim Pushing hands ständig ändern, muss man seine Reaktionen den Bedingungen anpassen beziehungsweise die Bedingungen kreativ beeinflussen. Dazu bedarf es eines genauen Hinschauens und Hinhorchens und der Bereitschaft, gewohnte Reaktionsweisen gegebenenfalls loszulassen. Natürlich werden

vertraute Bewegungsabläufe, wenn man sie unterbricht, um sie genauer zu untersuchen, zunächst zähgänger, aber oft ist der kürzeste Weg zur Bewegungsoptimierung der Umweg.

Es macht wenig Sinn zu pushen, ohne dabei auf den Umgang mit dem eigenen Körper zu achten. Es gilt, immer sensitiver zu werden, Bewegungsabläufe zu verlangsamen und sie zu beschreiben, um sie genauer und differenzierter wahrnehmen zu können. Die laut oder leise gesprochenen Anweisungen helfen, die eigenen Bewegungen zu regulieren und zu steuern. Immer wenn ich mir beim Üben der Form oder beim Pushing hands zum Beispiel sage, „Hals- und Nackenmuskeln loslassen“ und ich einen mentalen Impuls durch die Wirbelsäule nach unten zum Kreuzbein schicke, kann ich die Wirkung unmittelbar körperlich spüren – ebenso wie mein Pushing-hands-Partner, der in der Regel destabilisiert wird.

Wer mit weniger Aufwand mehr erreichen will, muss sein motorisches Verhalten und seine Denkmuster (Denken und Bewegung bilden eine Einheit) überprüfen. Wenn man verstehen will, welche Kräfte im Körper wirken, geht es darum, die inneren Sinne zu schulen und zu wissen, wohin man seinen Geist zu welchem Zeitpunkt schicken muss. Dann ist man seiner Partnerin in einer Pushing-hands-Situation immer einen Schritt voraus und kennt ihre Bewegungsabsicht, bevor sie sie kennt. So kann man mit Wang Zongyue sagen, „der andere kennt mich nicht, aber ich kenne den anderen“ (übersetzt aus: *The Essence of T'ai Chi Ch'uan*, Lo/Inn/Amacker/Foe, North Atlantic Books, 1997, S. 35).