

Aus der Quelle der Tradition

Jin als grundlegende Kraft des Taijiquan.
Von Martin Pendzialek

Jin im Sinne von innerer Kraft, die sich im Laufe des Taijiquan-Trainings allmählich entwickeln sollte, ist nicht leicht darzustellen, in erster Linie, weil es eben eines erheblichen Trainings bedarf, um diese Kraft zu verstehen und entstehen zu lassen. Martin Pendzialek erläutert einige wesentliche Aspekte von Jin auf der Grundlage einer unveröffentlichten Forschungsarbeit seines Lehrers Teng Jian. Dieser hat sich intensiv mit den klassischen Schriften des Taijiquan beschäftigt, um dem Verständnis der alten Meister nahe zu kommen. Im Zusammenhang von Jin ist insbesondere die »Abhandlung über das Taijiquan« von Wang Zongyue bedeutsam. In dieser Schrift wird Jin in Verbindung zur Yin/Yang-Theorie gebracht, diese zu verstehen und praktisch umsetzen zu können gilt als Grundlage zur Entwicklung von Jin.

Fotos:
Archiv M. Pendzialek

TAIJIQUAN

Abstract:

From the Source of the Tradition

Jin as the fundamental power of Taijiquan. By Martin Pendzialek

It is not easy to describe Jin in the sense of inner power that should gradually develop in the course of Taijiquan training. This is chiefly because considerable training is required to understand this force and to allow it to arise. Martin Pendzialek explains some essential aspects of Jin on the basis of an unpublished research work by Teng Jian, his teacher. Teng Jian has made an intensive study of the classical texts of Taijiquan in order to approach the knowledge of the old masters. The »Treatise on Taijiquan« by Wang Zongyue is particularly important in relation to Jin. In this text Jin is linked to the Yin/Yang theory; the ability to understand this and to put it into practice is seen as the basis for developing Jin.

Ein wichtiger Baustein des Taijiquan sind das Verständnis und die Entwicklung der Jin-Kraft auf der Basis der traditionellen Leitsätze und Prinzipien. Die Jin-Kraft des Taijiquan ist eine durch regelmäßiges Üben erworbene innere Kraft und wird durch sanfte, entspannte, drehende, dehnende und kreisförmige Bewegungen des Körpers gefördert. Jin wird auch als elastische Kraft bezeichnet und entsteht durch das Zusammenwirken von Gelenken, Muskel-, Sehnen- und Bänderapparat, Bewusstsein und Qi. Durch den Übungsprozess des Taijiquan ist es möglich, die ge-

spannte rohe Kraft der Muskulatur in eine sanfte, lockere und elastische Kraft umzuwandeln. Während die an Bewegungen beteiligten Strukturen angepasst werden, verstärkt zusätzlich das Bewusstsein die Bewegungssteuerung; in dieser Verbindung zusammen mit Qi wird die Bewegungselastizität einheitlich entwickelt. Jin entsteht somit aus der Verbindung von inneren und äußeren Bewegungen und entfaltet sein Potential besonders mit der Entspannung.

Jin ist ein elementarer Aspekt des Taijiquan und wird von vielen Schulen und Übenden

erforscht. Es steht im Mittelpunkt des klassischen Textes von Wang Zongyue »Abhandlung über Taijiquan«. Darin heißt es, dass »wenn die Form und Technik des Taijiquan beherrscht werden (Zhao Shu), sich das Verständnis für Jin entwickeln kann (Dong Jin). Nachdem man Jin verstanden hat, können die Bewegungen mit dem Geist bis auf ein hohes Niveau geleitet werden (Shen Ming).« Jin als elementare Kraftform des Taijiquan ist ein wesentlicher Schwerpunkt beim Üben der Bewegungen, um darauf aufbauend das Verständnis für weitere Kraftformen und deren Verbindung zu entwickeln.

Aus den Sätzen von Wang Zongyue geht hervor, dass er den Übungsprozess des Taijiquan in drei Phasen unterteilt. Alle traditionellen chinesischen Kampfkünste erfordern die erste Phase des »Zhao Shu« und geben klar vor, was dazu gehört, »die Form zu beherrschen«. Der Gedanke des »Shen Ming«, die Kampfkunst auf ein möglichst hohes Niveau zu entwickeln, ist entsprechend eng mit der Beherrschung der Form verbunden, um die Anforderungen der Kampfkunst mit einer hohen Qualität zu erfüllen.

