

Verborgene Dimensionen der Bewegungskunst

Die dynamische Kinesphäre des Taijiquan.
Von Dieter Hoffmann

Wenn wir Taijiquan- oder Qigong-Bewegungen lernen, achten wir in der Regel auf Haltung, Körperkoordination und Energiefluss. Die Betrachtung der Bewegungsebenen im Raum ist ein westlicher Ansatz, der das Verständnis für die körperlichen Abläufe und die Zusammenhänge zwischen Bewegung, Kraftentwicklung und Kontakt nach außen vertiefen kann. Dieter Hoffmann erläutert die Bedeutung der horizontalen Ebene, die vorne und hinten unterscheidet und den Raum für Nähe und Distanz bietet, der vertikalen Ebene, auf der wir uns nach links und rechts ausrichten und Balance, Kraft und Widerstand erleben, der Sagittalebene, auf der wir oben und unten unterscheiden und nach Richtung, Verbindung und Beziehung über die Körpergrenzen hinaus suchen, und ihr Zusammenspiel untereinander.

Abstract:

Hidden dimensions of the movement art The dynamic kinesphere of Taijiquan. By Dieter Hoffmann

When learning Taijiquan or Qigong movements we generally pay attention to posture, physical coordination and energy flow. Considering the movement levels in space is an essential approach that can deepen one's understanding for the physical sequences and the relationships between movement, development of strength and contact with external aspects. Dieter Hoffmann explains the significance of three levels: the horizontal level, which distinguishes front and back and provides space for proximity and distance; the vertical level, on which we orientate ourselves to the left and to the right and experience balance, strength and resistance; the sagittal level, on which we distinguish above and below and where we search for direction, connection and relationship beyond the bounds of the body, and for their mutual interplay.

Die frühen Muster der Bewegungsentwicklung und ihr Ausdruck durch die Körpersysteme bilden die Basis menschlicher Bewegung. So finden Alltagsbewegungen, aber auch komplexe Techniken in Tanz, Sport und Kampfkunst ihre Wurzel in einer Entwicklungsdynamik, in welcher der Mensch die Bewegungen der Evolution bis zum aufrechten

Gehen durchlebt. Überall in der Natur, wo Bewegung und Formbildung zusammenwirken, entstehen raum-zeitliche Muster, die den Bewegungsformen der Kunst, so auch dem Taijiquan zugrunde liegen. Dieser Aufsatz beleuchtet vor allem die symbolische, funktionelle und interpersonelle Bedeutung räumlicher Bewegung.

Bewegung beim Wort genommen

Etymologische Wörterbücher sind eine Fundgrube kulturellen Wissens. Unter »Bewegen« entdeckt man Interessantes zu einem Wort, dessen tiefe Bedeutung dem Alltagsverständnis oft verborgen bleibt: althochdeutsch »biwegan« = aus dem Zustand der Ruhe bringen, wägen, prüfen, bewegen oder mittelhochdeutsch »wegen« = Gewicht, Zahl, Wert haben oder altenglisch »to weigh« und altnordisch »vega« = schwingen, heben und wiegen (Pfeifer 2000, S. 129).

Bewegung als eine Art, ein Gewicht zu wiegen, zu schwingen und aus dem Zustand der Ruhe zu bringen ist eine interessante Vorstellung, die jeder Taiji-Übende bestätigen kann. Auch wenn die erste Bewegung der Taiji-Formen oft als »Hände heben« übersetzt wird, handelt es sich vielmehr um ein Lösen vom Scheitel bis zur Sohle, das dem Gewicht der Arme erlaubt, nach vorne/oben zu gehen. Sinken und Steigen bedingen einander, so wie der Fall den Schwung für die nächste Sequenz einleitet.

