

# Mehr Treibstoff für die Zellen

Zur Atmung beim Taijiquan

Von William C. C. Chen

Über die richtige Atmung beim Taijiquan gibt es verschiedene Auffassungen. William C. C. Chen, einer der bekanntesten Taiji-Lehrer im Westen, praktiziert seine Form in Verbindung mit einer natürlichen Zwerchfellatmung. Er beschreibt die Bedeutung einer ausgeglichenen tiefen Atmung sowohl für die körperlichen Prozesse als auch für die emotionale und die geistige Ebene. Einatmen und Ausatmen stellen dabei eine Urform des Wechsels von Yin und Yang dar, die auf vielfältige Weise den gesamten Organismus beeinflusst.

## **More fuel for the cells On breathing in Taijiquan By William C. C. Chen**

There are various viewpoints when it comes to the correct method of breathing in Taijiquan. William C. C. Chen, one of the best-known Taiji teachers in the West, practices his form in combination with natural abdominal breathing. He describes the importance of even and deep breathing not only for physical processes, but also for the emotional and mental dimensions. Inhaling and exhaling here represent an archetype of the interaction of yin and yang; this influences the entire organism in diverse ways.

**M**eine Form beginne ich mit vollständigem, tiefem und sanftem Ausatmen, das reinigt meinen Geist von unerwünschten Gedanken, treibt verbrauchte Energie aus meinen Lungen und macht Raum für hereinströmende sauerstoffreiche Luft. Ich neige mich etwas vor, indem ich in der Hüfte leicht sinke oder beuge, als ob ich im Begriff wäre in den Schlaf zu sinken; dies wird auch als Song Kua bezeichnet.

Nach dem vollständigen Ausatmen atme ich sanft ein und dies erhöht meine Achtsamkeit und energetisiert meine Daumen, Zeige- und Mittelfinger [William Chen nennt sie oft »Drei Finger« A. d. Ü.]. Während ich weiter einatme, treiben diese Finger meine Hände weiter auswärts und nach oben und mein Arm folgt. Mein Oberkörper richtet sich langsam in der Hüfte auf, bis er vertikal aufrecht und die erste Taiji-Haltung geformt ist. Zu diesem Zeitpunkt sind meine Lungen mit Sauerstoff gefüllt und mein Geist ist sanft wach.

Um den vollen Atemzyklus zu vollenden und mich zur nächsten Haltung zu bewegen, atme ich wieder sanft und vollständig aus, wodurch meine Achtsamkeit abnimmt und meine Finger deenergetisiert werden, bis sie nicht mehr aktiv sind.

Meine Hände und Arme fallen allmählich abwärts und einwärts.

Mein Oberkörper neigt sich leicht vor, in meiner Hüfte sinke ich, mein Geist klärt sich und beginnt »einzuschlafen« und die Haltung löst sich auf. Dann atme ich wieder voll und sanft ein, mein Geist »wacht auf« und formt die nächste Haltung.

Dieser natürliche Wechsel von Einatmen/Ausatmen, Achtsamkeit/Unachtsamkeit und bewusst/unbewusst zeigt den Kontrast von Yin und Yang, der in der chinesischen Philosophie im Buch der Wandlung (Yijing) dargestellt wird.

Beim Einatmen ist der Geist »Yang«, aktiv, positiv und ausdehnend. Beim Ausatmen ist der

Geist »Yin«, passiv, negativ und aufnahmebereit. Immer wenn mein Geist während der 60 Bewegungen des Taijiquan meiner Form »in Schlaf fällt«, ist der Körper deenergetisiert, beim Sinken in meiner Hüfte neigt sich mein Oberkörper leicht vor und die Haltung ist aufgelöst. Dies alles ist wieder »Yin«.

Dann »wacht mein Geist auf«, energetisiert den Körper, mein Oberkörper richtet sich von der Hüfte her auf und formt eine neue Haltung. Dies ist »Yang«.