Von Wang Zongyue wird die zweite Phase, »Dong Jin«, das »Verstehen der Kraft«, in seiner Bedeutung für das Taijiquan besonders herausgestellt.

Er betont, dass »ohne regelmäßige Übung ein zunehmendes und tieferes Verständnis der einzelnen Phasen nicht möglich ist«. Daraus lässt sich schließen, dass man mit viel Übung und Mühe zu einem Verständnis von Jin gelangen kann.



Jin in Beziehung zu Wuji, Taiji, Yin und Yang

Wang Zongyue schreibt: »Das Verständnis von Jin setzt ein Verständnis der wechselseitigen Beziehung von Yin und Yang voraus.« Yin und Yang sind traditionelle chinesische Begriffe, die wechselseitig miteinander verbunden mindestens zwei Gegensätze aller Wesen und Dinge in der Natur beschreiben. Aufgrund der relativen Ungleichheit von Yin und Yang entfernen sich beide Elemente in ihrer wechselseitigen Abhängigkeit voneinander und bewegen sich dabei. Gleichzeitig erfordert diese Ungleichheit eine gegenseitige Annäherung im Sinne der einheitlichen Verbindung.

Wang Zongyue verwendet die Philosophie von Yin und Yang, um die Kampfkunst des Taijiquan tiefer zu ergründen. Bezogen auf Jin war er der Meinung, dass »Taijiquan vergleichbar mit der Theorie von Yin und Yang in wechselseitiger Beziehung stehende Kraftverhältnisse enthält«.

Im Sinne der klassischen Taiji-Theorie entsteht das Taiji aus dem Wuji als universellem Ruhezustand; in diesem symbolhaft kreisförmigen Zustand sind die Elemente Yin und Yang unklar enthalten. Im Vergleich zum Begriff des Wuji hat das Taiji die Bedeutung einer fortlaufenden universellen Bewegung der Elemente mit der Unterteilung von Yin und Yang. Die Bedeutung von Wuji bezogen auf Bewegung bezeichnet einen äußeren Ruhezustand; gleichzeitig sind aber die Energieformen Yin und Yang im Inneren des Körpers gespeichert. Wenn die Kraft des Taiji sich zu entwickeln beginnt, erfolgt die Teilung von Yin und Yang. Die Bewegungen des Taijiquan werden demnach jederzeit unter dem Aspekt der Wechselbeziehungen durchgeführt; während der äußerlich sichtbaren Bewegungen befindet sich das Innere als »Wuji« in einem dauerhaften Ruhezustand, wobei die Kraft der Elemente Yin und Yang gespeichert bleibt. Nur in diesem innerlichen Ruhezustand sind die Übenden zu außergewöhnlichen Leistungen fähig. Der Ruhezustand des Wuji kann die Übenden des Taijiquan befähigen, die untereinander in Wechselbeziehung stehenden Kräfte von



Die Stärke der inneren Kampfkünste ist die Jin-Kraft, die durch intensives Training entwickelt wird.

劲

Jin, die korrekte Pinyin-Umschrift wäre Jing, da diese die gleiche ist wie für das (andere) Zeichen »Jing-Essenz«, hat sich die Schreibweise Jin durchgesetzt.

王宗岳

Wang Zongyue ist vor allem durch seine »Abhandlung über das Taijiquan«, Taijiquan Lun, bekannt. Seine Herkunft ist historisch nicht genau nachgewiesen und es gibt unterschiedliche Angaben über seine Lebenszeit. Es wird vermutet, dass die Namensgebung »Taijiquan« auf ihn zurückgeht.



Teng Jian mit der Bewegung »Mit dem Schwert fegen« aus dem traditionellen Pi-Gua-System.

招术

Zhao Shu

懂劲

Dong Jin

神明

Shen Ming

无极

Wuji

太极

Taiji

Körper und Geist zu nutzen. Diese inne-re Ausgeglichen-heit bildet die Grundlage für die Entwicklung der elementaren Kräfte, ohne die Basis des Wuji kann kein Taiji entstehen.

Auf der Grundlage von Wuji, Taiji, Yin und Yang stehen im Taijiquan als Bewegungskunst unerschöpfliche Entwicklungsmöglichkeiten offen. Es findet ein ständiger Wechsel

zwischen Ruhe und Bewegung innerhalb der Bewegungsformen statt; damit ergibt sich ein Kreislauf von Ruhe über Bewegung zurück zur Ruhe. Wenn die äußere Bewegung einer Form des Taijiquan beginnt, haben sich nacheinander auf der Grundlage des Wuji die in Beziehung stehenden Kräfte des Taiji bis zur Teilung von Yin und Yang entwickelt. Bei der Umkehrung des Weges von der Bewegung zurück zur Ruhe wandeln sich die Bedingungen über die Vereinigung von Yin und Yang zur Kraft des Taiji bis zum Ursprung des Wuji.