Die Bedeutung von »Bewegen« lässt drei Ebenen erkennen: erstens die äußere Bewegung (bewegen, schwingen, wiegen), zweitens die innere Bewegtheit (Emotion, Motivation, Erregung) und drittens den Lebensweg (Zeit, Wert, Sinn). Jede hat wieder eine raum-zeitliche Dimension. Überhaupt können wir uns keine Bewegung ohne rhythmisches Geschehen in der Zeit und haptisch-taktilen, das heißt ausgreifend-berührendes Bezogensein zum Raum vorstellen.

Das Wort »Raum« leitet sich aus dem Althochdeutschen »rum« ab, das einen Platz zu freier Bewegung oder zum Aufenthalt bezeichnet. Als Verb wird es auch im Sinne von wegräumen, aufräumen (Kericht = Abraum) gebraucht. Als Adjektiv »ruma« bedeutet es weit, fern, offen, licht, geräumig. »Gerum« hat zwei Bedeutungen: geräumig, viel Raum bieten, großer Platz und weg-räumen, einen Platz frei machen, Raum schaffen (Pfeifer 2000, S. 1090 f.).

Raum ist potentielle Bewegung. Er ist nicht Raum an sich, sondern Raum für Etwas und daher immer auch »Körper-Raum«, ganz im Sinne des englischen Begriffs »Space«, der sich am besten mit »Sphäre« übersetzen lässt.

Räume sind definiert durch die Dimensionen (Achsen) von Weite, Höhe und Tiefe. Eine Ebene ist eine zweidimensionale Fläche. Durch die Kreuzung zweier Ebenen entstehen Achsen. Die dritte Ebene, die nicht an der Bildung einer Achse beteiligt ist, nennt man die Bewe-

gungsebene. So rotiert ein Kreisel um die vertikale, eine Windmühle um die sagittale und eine Laufrad um die transversale Achse.

Die Kreuzung dreier Ebenen erzeugt einen Schwerpunkt, auf den alle Kräfte in einem dynamischen Gleichgewicht bezogen sind. Wir sollten uns den Schwerpunkt nicht als statischen Punkt vorstellen. Im Gegenteil, gerade im Moment der höchsten Rotationsgeschwindigkeit nähert sich ein Kreisel seinem Ruhepunkt. Wir haben es daher mit einem Zusammenwirken aufeinander bezogener Bewegungen zu tun, einem Vorgang raum-zeitlicher Schwingung.

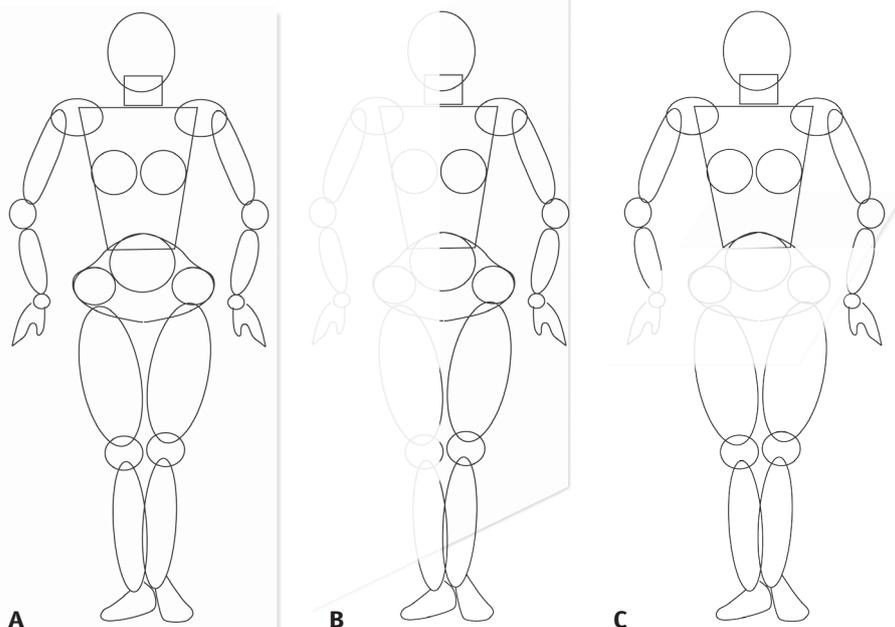
Selbstverständlich ist jede Bewegung dreidimensional. Beim Rhönradturnen werden im harmonischen Wechsel zwischen Rollen, Drehen und Kreisen die drei Ebenen durch das Rad selbst angezeigt. Der Turner kann zunächst nach vorne oder seitwärts rollen oder sich auf der Stelle drehen. Das Entscheidende jedoch geschieht, wenn er die idealtypische Ebene verlässt, indem er über eine Kufe zirkuliert und in immer schnelleren Kreisungen sich der Horizontalen nähert, um sich anschließend wieder in die Vertikale aufzuschwingen. Der kunstvolle Wechsel über die schrägen Richtungen macht das Ganze erst zu einer lebendigen Bewegung. Die diagonale Spannung sorgt für einen ständigen Fluss von einer Ebene zur anderen. Wir haben es daher nicht mit geometrischen Formen, sondern mit Zwischenräumen zu tun.

