

# Die innere Kraft des Taijiquan und strukturelle Veränderungen des menschlichen Bewegungsapparates

**Li Zhongjing**

*Anmerkung der Redaktion: Der Verfasser dieses Artikels ist Lehrer für Wushu am Sportinstitut der pädagogischen Hochschule der Provinz Fujian. Er befasst sich hauptsächlich mit der Forschung im Taijiquan. Aus Platzgründen handelt es sich bei dem abgedruckten Text um eine gekürzte Fassung.*

## **1. Ein erster Schritt hin zum Verständnis der inneren Kraft des Taijiquan**

Die Entstehung der inneren Kraft – neijin 内劲 des Taijiquan beruht während der Anfangsphase des Lernprozesses notwendigerweise darauf, dass man sich diese durch Methoden wie Entspannung in Verbindung mit Faktoren wie gedankliche Konzentration und der inneren Energie –neiqi 内气 auf integrale Weise erarbeitet. Die Bildung der inneren Kraft ist darauf zurückzuführen, dass in den Strukturen des menschlichen Körpers, nämlich Sehnen, Knochen und Muskulatur usw., eine Reihe von Veränderungen stattfinden. Diese winzigen Veränderungen sind nicht einfach zu entdecken, daher sind viele Leute fälschlicherweise der Ansicht, dass es sich bei der inneren Kraft lediglich um ein Gefühl, wie man die Kraft einsetzt, handele. Jedoch übersehen sie, dass die Entstehung der inneren Kraft das Ergebnis von Veränderungen des menschlichen Bewegungsapparates im mikroskopischen Bereich ist.

Lassen Sie uns an dieser Stelle zunächst ein Verständnis dafür entwickeln, auf welche Weise Veränderungen des menschlichen Bewegungsapparates beim Entstehungsprozess der inneren Kraft stattfinden.

Was ist nun eigentlich die innere Kraft des Taijiquan? Man kann mit Bestimmtheit sagen, dass die innere Kraft eine Muskelkraft darstellt. Keine [Form der] Kraft des menschlichen Körpers kann unabhängig von der Muskelkraft grundlos entstehen. Egal über wie viel innere Energie man verfügt oder wie viel gedankliche Vorstellung man aufwendet - sobald man seinen Körper bewegt, muss man Muskelkraft einsetzen. Wenn dem so ist, warum weisen uns dann die Vorfahren des Taijiquan seit Alters her an, dass wir das Qi üben und das „Begreifen des Herzens“ – Yi 意 statt [Muskel-]Kraft einsetzen sollen? In Wirklichkeit geht es hier um den Prozess, wie man das Gongfu übt – Das Üben des Qi bzw. des Yi hat stets den Zweck, noch besser Kraft einzusetzen, noch besser die Muskelkraft des menschlichen Körpers nutzbar zu machen. Dabei handelt es sich um ein vom Taijiquan geschaffenes Mysterium: das Üben des Taijiquan geht nämlich notwendigerweise vom Üben des Qi und des Yi aus.

Es ist ganz offensichtlich, dass die innere Kraft auf alle Fälle eine neue Koordinationsweise des Einsatzes der Muskelkraft ist, welche durch die Muskelkraft im

Zusammenwirken mit „Qi“ und „Yi“ ausgebildet wird. Im Volksmund wird dies als „Kraft des Dantian“ - dantianli 丹田力 bezeichnet. Im Chen-Stil gibt es Methoden, bei denen man mit Hilfe der Rotation der inneren Energie des Dantian die innere Kraft des Taijiquan übt. Aber es gibt auch andere Trainingsmethoden, z. B. gibt es welche im Yang-Taijiquan, bei denen man mit Hilfe von allen möglichen Energiekreisen, -kugeln usw., die man sich am Körper vorstellt, die innere Kraft trainiert. Warum kann man dann auf diese Weise die innere Kraft erlernen und eine neue Koordinationsweise des Einsatzes der Muskelkraft zustande bringen? Im Grunde genommen geht es hierbei darum, dass das Bewusstsein in der Lage ist, mit Hilfe des Nervensystems und der inneren Energie das Ziel zu erreichen, die Muskeln von neuem aufeinander abzustimmen. Die verschiedenen Veränderungen der Muskelkoordination erzeugen dann alle möglichen Formen von Kraft. Das wichtigste hierbei ist das Bewusstsein bzw. die gedankliche Vorstellung – diese können bestimmte Veränderungen der Muskulatur bewirken.