Bei diesen langsamen Bewegungen des Taijiquan folgt die geistige Achtsamkeit der Atmung. Während des Einatmens nimmt die Achtsamkeit zu und der Körper ist mit der Qi-Energie aufgeladen. Auf diese Weise werden die Drei Finger langsam stimuliert und lenken die Hände in eine Taiji-Haltung. Während des Ausatmens nimmt die Achtsamkeit ab. Als Ergebnis davon löst sich die Taiji-Haltung auf.

Im Chinesischen bedeutet Qi Energie. Es gibt viele Kategorien von Qi, von denen ich hier einige nenne:

Ursprüngliche Lebenskraft – Yuanqi

Sauerstoff – Yangqi

Kohlendioxid als giftige Energie – Duqi

Luft – Kongqi

Elektrizität – Dianqi

Das Qi, das sich auf den menschlichen Körper bezieht:

Eine wütende oder verrückte Person

– Shengqi

Eine traurige Person, die seufzt – Tanqi

Eine böse Person, deren Gesicht rot anläuft

– Huoqi

Eine Person, die Luft in den Unterbauch

presst – Guqi

Physische Kraft – Liqi

Sexuelle Energie – Jingqi

Ältere chinesische Bürger wissen, dass Taijiquan ihnen hilft ihre sexuelle Energie zu erhalten, deshalb können sie noch mit achtzig oder gar neunzig Jahren Kinder zeugen.

Die bedeutendste Energie ist Yuanqi, ohne diese endet unser Leben. Im Taijiquan bezieht sich der Begriff Qi auf innere, wesenhafte Energie. Es ist eine Mischung aus hochkonzentrierten chemischen Energien, die im Körper existieren. Dieses Yuanqi bezeichnen die Chinesen auch als ursprüngliche Lebenskraft, die uns seit der Geburt innewohnt. Ohne diese sind wir zu nichts fähig. Sie ist für alle mentalen und physischen Fähigkeiten erforderlich, ohne sie können wir nicht reden, laufen oder denken. Das Leben wäre wie ein lebendiges Totsein (Koma oder vegetativer Zustand).

Wenn der Körper bewegt wird, finden che-



mische Prozesse statt und diese Energieumwandlung erhöht den Druck im Körper. Deren »Entschärfung« lässt die Kompression wieder abnehmen.

Atem ist nicht Atmung. Yuanqi ist identisch mit unserem Atem oder dem sogenannten »inneren Gas« [Gas im Sinne von Treibstoff A.d.Ü.]. Der Atem gibt uns Energie zu reden, zu denken oder physische Aktionen zu erbringen. Jemand, der eine Strecke rennt, um einen Zug zu bekommen, ist möglicherweise nicht in der Lage in sein Handy zu sprechen, da er außer Atem ist. Aber natürlich atmet er noch. Wenn ein Kämpfer im Ring außer Atem ist, kann er nicht zurückschlagen, der Ringrichter wird ihn als »außer Atem« rausnehmen. Daraus folgt, dass der Atem ein inneres Gas [ein innerer Brennstoff] ist.

Diese innere Energie Yuanqi kann durch Druckveränderung unseren Körper zum Sitzen oder Stehen aufrichten wie auch hohes Tempo für kraftvolle Schläge und Tritte hervorbringen. Mit dieser Kompression trainiert man den Körper, auch Schläge und Tritte einzustecken, dies wird von chinesischen Kampfkünstlern »Iron Shirt – Eisenhemd« genannt.

Das Yuanqi, der Atem oder das innere Gas ist ohne angemessene Sauerstoffzufuhr und die Kraft des Geistes nutzlos. Zum Beispiel hat der Körper im Schlaf keine Kompression, der Druck ist niedrig und der Körper hat keine Widerstandskraft, er ist wie ein platter Reifen. Wenn wir genug Energie haben, der Geist aber zu schwach ist, zu müde oder unbewusst,

William Chen gestaltet die Bewegungen seiner Form ganz im Rhythmus von energetisierendem Einatmen und lösendem Ausatmen.