Es lohnt sich, die Übergänge von bewegter Ruhe zu ruhender Bewegung genauer zu betrachten. Für den Wechsel von einer Tonart in die andere gibt es in der Musik den Begriff der Modulation. Er bezeichnet auch die Abstimmung von Tonstärke und Klangfarbe. Und sicher ist es kein Zufall, dass Ton und (Muskel-) Tonus den selben Wortstamm haben. Bewegung und Muskeltonus folgen der Modulation zwischen Vorbereitung, Aktion und Ausklang.



Mit jeder neuen Bewegung müssen Aufmerksamkeit und Intention koordiniert werden.

Fotos: Archiv
D. Hoffmann



A Frontalebene
B Sagittalebene
C Transversalebene

Dies geht immer mit einem Wechsel der räumlichen Orientierung und Spannung einher. Indem sich neue Blickwinkel eröffnen, verändert sich auch die Wahrnehmung. Und jedes Mal muss die Aufmerksamkeit mit der zugrunde liegenden Intention koordiniert werden. Dies ist ein Schlüssel zum Verständnis menschlicher Bewegung.

Das Spiel in den Zwischenräumen findet seine Entsprechung in der Anatomie des Körpers. Denn jede Bewegung beruht auf den Besonderheiten der Gelenkstruktur, die drei Möglichkeiten erlaubt: rotierend (Schraube), bogenförmig (Pendel) und eben (Fläche). Jedes Körperteil kann um den Mittelpunkt, den sein Gelenk bildet, nur eine kreisförmige Bewegung ziehen. Geometrisch entspricht dies dem Kreisen des Radius um sein Zentrum.

Dies ist einfach zu verstehen, wenn man sich die Bewegung eines Punktes vorstellt. Der Punkt erzeugt durch Fortbewegung eine Linie, durch Rotation um den Mittelpunkt eine Fläche, durch Zirkulation in der dritten Dimension einen Kegel und schließlich durch Winden um die Zentralachse des Kegels eine Spirale. So ergeben sich fünf geometrische Formen: Punkt, Linie, Fläche, Kegel und Spirale. In der Gesamtsumme entsprechen die Bewegungen eines Körperteils daher nicht einem Kreis, sondern einer Kugel.

Selbstverständlich geschehen Komplexbewegungen auf drei Ebenen gleichzeitig. Die idealtypische Besonderheit der einzelnen Ebenen herauszufiltern ist jedoch eine lohnende Methode, um sich dem Phänomen »Bewegung« anzunähern.

In Föhlung mit dem Raum

Die Transversal- oder Horizontalebene (Tisch) verbindet die Dimension der Weite mit der Tiefe. Ihre primäre Achse (Weite) wird gebildet durch Kreuzung mit der frontalen Ebene (Wand), die den Körper in eine Vorder- und eine Rückseite teilt. Dies ist die Voraussetzung für ein Körperschema, in dem wir lernen, »vorne« und »hinten« zu unterscheiden.