Jedoch reicht es bei weitem nicht, sich nur über diesen einen Punkt im klaren zu sein, denn man wird dem Trugschluss erliegen zu glauben, dass bei den Bewegungsabläufen des Taijiquan ausschließlich der Einsatz des Bewusstseins die innere Kraft erzeugen würde. Folglich dürfte man bei Übung und Anwendung der Kampftechniken sich nie von den gedanklichen Vorstellungen lösen – ohne gedankliche Vorstellung gäbe es keine innere Kraft. In Wirklichkeit aber verhält es sich so, dass sobald sich einmal die innere Kraft manifestiert hat, diese damit jederzeit [von neuem] auftauchen kann. Dies bedeutet, dass bereits bestimmte Veränderungen der Muskulatur eingetreten sind. Zu diesem Zeitpunkt benötigt man nicht mehr irgendwelche gedanklichen Vorstellungen oder das Leiten der inneren Energie - daoyin neiqi 导引内气, um innere Kraft zu erzeugen.

## **2. Verständnis in Bezug auf die organischen Strukturen der inneren Kraft des Taijiquan**

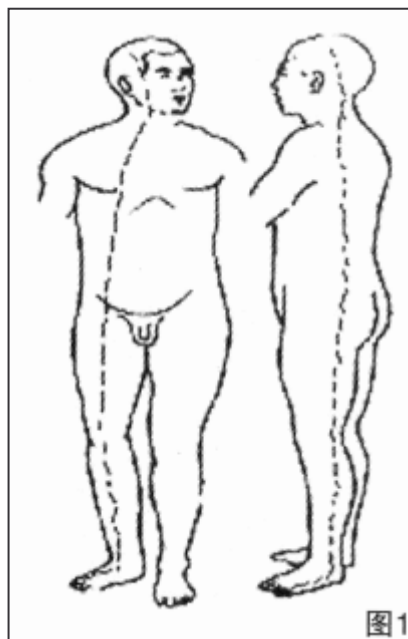
Welche Veränderungen nun hat die Muskulatur bis zu dem Zeitpunkt durchlaufen, ab dem die innere Kraft sich bereits jederzeit manifestieren kann?

In der heutigen Zeit ist man vielleicht dazu geneigt, sich mit Hilfe der modernen Physiologie oder Anatomie diese Veränderungen vor Augen zu führen, aber leider sind die Physiologie oder Anatomie auf dem gegenwärtigen Stand noch nicht in der Lage, derartige Phänomene korrekt zu entschlüsseln. Jedoch wenn wir die Theorie der Leitbahnen – jingluo 经络, welche auf dem Theoriesystem der Traditionellen Chinesischen Medizin und dem des Wushu aufbaut, anwenden, wird es möglich sein, diesbezüglich zu einem vergleichsweise rationalen Verständnis zu kommen. Und zwar ohne dass wir Messinstrumente zu Hilfe nehmen, sondern indem wir direkt am menschlichen Körper selbst verschiedene Experimente und Beobachtungen durchführen, um eben diese inneren Kräfte zu erklären.

Zum Beispiel: Die wichtigste Methode des Krafteinsatzes der Muskulatur im Taijiquan ist das „Durchlaufen jedes einzelnen Gelenkabschnittes“ – jiejiaguanchuan 节节贯穿. Sehr viele bewegungstechnische Inhalte bauen auf dem „Durchlaufen jedes einzelnen Gelenkabschnittes“ auf. Es handelt sich hierbei um ein Ergebnis aus den Experimenten der alten Generation an Kampfkünstlern am eigenen Körper. Wie sieht nun hierbei das „Durchlaufen“ aus? Viele Leute meinen ganz selbstverständlich, dass es sich beim

„Durchlaufen jedes einzelnen Abschnitts“ um schlangenartige Bewegungen des Rumpfes und der Gliedmaßen handeln würde. Es ist ganz offensichtlich, dass bei diesem Verständnis das Augenmerk sich allein auf eine von den großen Muskelgruppen ausgeführte gleichförmige Bewegung richtet. Dieses Verständnis ist also sehr oberflächlich. In Wirklichkeit besteht das Hauptmerkmal des Begriffs „Durchlaufen jedes einzelnen Gelenkabschnitts“ darin, dass alle Muskelgruppen des menschlichen Körpers ganz feine Bewegungen ausführen. Folglich müssen hierzu exakt passende Muskelstrukturen existieren. Diese können zur gleichen Zeit untereinander in Verbindung treten und miteinander koordiniert wirksam werden.

