

## Haltungsprinzipien

- ☉ Haltung beschäftigt sich mit der Organisation des Körpers und Geistes
  - Wie werden die Körperteile zueinander organisiert und zur Schwerkraft organisiert?
  - Wie unterstützt dies der Geist?
- ☉ Eine gut organisierte Haltung bewirkt, dass das volle Potenzial, das einem Menschen von Natur aus mitgegeben wurde, vollumfänglich genutzt werden kann.
  - Kann sich der Körper frei und mühelos bewegen?
  - Kann ein Mensch das bewegen, was er möchte und so wie er es möchte?

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

#### Organisation Körperteile:

Es geht darum, den Körper ins Lot zu bringen und die Gelenke zu öffnen.

Ausgangspunkt für das Training: „Was ich nicht fühlen kann, kann ich nicht / nur schlecht bewegen.“

Orientierungspunkte für das Training:

- ☉ Aufmerksamkeit auf das richten, was jetzt gemacht wird:
  - Welches Gelenk soll geöffnet werden?
  - Welcher Muskel wirkt auf das Gelenk?
- ☉ Bewusstheit über Gelenke und Muskeln:
  - Kann jedes Gelenk wahrgenommen und frei bewegt werden?
  - Können Muskeln und deren Spannung wahrgenommen und reguliert werden?
- ☉ Wahrnehmung des Körpers und seiner einzelnen Teile in Bezug zur Schwerkraft:
  - Der Kopf soll auf den Füßen ausbalanciert werden
  - Nur in den erforderlichen Muskeln so viel Spannung erzeugen, dass die Position eingenommen und gehalten werden kann
  - Die skelettnahe Muskulatur soll Haltearbeit leisten

#### Verbundenheit:

Es geht darum, die Körperteile entsprechend dem Wei san he<sup>1</sup> (die drei äußeren Verbindungen) miteinander in Verbindung zu bringen.

Ausgangspunkt für das Training: „Jedes Gelenk hat eine Entsprechung in einem anderen Gelenk im Körper.“

Orientierungspunkte für das Training:

- ☉ Entsprechend dem Wei san he werden in Verbindung gebracht:
  - Schultern und Hüften

---

<sup>1</sup> Weitere Infos dazu bei Jan Silberstorff in seinem Buch „Chen - Klassisches Taijiquan im lebendigen Stil“; 2010; S. 110f.

- Ellenbogen und Knie
- Hände und Füße
- ☺ Alle weiteren Gelenke werden auch mit ihrer Entsprechung in Verbindung gebracht:
  - LWS und BWS
  - HWS und Kreuzbein
  - Kiefer und Steißbein
- ☺ Die Gelenke werden von der Körpermittellinie ausgehend nach außen zur Peripherie in Verbindung gebracht.
- ☺ Entscheidend für dieses „in Verbindung“ bringen ist:
  - die Regulation von Muskelspannung, der Muskeln, die auf das jeweilige Gelenk einwirken.
  - feines justieren der Gelenke, die verbunden werden sollen.

### Stabilität:

Es geht darum, einen qualitativ hochwertigen Kontakt zum Boden herzustellen und den Körperschwerpunkt auszubalancieren.

Ausgangspunkt für das Training: „Kann der Körper optimal über seiner Unterstützungsfläche ausgerichtet werden?“

Orientierungspunkte für das Training:

- ☺ Bewusste Kontrolle des Kontakts zum Boden:
  - Beim Taijiquan sollten die Füße den Kontakt zum Boden herstellen.
    - Über die drei Punkte des Fußes, der Bodenkontakt hat, wird dies reguliert.
  - Die Füße sollen so ausgerichtet werden, dass sie die größtmögliche Stabilität gegen die Schwerkraft und äußere Krafteinwirkung bieten.
- ☺ Bewusste Kontrolle des Körperschwerpunktes:
  - präzise Wahrnehmung, wo sich der Körperschwerpunkt befindet
  - den Körperschwerpunkt ins Dantian absenken
  - Ständiges Ausbalancieren des Körperschwerpunktes über der Unterstützungsfläche

In der Neuroathletik ist eine Grundannahme, dass das Gehirn alles daransetzt, Sicherheit<sup>2</sup> für das Lebewesen herzustellen. Das bedeutet beim Taijiquan in Bezug auf die Haltungsprinzipien, jederzeit einen festen und stabilen Stand innezuhaben. Dies geschieht in der Regel reflexiv und unbewusst, solange nicht gezielt die volle Aufmerksamkeit darauf gerichtet wird. Ist der Körperschwerpunkt nicht über der Unterstützungsfläche ausbalanciert, müssen Muskeln, die normalerweise nur für Bewegung (willkürliche Muskulatur) aktiviert werden, Haltearbeit leisten. Dann wird sozusagen die Handbremse angezogen und Leistung wird reduziert. Jetzt setzt das Gehirn wieder alles daran, Sicherheit

---

<sup>2</sup> Mit „Sicherheit“ herstellen ist in der Neuroathletik schlicht das Überleben gemeint, so dass ein Mensch in Gefahrensituationen immer handlungsfähig ist. Das eigene Leben zu schützen hat für das Gehirn immer oberste Priorität.

herzustellen und der Körper kann nicht mehr frei und mühelos bewegt werden. Das volle Potenzial des Körpers kann für Taijiquan nicht mehr eingesetzt werden. Es wird viel Aktivität für Sicherheit benötigt und eingesetzt.

Die Haltungsprinzipien dienen beim Training als Möglichkeit, strukturiert und gezielt daran zu arbeiten, eine Körperhaltung herzustellen, sodass dem Gehirn die notwendige Sicherheit gegeben wird. Beim Training bietet sich die Übung der Stehenden Säule<sup>3</sup> an, um die Haltungsprinzipien zu üben. Ohne äußere Bewegung kann eine intensive und feine innere Arbeit stattfinden. Die erarbeitete und strukturierte Haltung soll dann in den weiteren Übungen des Taijiquan, wie z. B. den Seidenübungen und Formen, bei Bewegung aufrechterhalten werden.

---

<sup>3</sup> Weitere Infos und Übungsbeschreibungen bei Jan Silberstorff in seinem Buch „Chen - Klassisches Taijiquan im lebendigen Stil“; 2010; S. 106ff.