In der Transversalebene suchen wir nach Orientierung, Nähe und Kontakt. Anvertrauend wenden wir uns der Außenwelt zu, misstrauend wenden wir uns von ihr ab. Bei Gefahr suchen wir das Weite oder rücken im Gegenteil näher zusammen. Die Transversale ist daher die Ebene der Kommunikation und verbindet den Menschen mit den Kräften des Raumes. Wir erleben Distanzen entweder als Hindernisse, gegen die wir ankämpfen, oder als Sphären, die wir sinnlich erspüren. So berühren wir die Welt und werden von ihr berührt und finden den Weg zum Anderen, der auch ein Weg zu uns selbst ist.

Im Raum entfaltet sich der Dialog zwischen Ausgreifen und Heranziehen (reach and pull). Dieser Vorgang dehnt den Körper, verlängert die Bewegung über dessen Grenze hinaus und erweitert die persönliche Kinesphäre. Auf diese Weise entwickeln wir Aufmerksamkeit, die Fähigkeit, die Ereignisse der Umgebung im Wortsinne wahrzunehmen und darauf zu antworten. Im gelungenen Fall ist das die Voraussetzung für einen achtsamen Umgang mit uns selbst und anderen, das heißt für ein intuitives Gespür von Nähe und Distanz.

Bewegungen auf der transversalen Ebene geschehen durch Rotation um die vertikale Körperachse. Durch sie lernen wir, Vorder- und Rückseite des Körpers zu integrieren. Die Pirouetten des Eistanzlers machen diesen Vorgang leicht verständlich. Im Öffnen und Schließen durch die Arme erreicht er eine beschleunigte Drehung um die Zentralachse. Es erinnert an eine pulsierende Bewegung, in deren Verlauf die beiden Dimensionen der Transversalebene, die Weite und Tiefe im Raum sichtbar werden. Auf diese Weise entsteht durch die koordinierte Abstimmung des Krafteinsatzes mit der räumlichen Orientierung eine rhythmisch verlaufende Sequenz in Verbindung mit der Schwerkraft.

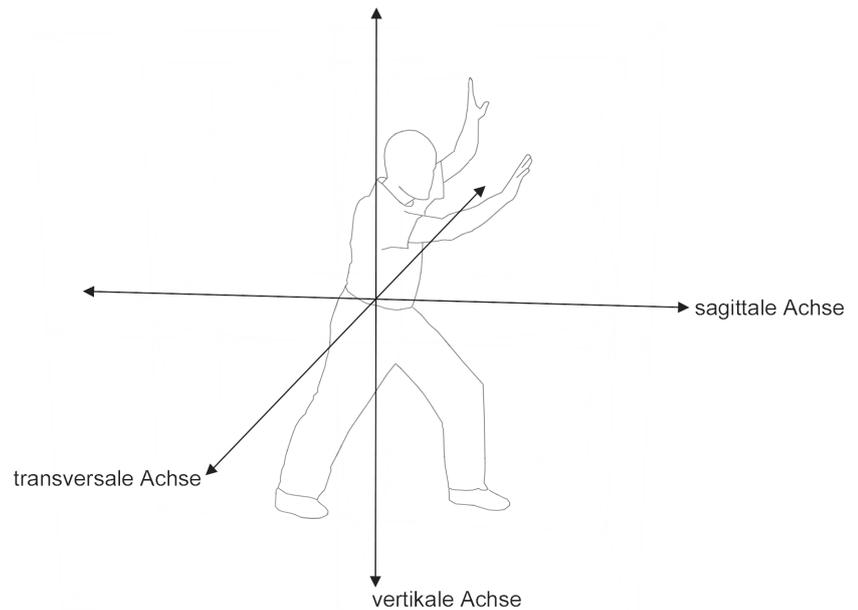
Transversalbewegungen sind so fundamental für die Entwicklung zum aufrechten Gang, dass jede Lageveränderung aus der Bodelage heraus durch eine Drehung eingeleitet wird, so als würde der Körper von einem imaginären Seil nach oben gezogen. In gleicher