Was ist dann eine solche Muskelstruktur, die bewirken kann, dass der menschliche Körper in allen möglichen Situationen und zu jeder Zeit das „Durchlaufen jedes einzelnen



Gelenkabschnitts“ zustande bringt? Es handelt sich um einen eindeutigen linienartigen Verlauf, der im Bereich der Muskulatur nach entsprechendem Training entsteht. Als sehnenartig empfundene Muskel[strukturen], die man eindeutig erspüren kann, werden im Volksmund als „Sehnen“ – jin 筋<sup>1</sup> bezeichnet. In den Theorien mancher Kampfkünste wird auch das Phänomen der „Sehnen“ erwähnt. Aber es heißt, dass diese Art von „Sehnen“ sichtbar, groß und dick sei. Nun dabei handelt es sich bestimmt nicht um die „Sehnen“, von denen ich hier spreche. Die „Sehnen“, die im Taijiquan durch Training herausgebildet werden, stehen im Zusammenhang mit den Leitbahnen. Der Verlauf dieser „Sehnen“ ähnelt in vielen Fällen den Leitbahnen, d. h. die Leitbahnen tragen zur Entstehung der „Sehnen“ bei (siehe Abb. 1, Skizze des Verlaufs von zwei „Sehnen“ am Körper).

*Anmerkungen des Übersetzers:*

<sup>1</sup> Der Begriff jin 筋 ist sehr vieldeutig und hat drei grundlegende Bedeutungen:

1. „Sehnen“ - Hierbei ist zu beachten, dass in der TCM damit eine Vielzahl von Weichgeweben im Unterschied zu den harten Knochen gemeint sind: Sehnen, Bänder, Gelenkkapseln, Knorpel etc.
2. Hervortretende Adern
3. Muskel

In der Umgangssprache stehen die ersten beiden Bedeutungen im Vordergrund. In den Taijiquan-Klassikern wird der Begriff jin in eine Funktion zugeschrieben, die weit über den anatomischen Begriff „Sehnen“ hinausgeht und eine Funktion vergleichbar den Leitbahnen hat. Darauf baut der Verfasser offensichtlich auf.

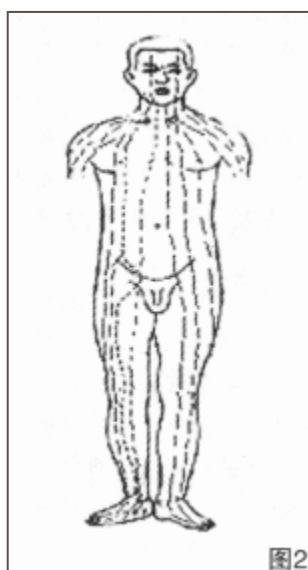
Ein Beispiel hierfür ist der klassische Text über die „Vier Enden“ - Si Shao 四梢 von Chen Changxing (1771-1853). Darin heißt es unter anderem:

“Das Qi entsteht in den Knochen und steht in Verbindung mit den Sehnen“ 气生与骨而联于筋. Oder folgender Satz aus dem klar wird, dass es sich nicht um einfach um einen anatomischen Begriff handelt sondern um virtuelle, gefühlte Verbindungslinien:

“Die Enden der Sehnen sind die Fingernägel“ 筋梢者指甲也.

Man kann eindeutig sagen, dass es sich bei diesen „Sehnen“ nicht um [den Begriff der] Sehnen aus der uns bekannten Anatomie handelt, sondern um eine Empfindung der Muskulatur, eine Art von durch die Wirkungskraft der Muskeln geformte Linien, die man sich durch hartes Training erarbeitet, die durch hochgradige Koordination geprägt sind und die einen bestimmten Verlauf aufweisen. Die Empfindung, die man dabei hat, ist, dass eine oder gleichzeitig mehrere Sehnen Kraft einsetzen. Verschiedene Kraftformen weisen dabei verschiedene „Sehnen“ auf. Daher ist es auch nicht einfach, sich die verschiedenen Arten von „Sehnen“ anzutrainieren. Nur durch fortlaufend wiederholtes Üben können diese „Sehnen“ entstehen. Wenn man dies fälschlicherweise als „Sehnen“ im anatomischen Sinne versteht, kommt es zu Fehlentwicklungen und man wird nicht in der Lage sein die [eigentliche Bedeutung einer solchen] „Sehne“ zu begreifen.