Wang Zongyue schreibt dazu sinngemäß: »Bei Bewegung entsteht Trennung, bei Ruhe entsteht Einheit.«

Um den Bedeutungsgehalt dieses Satzes erfassen zu können, muss man zunächst bei den Bewegungen des Taijiquan die Elemente Yin und Yang unterscheiden. Hierbei werden die beiden Kräfte unterteilt in den inneren »Yin-Zustand« mit der inneren Bewegung der Energie und den äußeren »Yang-Zustand«, der sich auf die körperliche Bewegung beispielsweise der Arme oder Beine bezieht. Das Yin symbolisiert die Sanftheit der Bewegung, das Yang wiederum als Gegensatz steht für Härte und Stärke. Zudem bezeichnet das Yin den inneren Ruhezustand, das Yang die äußere Bewegung. Weiterhin steht Yin für unten und hinten, Yang für oben und vorne und so weiter. Bei der Anwendung dieser Kampfkunst ist es aber möglich, im Sinne der gegenseitigen Wechselbeziehungen diese Kräfte bewusst in verschiedene Richtungen zu lenken, so dass man außergewöhnlich flexibel reagieren kann.

Die Theorie von Yin und Yang wird im Taijiquan auf die innere sowie auf die äußere

Bewegung übertragen. Beide Kräfte befinden sich in einem dynamischen Prozess, ohne die innere Bewegung kann die äußere nicht entstehen. Bei der Anwendung des Taijiquan in der Selbstverteidigung reagiert nur die äußere Bewegung auf Handlungen anderer Personen; die innere Bewegung wird jederzeit bewusst kontrolliert und bietet somit immer die Möglichkeit, eigene Handlungen durchzuführen. Alle Bewegungen entstehen auf der Basis dieser inneren Bewegung, die über die äußeren Handlungsabläufe verdeutlicht wird. Es zeigt sich wiederum die Einheit der in Wechselbeziehung stehenden Gegensätze.

So wird verständlich, dass ohne die Verbindung zur Theorie von Yin und Yang keine entsprechende Jin-Kraft entwickelt werden kann. Die einseitige Ausprägung einer harten, weichen, schnellen oder langsamen Kraft kann nicht als Jin-Kraft des Taijiquan bezeichnet werden, weil die wechselseitige Beziehung der harten zur weichen Kraft oder der schnellen zur langsamen Kraft fehlt.

Gemäß der Theorie von Yin und Yang verbindet Jin-Kraft immer die im wechselseitigen Verhältnis stehenden Elemente wie hart und weich, schnell und langsam oder gespannt und entspannt. Deren Verhältnis zueinander folgt demnach den typischen Merkmalen von Entfernung und Annäherung und ergibt die einheitliche Qualität der Jin-Kraft.

Wang Zongyue ist der Meinung, dass »ein Verständnis des Jin nicht zufällig, sondern nur durch regelmäßige und intensive Übung des Taijiquan erreicht werden kann«. Hiermit ist das aufrichtige Bemühen mit dem entsprechenden Zeitaufwand ebenso angesprochen wie der durch aktives Lernen begleitete richtige Übungsweg.

Theorie und Praxis

Die vielen unterschiedlichen Bewegungselemente einer Form mit hohen und tiefen Stellungen, weichen und harten, langsamen und schnellen sowie entspannten und gespannten Bewegungen bieten die Möglichkeit, stufenweise die einzelnen Gegensätze und ihre Beziehungen zueinander zu verstehen und darüber zu einem Verständnis für die einheitliche Jin-Kraft vorzudringen. Dabei wird deutlich, wie wichtig die Beziehung zwischen Bewusstsein und den Bewegungen des Taijiquan ist, die vergleichbar mit einer »inneren Wahrnehmung« über die Qualität der Jin-Kraft entscheidet. Es wird verständlich, wie bedeutsam eine ruhige und klare Wahrnehmung für die Überprüfung, Korrektur und Vertiefung

der äußeren und inneren Bewegungen des Taijiquan ist.