Weise beginnt das Kleinkind in den ersten Lebensjahren seinen Spielraum allmählich zu erweitern. Es wechselt selbsttätig von der Rücken- zur Bauchlage, vom Liegen zum Sitzen, vom Krabbeln zum Stehen und schließlich zum Gehen und Laufen. Mit dem Wechsel von der tiefen zur hohen Ebene verändern sich die räumliche Orientierung, der Krafteinsatz und die zeitliche Abstimmung der Bewegung mit den Erfordernissen der Situation. Das Kind erlebt die Welt durch Bewegung.

Mit der Vorstellung, was vor ihm liegt, und der Erinnerung, was es hinter sich lässt, entwickelt es auch ein Bewusstsein für die Vorder- und die Rückseite des Körpers. Ohne diese Integration wäre es orientierungslos, wüsste es buchstäblich nicht, wo es lang geht. Die »Entwicklung« zum aufrechten Gang ist durchaus im Wortsinn zu verstehen, als ein Aufwickeln, Entfalten, Rollen, Umkreisen, Zentrieren und Ausdehnen.

Im Taijiquan, besonders in den schnellen Hand- und Waffenformen sind Drehungen auf der transversalen Ebene das entscheidende Bindeglied zwischen einzelnen Sequenzen. Jeder Übergang hinsichtlich Richtung, Form, Spannung, Rhythmus und Fluss wird durch eine Drehbewegung, wenn auch nicht immer äußerlich sichtbar, eingeleitet. Es scheint, dass Johann Wolfgang von Goethe der erste westliche Taiji-Meister war, als er schrieb: »Willst Du ins Unendliche schreiten, geh im Endlichen nach allen Seiten« (zit. nach Proksch 1987, S. 22). Genau das geschieht, wenn man die Taiji-Formen »läuft«.

Becken- und Schultergürtel, verbunden durch die Wirbelsäule, sind der entscheidende Motor für Rotations- und Torsionsbewegungen. Ihre Drehbeweglichkeit erlaubt spielend leichte Lageveränderungen, die jede Bewegung mühelos, natürlich und selbstverständlich machen. Erwachsene jedoch haben im Laufe ihrer Entwicklung aufgehört, den spielerischen Wechsel aus der Bodenlage bis zur freien Bewegung im Raum zu erleben. Sie sind zu Stuhlhockern geworden und haben damit einen Prozess der zunehmenden Verhärtung des Körpers und der Isolierung seiner Teile eingeleitet. So verwandelt sich der weiche Rücken des Kindes in das steife Rückgrat des Erwachsenen. Der Rücken wird zum Störfaktor, der Bewegung behindert statt zu erlauben, wird zur verdrängten Zone, der man sich nur noch im Schmerz bewusst wird. Dieser Schmerz braucht keine Rückenschule, sondern einfach eine Rückbesinnung auf das Selbstverständliche kindlicher Bewegung.



Im Kontakt mit der Schwerkraft

Die Frontal- oder Vertikalebene (Wand) verbindet die Dimension der Höhe mit der Weite. Ihre primäre Achse (Höhe) wird gebildet durch Kreuzung mit der sagittalen Ebene (Rad), die den Körper in eine rechte und linke Seite teilt. Dies ist die Voraussetzung für ein Körperschema, in dem wir lernen, »rechts« und »links« zu unterscheiden.

In der Vertikalebene suchen wir nach Balance, Kraft und Widerstand. Der Schwerkraft widerstehend richten wir uns auf, ihr nachgebend lassen wir uns hernieder. Die Vertikale ist daher die Ebene der Präsenz und verbindet den Menschen mit den Kräften der Erde. Wir erleben das Gewicht eines Körpers entweder als Widerstand, gegen den wir ankämpfen, oder als Aufforderung, es spürend aufzunehmen. So finden wir unseren Standpunkt, um anderen Menschen begegnen zu können, und das orientierende Lot, das uns ein sicheres Gefühl für unsere Stellung in der Welt gibt. Wenn die Dinge Hand und Fuß bekommen, beginnt der Mensch zu »ver-stehen« und zu »be-greifen«.