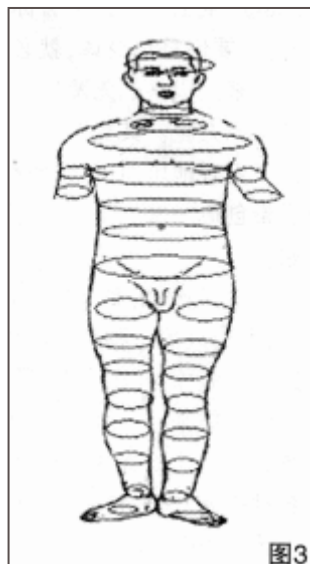
Außerdem ist die Existenz dieser „Sehnen“ im Körper nicht auf eine oder ein paar wenige beschränkt, sondern sie sind dicht über den ganzen Körper verteilt. Je fortgeschrittener das eigene Können ist, umso zahlreicher, umso präziser und feiner sind dann diese „Sehnen“, und ihre Wirkung in Bezug auf die Körperkontrolle ist umso größer. Zum Schluss manifestiert sich eine körperliche Struktur, wie sie in Abbildung 2 dargestellt ist.



Aus der Abbildung ist ersichtlich, dass sich am ganzen Körper von Kopf bis Fuß zahlreiche „Sehnenlinien“ gebildet haben. Man kann jede dieser „Sehnenlinien“ jeweils wie die Sehne eines Bogens betrachten. Jede einzelne von ihnen kann Kraft entfalten. Die Formulierung „der Körper verfügt über fünf Bögen“ aus den traditionellen Theorien des Taijiquan ist nichts weiter als eine Aussage im allgemeinen. In Wirklichkeit müsste es heißen: „An jeder Stelle verfügt man über einen Bogen“. Das bedeutet gleichzeitig: „Überall dort, wo man [mit dem Gegner] in Kontakt

kommt, wird Kraft freigesetzt.“ Dies ist ein wichtiges Merkmal der wahren inneren Kraft des Taijiquan.

Die obige Beschreibung bezieht sich nur auf „Sehnenlinien“ der Taijiquan, die in vertikaler Richtung verlaufen. Dies ist unzureichend. Es gibt auch noch „Sehnenlinien“, die in horizontaler Richtung verlaufen wie in Abbildung 3 dargestellt.



Diese „Sehnen“ werden vom menschlichen Körper durch ununterbrochenes Üben hervorgebracht. Sie bleiben unerreichbar, wenn man beim Üben lediglich auf einseitige Methoden zurückgreift. Sie resultieren aus einer Wechselwirkung von verschiedenen Übungsweisen, mit denen man Qi, Yi, und die Muskeln trainiert. In der Folge handelt es sich bei den „Sehnen“ um die Empfindung, dass eine Kraft gerichtet wirkt, was wiederum auf den Effekt einheitlich koordinierter Muskeln zurückzuführen ist. Das heißt, dass die „Sehnen“ durch die Muskelkraft gebildet werden – man kann sie zwar nicht sehen, dafür aber fühlen. Wenn wir dies auf der Ebene der Zellen analysieren, dann sind diese „Sehnen“ das Ergebnis

einer aufeinander abgestimmten Anordnung der elektrischen Ladung in den Muskelzellen. Dies bewirkt wiederum, dass die Nervenzellen in der Lage sind gerichtete Muskelkontraktionen zu steuern. Wenn man eine derart präzise Form der Muskelaktivität erreichen möchte, bleibt einem nichts weiter, als über korrektes und anstrengendes Arbeiten an den einzelnen Übungen zum Ziel kommen. Daher spricht man auch davon, dass die Veränderungen am menschlichen Körper im Zusammenhang mit der inneren Kraft mikroskopisch sind und es sich dabei um Veränderungen im Bereich der Leitbahnen, des Blutes und des Qi, Veränderungen der elektrischen Ladung der Zellen sowie um Veränderungen der Abstimmung des koordinierten Krafteinsatzes der Muskulatur handelt. Während dieses Prozesses wird es in jedem Fall bei den Sehnen, den Gelenken des Knochenapparats, den Bändern usw. zu unsichtbaren Anpassungen im mikroskopischen Bereich kommen. Zwar kann man diese nicht sehen, dennoch kann man einige Phänomene [im Zusammenhang damit] spüren.