Fotos S. 21 und 25: Hans Kuby

松 胯

Song Kua

元 气

Yuanqi

**Bemerkung des Übersetzers**

William C. C. Chen setzt in seinen Kursen zahlreiche Bilder, Metaphern, Analogien ein und untermalt diese mit seiner Körpersprache, mit Taiji-Bewegungen, seiner Mimik und benutzt auch Spielzeug dazu. Dies alles drückt seinen Wunsch aus, Lernende auf jede erdenkliche Art im Verständnis und Praktizieren dieser Kunst und ihrer Prinzipien zu unterstützen. Wer William Chen in einem Workshop erlebt hat, wird ihn beim Lesen des Artikels »hören und sehen« und wahrscheinlich von der Lebendigkeit und Freude seines Lehrens erfüllt. Für andere Leser sind die Bilder vielleicht nicht direkt klar. Wer beim Lesen in die für ein Erleben von Bildern zuständig Hirnhälfte wechselt und dort verweilt, für den ist der Zugang mühelos und produktiv.

kann der Körper auch nicht funktionieren. Geistige Achtsamkeit und physische Fitness werden beide zur Ausübung der Druckenergie gebraucht.

Das ist wie mit einem Ball, in dem keine Luft ist, oder einem Autoreifen ohne Luftdruck, sie sind nutzlos und platt. Yuanqi, der Atem oder das innere Gas sind ohne ausreichend Sauerstoff wie gutes trockenes Holz, das ohne Sauerstoff nicht brennt. Sauerstoff einzuatmen ist sehr wichtig für unsere Gesundheit, für geistige Aktivitäten und für alle Lebensprozesse.

Die Luft, die wir einatmen, enthält nur 21 Prozent Sauerstoff. Bei einer flachen Atmung nehmen wir also weniger Sauerstoff auf, wenn wir einen tiefen, vollständigen Atemzug tun, nehmen wir entsprechend mehr Sauerstoff auf.

Die sanfte, tiefe und vollständige Atmung beim Taijiquan führt dazu, dass mehr Sauerstoff von den Lungen aufgenommen werden kann. Entsprechend der Menge an Sauerstoff, die wir in unserem System haben, können wir mehr Energie produzieren. Das kann helfen, Erkrankungen vorzubeugen, Gewebe zu reparieren und Krebs zurückzudrängen.

Wenn wir einatmen und der Sauerstoff in die Lunge strömt, wird der Geist energetisiert und »wacht auf«. Wenn wir ausatmen wird verbrauchtes Gas ausgestoßen, der Geist de-energetisiert und »sinkt in Schlaf«.

So wie wir »Yes« sagen, richtet sich der Oberkörper senkrecht auf, sobald wir »No« sagen, atmen wir aus, sinkt die Hüfte und der Oberkörper neigt sich leicht. Entsprechend atmen wir ein, sobald wir entschlossen sind etwas zu tun, und atmen aus, wenn wir entschließen nichts zu tun.

[Yes und No habe ich nicht übersetzt, da Yes ein Verschlusslaut ist und sich so die Kompression im Körper verdichtet und No ein weites Öffnen im Kehlkopf voraussetzt und die Luft kompressionsmindernd ausströmt. Im Deutschen Ja und Nein ist das m. E. nicht entsprechend. A.d.Ü.]

Während wir trinken, einen Kaffee, Tee oder ein gutes Glas Wein schlürfen, atmen wir weder ein noch aus, aber direkt nach dem Schluck atmen wir aus.

Bei unseren täglichen Aktivitäten nutzen wir die natürliche Zwerchfellatmung. Wenn der Geist einen Gedanken erzeugt, der den Wunsch nach Aktivität weckt, atmen wir ein. Ganz gleich, ob wir jemandem einen Kaffee servieren, die Hand zur Begrüßung eines Freundes heben oder das Bild einer Taiji-Haltung zeigen, atmen wir ein. Das Einatmen bei Beginn einer Aktion und die sanfte Bewegung der Hände sind mit Atmung und Aufmerksamkeit verflochten. Der einströmende Sauerstoff

erhöht die innere Energie und bringt geistige und körperliche Aktivitäten hervor.

Wir beenden die Aufgabe mit einem Ausatmen. Wenn der Gedanke schwindet, nehmen Aufmerksamkeit und Energie ab und der Stoffwechsellärm wird ausgeatmet.