Im Schwerefeld der Erde entfaltet sich der Dialog zwischen Nachgeben und Widerstehen (yield and push). Dieser Vorgang sorgt für den Transport des Bewegungsimpulses durch die Gelenke, stützt den Körper gegen die Schwerkraft und baut die persönliche Kinesphäre auf. Auf diese Weise entwickeln wir Intention, die Absicht und den Antrieb, mit der wir unseren Krafteinsatz konzentrieren und den An-

Die Achsen entstehen durch die Kreuzung von jeweils zwei Ebenen im Raum.



Indem wir uns bewegen, erleben wir die Dimensionen von Weite, Höhe und Tiefe.

Literatur:
 Bainbridge Cohen,
 Bonnie: *Sensing,
 Feeling and Action*
 – *The Experiential
 Anatomy of Body-Mind
 Centering,*
 Contact Editions 1993

Feldenkrais, Moshe: *Der
 Weg zum reifen Selbst,*
 Junfermann 1994

Hartley, Linda: *Wisdom
 of the Body Moving*
 – *An Introduction to
 Body-Mind Centering,*
 North Atlantic Books
 1985

Hackney, Peggy: *Making
 Connections – Total
 Body Integration
 through Bartenieff
 Fundamentals,* Gordon
 and Breach Publishers
 1998

forderungen des Lebens begegnen. Wir sind aufgefordert eine Haltung einzunehmen, dem Gewicht von Objekten und im übertragenen Sinn dem Gewicht von Situationen und Ereignissen gegenüber.

Genauer betrachtet lassen sich Gewichte auf drei Arten tragen; sie können aufliegen, hängen oder gestützt werden. Im menschlichen Skelett ergänzen sich diese Vorgänge gegenseitig. So liegt der Kopf auf dem Atlas auf, das Kreuzbein wird von beiden Hüftbeinen gestützt und die Arme hängen im Schultergelenk. Jede sinnvolle Körperorganisation muss dieser dynamischen Beziehung zwischen mobilen und stützenden Teilen ent-

sprechen, will sie nicht ins Leere laufen. Bewegungen auf der vertikalen (frontalen) Ebene geschehen durch Rotation um die sagittale Achse. Durch sie lernen wir die linke und rechte Körperseite zu integrieren. Ein Rhönradturner zeigt uns diesen Zusammenhang mit einem seitlichen Radschlag in seiner Idealform. Im Wechsel zwischen Dehnen und Lösen, Druck und Gegendruck, Spannung und Entspannung muss die Rechte buchstäblich wissen, was die Linke tut.

Auch wie ein Seiltänzer über ein Seil zu laufen oder wie ein Affe unter ihm hindurchzuschwingen, erfordert die Koordination von rechts und links. Bei Gekkos wirkt dies noch beeindruckender, wenn sie eine Wand entlang laufen und durch den harmonischen Wechsel der Körperseiten eine fortwährend sich schlängelnde Bewegung erzeugen.

Ohne die Abstimmung zwischen rechter und linker Seite gibt es keine Balance, wüsste der Mensch buchstäblich nicht, wie ihm der Kopf steht. Stellen Sie sich vor, Ihr Kopf würde wie eine Kugel direkt auf dem Becken ruhen, genau zwischen den Sitzbeinhöckern. Die leiseste Gewichtsverlagerung würde eine augenblickliche Anpassung der Kopfhaltung erfordern, und das tut sie auch tatsächlich.