### **3. Mit Hilfe der „Sehnen“ die Wirkung der inneren Kraft in der Kampfanwendung erkennen**

Nachdem wir zu einem Verständnis über den Begriff „Sehnen“ gelangt sind, wird uns klar werden, was die wirkliche Bedeutung des im Taijiquan-Training betonten Satzes „nicht die Kraft einsetzen“ ist. Beim praktischen Einsatz des Taijiquan ist es notwendig, mit Hilfe der „Sehnen“, die eben durch das wiederholte Üben des „Nicht-Einsatzens-der-Kraft“ entstehen, die Kampfanwendungen umzusetzen. Wenn man zudem unter Einsatz der „Sehnen“ den Kampf bestreitet, so entsteht der Eindruck, dass man nicht allzu viel [Muskel-]Kraft einzusetzen braucht. Es wird ein Eindruck der Leichtigkeit und Entspannung vermittelt. Daher ist es in diesem Fall durchaus auch berechtigt, die Bezeichnung „Nicht-Einsetzen-der-Kraft“ zu verwenden. Diese Art von „Sehnen“ sind ganz offensichtlich äußerst variabel: Sie können verschiedene Größen annehmen, elastisch oder hart sein, verteilt oder konzentriert vorzufinden sein, rund oder kantig erscheinen, sie können sich oben oder unten verändern und sich in alle Richtungen effektiv anpassen. Erst wenn man über derlei „Sehnen“ verfügt, kann man in allen möglichen Situationen die verschiedensten Arten von Kraft hervorbringen und blitzartig im Kampf [Taktiken wie] „den Gegner ins Leere führen“ - yinjin luokong 引进落空 sowie „Anhaften, Kleben-Bleiben, Verbinden und Folgen“ - zhan nian lian sui 沾粘连随 umsetzen. Das heißt nichts anderes, als dass man an jedem Punkt im Bereich dieses vertikalen und horizontalen Netzwerks der „Sehnen“ die verschiedenen Arten von [innerer] Kraft freisetzen kann.

In Bezug auf diese „Sehnen“ ist eine Erkenntnis außerordentlich wichtig, nämlich dass diese „Sehnen“ in Verbindung miteinander stehen und nichts Starres, Festgelegtes darstellen. Sie können durch die Wahrnehmung von Veränderungen der gegnerischen Kraft präzise abgestimmte Reaktionen erzeugen. Daher wäre es noch treffender, wenn wir die besagten „Sehnen“ als „aktive Sehnen“ beschreiben würden.

Sobald man einmal über diese „aktiven Sehnen“ verfügt, wird man feststellen, dass man sie beim Üben aller möglichen Bewegungen der verschiedenen Taijiquan-Stile und beim Freisetzen der verschiedenen Kraftformen wie selbstverständlich einsetzen kann. Letztendlich wird man begreifen, dass die verschiedenen Stile lediglich andere Wege beschreiten und unterschiedliche Erscheinungsformen haben, aber das Ziel das gleiche ist.

Der Hauptinhalt dieses Zieles findet sich in der physiologischen Struktur dieser „Sehnen“. Die Wege auf der Suche nach den „Sehnen“ sind vielfältig. Diese Wege liegen nicht in irgendeinem Stil oder irgendeiner äußeren Erscheinungsform begründet. Solange man aber den äußeren Bedingungen und den eigenen Besonderheiten entspricht, handelt es sich um den optimalen Weg.

Wahrscheinlich gibt es in den früheren Theorien des Taijiquan keinerlei vergleichbare Ausführungen zu den „Sehnen“. Dieser Artikel betrachtet die Problematik aber lediglich aus einem anderen Blickwinkel, es geht um eine bestimmte Veränderung im Denkansatz. Im Laufe der Praxis wird man entdecken, dass wenn man aus einem neuen Blickwinkel heraus darüber nachdenkt, die ganzen klassischen Theorien des Taijiquan sich möglicherweise besser verständlich und leichter begreifbar darstellen.

[Der chinesische Original-Artikel stammt aus der Zeitschrift 《武魂》 - „Wuhun“ Nr. 211, S. 17-19.]