Wenn wir im Bett liegen, atmen wir natürlich. Wir spüren, wie die Atmung die Form unseres Bauches verändert, wie er sich nach außen ausdehnt, sobald wir einatmen, und sich beim Ausatmen nach innen entspannt. Als erstes am Morgen beim Wachwerden atmen wir schön tief ein. In der Nacht, kurz bevor wir einschlafen, lassen wir alle unsere Spannungen mit einem wohlthuenden Ausatmen los. Ein guter Nachtschlaf mit wenig oder gar keinen Störungen kann unser natürliches Atemsystem ausbalancieren.

Die Atmung steht auch in engem Bezug zu unseren Emotionen, die wiederum mit unserer Aufmerksamkeit und unseren Begierden verbunden sind. Wenn wir glücklich sind, atmen wir ein, der Körper richtet sich auf und wir erscheinen heiter. Wenn wir unglücklich sind, atmen wir aus, der Körper sackt in sich zusammen und wir haben einen düsteren Gesichtsausdruck. Wir atmen beim zustimmenden Heben der Hand ein und atmen aus, wenn wir nicht zustimmen oder kein Interesse haben. Beim Einatmen sinkt unser Blutdruck und die Herzfrequenz steigt. Beim Ausatmen nimmt der Blutdruck zu und die Herzfrequenz ab. Der Zusammenhang zwischen Atmung und Emotion kann unter Umständen unseren Blutdruck und unsere Herzfrequenz verändern.

Das Einatmen des Sauerstoffs erhöht die zellulären Aktivitäten im Gehirn und im Körper, die wiederum das geistige Bewusstsein steigern und den Energiefluss im Körper stimulieren. Der Treibstoff fürs Gehirn ist Zucker (Glukose), dieser verbrennt wie ein Lauffeuer, sobald Sauerstoff hinzukommt. Wenn der Körper die frei gewordene Energie aufnimmt, »wacht« das Gehirn auf.

**Ausgleich von Aktivität und Loslassen**

Bei jedem Ausatmen wird aus der Lunge verbrauchte Energie ausgeatmet, geistige Spannungen und unerwünschte Gedanken nehmen ab. Es hilft, alle Gelenke des Körpers zu lockern und die Energie bis in den Boden sinken zu lassen.

Einatmen lässt Gedankenaktivität zunehmen, Ausatmen lässt sie abnehmen. Ein Zuviel an Gedanken erzeugt Stress, ein Zuwenig an

Gedanken mag zu einem langweiligen oder weniger produktiven Leben führen und kann einen daran hindern, seinen Verpflichtungen gegenüber der Gesellschaft nachzukommen. Als normale Menschen brauchen wir eine Balance zwischen Ein- und Ausatmen. Einatmen bringt Sauerstoff in die Lungen und damit in den Blutstrom für den Bedarf des Körpers. Ausatmen wiederum befreit die Lungen vom Abfall des Stoffwechsels. Ein Gleichgewicht von beidem wird für eine Balance im Leben gebraucht.

Ohne eine vollständige Ausatmung, um die Lungen von angesammelten Abfallstoffen zu befreien, ist die Aufnahmekapazität der Lunge für Sauerstoff begrenzt. Das Mischen von Sauerstoff und Abfallstoffen mindert die Effizienz, mit der Sauerstoff dem Körper verfügbar gemacht wird, und dies ist schädigend für die Zellen. Dieser Prozess kann eine Schwächung von Geist und Körper verursachen, ebenso eine vorzeitige Alterung und er kann auch zum Verlust der Gedächtnisleistung sowie des Gleichgewichts beim Gehen beitragen und insgesamt allgemeine Probleme der inneren Organe verursachen.

Ein gutes Fließen des Sauerstoffs ist ausschlaggebend für die Bedürfnisse der Zellen des Gehirns und des Körpers. Die sanfte vollständige Ausatmung beim Üben des Taijiquan eröffnet reichlich Raum für den Sauerstoff in der Lunge, welcher durch ein sanftes vollständiges Einatmen einströmt. Diese Versorgung mit Sauerstoff hilft den Problemen vorzubeugen, die ältere Mitbürger als Verlust der Gedächtnisleistung und der physischen Leistungsfähigkeit erfahren.