Diesem Wechsel folgen im Taijiquan beispielsweise die »Wolkenhände« (Yun Shou). Wäh-

rend im Yang-Stil stärker die Drehung auf der transversalen Ebene betont wird, bewegt man sich im Zhaobao-Stil mehr auf der frontalen Ebene, so als würde man mit Reifen jonglieren. In der schnellen Form des Wu-Stils durchdringen sich die drei Ebenen in einem Ablauf: Die Arme betonen im Auf und Ab die Vertikale, die Drehung der Taille ergänzt sie durch die Transversale und der Fußtritt vollendet die Bewegung in der Sagittalen.

Die vitale Kraft, die aus der Bodenhaftung herührt und sich im spielerischen Verlauf der Taiji-Formen entfaltet, ist den meisten Erwachsenen fremd geworden. Der aufrechte Gang wird dem zivilisierten Menschen zusehends zur Anstrengung, weil er den organischen Kontakt zur Erde verloren hat und mit ihm die unverstellte, natürliche Beweglichkeit. Mit der Spaltung des Körpers ist auch immer seine geistige, seelische und soziale Dimension betroffen. Denn im Dialog der Körperseiten entwickelt sich auch die Balance zwischen Denken und Fühlen, Selbstbezogenheit und Transzendenz, Selbstkontrolle und Spontaneität, Männlichkeit und Weiblichkeit.

Im Einklang mit der Zeit

Die Sagittalebene (Rad) verbindet die Dimension der Tiefe mit der Höhe. Ihre primäre Achse (Tiefe) wird gebildet durch Kreuzung mit der transversalen Ebene (Tisch), die den Körper in eine Ober- und eine Unterseite teilt. Dies ist die Voraussetzung für ein Körperschema, in dem wir lernen, Hand und Fuß, »oben« und »unten« zu unterscheiden.

In der Sagittalebene suchen wir nach Richtung, Verbindung und Beziehung über die Körpergrenzen hinaus. Im Vordringen und Zurückziehen überwinden wir Distanz auch zu Dingen, Personen und Ereignissen, die außerhalb unserer unmittelbaren Reichweite liegen. Die Sagittale ist daher die Ebene der Transzendenz und verbindet den Menschen mit den Kräften der Zeit. Wir erleben Zeit als Barriere, gegen die wir ankämpfen, oder aber als Freiraum, den wir gestalten können. So sind wir bezogen auf ein Nicht-Mehr und ein Noch-Nicht. Denn wir haben die naive Existenz im Hier und Jetzt eingetauscht gegen eine Geschichte, deren Vergangenheit wir erinnern, deren Zukunft wir antizipieren und deren Verlauf wir beeinflussen.

In der Zeit entfaltet sich der Dialog zwischen Verlangsamen und Beschleunigen (speed up and slow down). Dieser Vorgang sorgt für die zeitliche Abstimmung (Timing) zwischen organischem Fluss und Körperbewegung sowie

zwischen Verhalten und äußeren Ereignissen. Auf diese Weise entwickeln wir die Fähigkeit zur Entscheidung, das heißt die Fähigkeit, unser Verhalten mit den Erfordernissen der Situation abzustimmen. Und damit sind wir jeden Tag aufgerufen, den richtigen Schritt zur rechten Zeit zu tun.

Bewegungen auf der sagittalen Ebene geschehen durch Rotation um die transversale Achse. Im Auf und Ab dieser Bewegung lernen wir zwischen »oben« und »unten« zu unterscheiden, das heißt Hand und Fuß zu integrieren. Die Riesenfelge des Reckturners oder ein Flic-Flac aus dem Stand werden durch die koordinierte Kraft zwischen Schulter und Hüfte, Ellbogen und Knie, Hand und Fuß auf beiden Seiten und zur selben Zeit erzeugt.

Dieser »Oben-unten-Dialog« ist fundamental für alle Bewegungsmuster der Wirbeltiere und daher auch der menschlichen Entwicklung. Genauso folgt jede Taiji-Bewegung der Kraft, die in den Füßen wurzelt, sich in den Beinen entwickelt, von den Hüften kontrolliert wird und durch die Hände wirkt.

