

## **Bewegungsprinzipien**

- ☺ Bewegung dient grundsätzlich dazu, um Überleben zu sichern und mit der Umwelt in Interaktion zu treten.
  - Die Annahme „Überleben zu sichern“ bekommt beim Taijiquan, vor dem Hintergrund, dass es zu den Martial Arts gehört, eine besondere Bedeutung.
- ☺ Beim Training von Taijiquan geht es um willkürliche Bewegung.
  - Bewegung soll dabei Kraft erzeugen / Kraft neutralisieren / sich anpassen an die Bewegungen des Partners.
  - Eine Bewegung ist qualitativ hochwertig, wenn sie mühelos und rund ist.
  - Die Voraussetzung für eine solche Bewegung, ist eine gute Haltung und reflexive Stabilität<sup>1</sup>, sobald Bewegung stattfindet.
- ☺ Die Betrachtung der Prinzipien bezieht sich lediglich auf eine Verlagerung des Gewichts / Schwerpunktes im Stand und nicht auf Schritte<sup>2</sup>.

### **Die Bewegungsprinzipien gliedern sich in drei Bereiche:**

#### Gewicht / Schwerpunkt verlagern:

Es geht darum, Distanz zu verändern und Kraft aufzubauen / aufzunehmen.

Ausgangspunkt für das Training: „Äußerliche Bewegung findet unten statt.“

Orientierung für das Training:

- ☺ Das Gewicht / Schwerpunkt kann verlagert werden von:
  - Links nach rechts und umgekehrt
  - Vorne nach hinten und umgekehrt
  - Oben nach unten und umgekehrt
- ☺ Es findet in den unteren Extremitäten statt:
  - Dazu müssen sich Gelenkpositionen verändern und Spannung in den entsprechenden Muskeln muss reguliert werden.
  - Alles oberhalb des Beckens bleibt in Ruhe / ohne Eigenbewegung.
  - Bewegung findet statt in Hüftgelenken, Kniegelenken, Sprunggelenken und Fußgelenken.
- ☺ Während einer Gewichts-/ Schwerpunktverlagerung „wandern“ die Gelenke in entgegengesetzte Richtungen, bei dem Bein, auf welches das Gewicht / der Schwerpunkt verlagert wird:
  - Becken nach hinten, Knie nach vorne, Sprunggelenk nach hinten und Fußgelenke nach vorne
  - Das Bein wird gefaltet wie ein Akkordeon.

---

<sup>1</sup> Erläuterungen dazu in dem Artikel: „Haltungsprinzipien“

<sup>2</sup> Weitere Erläuterungen zur Aufteilung von „Gewicht verlagern“ und „Oberkörper drehen“ bei Frank Marquardt in seinem Artikel: „Die Seidenübungen im Chenstil Taijiquan“; 2010; Chen Taijiquan Magazin; S. 88ff.

- Dabei ist darauf zu achten, dass das Becken waagrecht bleibt (rechte und linke Beckenschaufel), das Knie Richtung Fußspitze geht und die drei Punkte des Fußes guten Kontakt zum Boden haben.

### Oberkörper Drehen:

Es geht darum, Kraft, die mit einer Gewichtsverlagerung aufgebaut wird, zu vollenden / Kraft die ausgeübt wird und aufgenommen wird, abzuleiten.

Ausgangspunkt für das Training: „Äußerliche Bewegung findet oben statt.“

Orientierung für das Training:

- ☺ Eine Drehung erfolgt oberhalb des Beckens ab dem ersten freibeweglichen Wirbel
  - Es wird mit dem untersten Lendenwirbel gestartet.
  - Jeder einzelne Wirbel wird ein Stück weit gedreht, sodass Schultern und Becken zueinander verdreht sind oder
  - aus dieser verdrehten Position zurückdrehen, sodass Schultern und Becken wieder lotrecht übereinanderstehen.
- ☺ Das Becken bleibt eher unbewegt. Das bedeutet, es folgt nicht der Drehung des Oberkörpers.
- ☺ Eine Drehung erfolgt so weit, wie es individuell möglich ist, ohne Kompensationsbewegungen auszuführen.

### Ganzkörperbewegung:

Es geht darum, bei Kraft, die abgegeben wird, Drehmomente aller Gelenke aufzuaddieren / bei Kraft, die einwirkt, Anpassungsfähigkeit in allen Gelenken zu haben.

Ausgangspunkt für das Training: „Eine Bewegung erzeugen, die aus Dantian heraus entsteht und den gesamten Körper einbezieht.“

Orientierung für das Training:

- ☺ Eine Bewegung, die in Dantian startet, breitet sich gleichmäßig im Körper aus, da alles mit ihm verbunden ist.
  - Wenn ein Stein ins Wasser geworfen wird, breiten sich die Wellen in alle Richtungen gleichzeitig und gleichmäßig aus.
- ☺ Ist bei Bewegung der gesamte Körper einbezogen oder sind es nur Teile des Körpers (Marionette)?
  - Voraussetzung dafür ist Verbundenheit<sup>3</sup>.
  - Bei Bewegung muss sich der gesamte Körper neu justieren und ausbalancieren.
- ☺ Bewegen sich alle Körperteile so, dass der gesamte Körper / die gesamte Körperkraft in die Bewegung eingebracht wird?
  - Exemplarisch bei einem Fauststoß: Steht der gesamte Körper mit seiner Bewegung und seiner Kraft hinter der Faust?
- ☺ Ist die Aufmerksamkeit bei dem, was gerade getan wird?

---

<sup>3</sup> Erläuterungen dazu in dem Artikel: „Haltungsprinzipien“

- ☉ Das Nei san he<sup>4</sup> weist hier auf die Wichtigkeit des Geistes hin:
  - Herz und Verstand sind verbunden.
  - Kraft und Energie sind verbunden.
  - Sehnen und Knochen sind verbunden.

Schritte sind bei dieser Erläuterung ausgeschlossen worden. Die Vorbereitung von Schritten erfolgt nach den beschriebenen Prinzipien. Wird ein Fuß nach vorne oder hinten für einen Schritt gesetzt, muss das Becken im Hüftgelenk mitgedreht werden. Das bedeutet, dass in dem Hüftgelenk neu justiert und ausbalanciert werden muss.

Die Bewegungsprinzipien dienen beim Training als Möglichkeit, strukturiert und gezielt daran zu arbeiten. Beim Training bieten sich zuvorderst die Seidenübungen<sup>5</sup> im Stand an. Ohne Schritte kann eine intensive und feine innere Arbeit stattfinden. In den Seidenübungen mit Schritten und besonders in den Formen, werden die Bewegungen komplexer und die innere Arbeit entsprechend anspruchsvoller.

---

<sup>4</sup> Weitere Infos dazu bei Jan Silberstorff in seinem Buch „Chen - Klassisches Taijiquan im lebendigen Stil“; 2010; S. 142f.

<sup>5</sup> Weitere Infos und Übungsbeschreibungen bei Jan Silberstorff in seinem Buch „Chen - Klassisches Taijiquan im lebendigen Stil“; 2010; S. 113ff.