Taijiquan ist eine Bewegungskunst, in der man das Bewusstsein benutzt, um das Bewusstsein zu üben. Gleichmaßen benutzt man Qi, um Qi zu üben. Das Bewusstsein überträgt die Information zum Qi, worauf Qi die Information an den Körper weiterleitet; zuerst kommt das Bewusstsein, dann folgt Qi und schließlich entwickeln sich die äußeren Bewegungen des Taijiquan. Das Bewusstsein lenkt Qi, dem Qi folgt die Kraft.

Dieses Prinzip gilt für jede Form der inneren und äußeren Bewegung. Zuerst lenkt das Bewusstsein Qi in die Muskulatur. Nach langem Üben kann das Bewusstsein Qi bis in die Knochen lenken, wo Qi gespeichert und genutzt werden kann. An der Kraftentwicklung ist dann die Muskulatur nicht mehr beteiligt,

sondern die Kraft kommt von innen, aus den Knochen heraus. Die Entwicklung dieser Fähigkeit erfordert regelmäßiges und intensives Üben. Mit der Zeit entwickelt man dadurch besondere Fähigkeiten in der Ausführung des Taijiquan, die sowohl für die Gesundheit als auch für die Kampfkunst von großem Nutzen sind.

Wang Zongyue hat mit der Verbindung zur klassischen Theorie und Philosophie einen wichtigen Grundstein für die Theorie des Taijiquan gesetzt und besonders die Bedeutung der Jin-Kraft hervorgehoben. Diese Grundlagenarbeit wurde später von verschiedenen Meistern aufgenommen und weiterentwickelt. Besonders zu erwähnen sind Wu Yuxiang und Li Yiyu, auf die zwei weitere klassische Schriften des Taijiquan zurückgehen.

Literatur:

»Taijiquan Pu« – Sammlung der klassischen Texte des Taijiquan, Beijing 1991

»Taijiquan Quan Shu« – Buch über fünf traditionelle Taijiquan-Stile, Sportverlag Beijing 1988

»Wu Shi Taijiquan« – Wu Stil Taijiquan, mit Texten von Hao Yue Ru, Hao Shao Ru, Beijing 1992

»Yang Cheng Fu Taijiquan« – mit Texten von Yang Chengfu, Yang Zhenji, Sportverlag Beijing 1993

Qi Ji Guang: »Ji Xiao Xin Shu« – Buch über Militärstrategie, (1562) Neuaufgabe: Sportverlag Beijing 1988



Dieser Artikel hat Auszüge aus einer unveröffentlichten Forschungsarbeit über Taijiquan von Teng Jian (Beijing 2003) zur Grundlage.

Teng Jian wurde 1957 in der Provinz Gansu in Westchina geboren und lernte seit seiner frühen Kindheit die traditionellen chinesischen Kampfkünste des Wushu. Während seines Studiums an der Sportuniversität Beijing verschärfte sich seine Aufmerksamkeit für die traditionellen Bewegungs- und Kampfkünste Qigong, Taijiquan und Wushu durch intensive Praxis und regelmäßigen Austausch mit traditionellen Meistern. Als Dozent der Sportuniversität Beijing wurde er mehrfach für seine wissenschaftlichen Arbeiten ausgezeichnet.

Teng Jian wurde von einer in China für traditionelle Kampfkünste sehr angesehenen Familie in den Systemen Pi Gua, Fan Zi und Baji-Boxen ausgebildet, deren Ursprünge in die Anfangszeiten der chinesischen Kampfkünste zurückreichen. Er hat aufgrund seiner langjährigen Forschungsarbeit das System des Qian Kun Taijiquan mit einer eigenen Jin-Theorie sowie eigenen Bewegungsformen entwickelt.

Infos/Kontakte:

International Qian Kun Taiji Association e. V.
Barthelstraße 113
D-50823 Köln
Fon 0221/ 21 22 08 u. 0221/ 510 19 83
info@qiankuntaiji.com



Martin Pendzialek, Jg. 1964, Ausbildung in Taijiquan und Daoyin Yangsheng Gong seit 1993 bei Teng Jian (Köln/Peking), Studium des Daoyin Yangsheng Gong und Lehrerausbildung an der Sportuniversität Beijing, Ausbildung im Chen-Stil Taijiquan bei Yi Xianjun, Beijing (1998 – 2000). Er unterrichtet Taijiquan und Qigong, ist Begründer von »Drachenwolke« und Leiter der Daoyin Yangsheng Gong Ausbildung am Zentrum für Präventive Chinesische Medizin e. V. Walluf.