Diese im Wortsinn »ur-sprünglichen« Bewegungsarten verbinden die bisher genannten Antriebe zu einer rhythmischen Sequenz: In der Absprunghase nachgebend und widerstehend leiten sie ausgreifend und heranziehend über zur Flug- und schließlich zur Lan-

dephase. Die Koordination der beschleunigenden mit den verlangsamenden Kräften sorgt für ihre zeitliche Abstimmung. Nicht umsonst sprechen wir von einem »Zeitsprung«, durch den wir uns unversehens an einem neuen Ort wieder finden.

Die »Entdeckung der Langsamkeit« ist zwar ein Wesensmerkmal des Taijiquan. Wenn aber in den populären Formen nur noch langsam anstatt rhythmisch in wechselndem Tempo geübt wird, geht die Spontaneität verloren. Das intuitive Gespür für die Situation wird von der standardisierten Form regelrecht erdrückt. Was in lebendiger Bewegung spontan verläuft, der Wandel in Richtung, Dynamik, Rhythmus und Fluss, weicht einer bewussten Kontrolle und wird zur seelenlosen Gymnastik.

Umgekehrt läuft eine Kultur, die ihre Ziele ohne Rücksicht auf die teils langsamen Prozesse der Natur verfolgt, Gefahr, das raum-zeitliche Spannungsgefüge, in dem sich Leben entfaltet, zu zerstören. Im Glauben, durch irrsinnige Beschleunigung dem Zerfall durch die Zeit und letztlich dem Tod zu entkommen, wird der Mensch orientierungslos. Weil Wahrnehmen, Denken, Fühlen und Erinnern so nicht mehr zusammenfinden, entsteht eine fundamentale Spaltung: Das denkende Hirn wird getrennt von der Schwingung des Herzens, der Intuition des Bauches und der Vitalität des Beckens.

Bewegung, wenn sie Spielraum für sinnliches Erleben lässt und dem natürlichen Zeitmaß folgt, kann helfen, diese Trennung wieder aufzuheben. Taijiquan als eine Kunst, die den Bewegungsgesetzen der Natur folgt, kann dem Menschen ein Wegweiser sein, den verlorenen Kontakt zum Körper wieder zu finden. Der Mensch kann wählen, wie er in und mit seinem Körper lebt. Es ist seine Entscheidung, ob er seinen Körper als Mittel zum Zweck gebraucht, als der, den er hat, oder lernt ihn zu verstehen als Leib, der er ist.



Jeder Bewegungsübergang wird im Taijiquan durch eine – teilweise nur innerliche – Drehung eingeleitet.

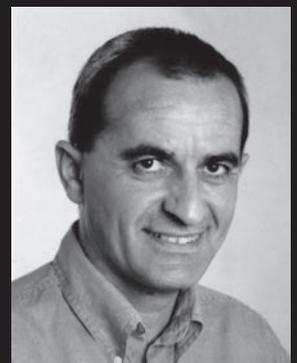
Literatur:
Jacobs, Dore: *Die menschliche Bewegung*, Kallmeyer 1985

Laban, Rudolf v.: *Die Kunst der Bewegung*, F. Noetzel 1988

Pfeifer, Wolfgang: *Etymologisches Wörterbuch des Deutschen*, DTV 2000

Proksch, Christa: *Taijiquan, Luchterhand* 1987

Todd, Mabel: *Der Körper denkt mit*, Hans Huber 2003



Dieter Hoffmann, Jg. 1954, Dipl.-Soziologe, Ausbildung in Somatic Movement & Educational Therapy bei Jim Spira, praktiziert Taijiquan seit 1982, heute lernt er vor allem bei Hin Chung Got (Wu-Taijiquan) und Zhang Zi Hao (Zhaobao-Taijiquan). Er leitet eine Taiji-Schule in Trier. Im Projekt »Movement Studies« arbeitet er an der Synthese östlicher und westlicher Bewegungsmethoden.