Das Ausatmen des Kohlendioxids aus den Lungen ist wichtig, wie für einen guten Raum in einem Gebäude, das ein gutes Ventilations-system braucht. So wird sichergestellt, dass der ganze »Geruch« aus dem Raum des Gebäudes entfernt und gegen frische Luft für die körperlichen Bedürfnisse ausgetauscht wird. Gleichermaßen verhindert eine vollständige Ausatmung, die einer gesunden Einatmung vorausgeht, dass der gute Sauerstoff durch in der Lunge verbliebenes Kohlendioxid abgewertet wird. Dies wird die Aktivitäten aller Zellen verbessern.

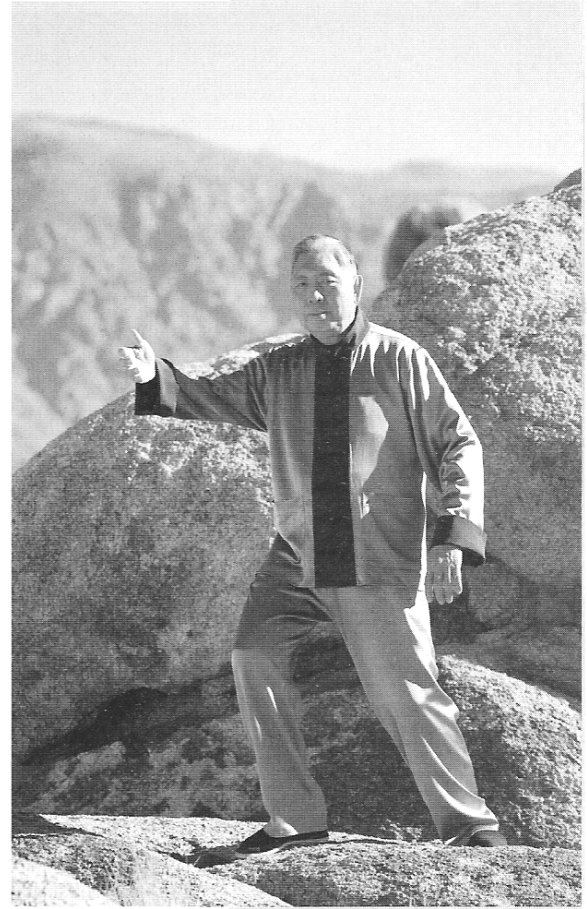
Eine stärkere Sauerstoffzufuhr ist für unsere Zellen enorm wichtig. Das Überleben der Milliarden Zellen unseres Körpers hängt von Sauerstoff ab. Das gilt in besonderer Weise für das Gehirn. Eine unzureichende Zufuhr von Sauerstoff kann Hirnschäden hervorrufen oder nach wenigen Minuten zum Tod führen.

Der Sauerstoff, der über die Lungen eintritt, rast in den Blutstrom und erreicht in weniger als einer halben Sekunde das Gehirn. Auf jeden Fall ist das Haupthindernis für die Sauerstoffanreicherung der begrenzte Platz in den Lungen durch die Ansammlung von Kohlendioxid. Eine große Sauerstoffaufnahme ist für den Körper wichtig. Dies stärkt das Immunsystem und fördert die Funktion des Gehirns, des Herzens, der Leber und des Nervensystems, steigert die Widerstandskraft gegen Krankheiten und das Gleichgewicht beim Gehen.

Bei all unseren tagtäglichen geistigen und körperlichen Aktivitäten sind die Wechselwirkungen des Geistes, des Körpers und der Atmung auf komplexe Weise verwoben. Bei unserer Alltagsatmung atmen wir mehr ein als aus. Im Verlauf des Tages wollen wir immer wieder etwas tun, Gedanken kommen auf, also wird mehr Sauerstoff gebraucht. Wir atmen ein, Sauerstoff wird in die Lungen gesaugt, der im Gehirn und im Körper für die gesteigerten Aktivitäten gebraucht wird. Die Ausatmung kommt im Vergleich mit der Einatmung stets zu kurz.

Da wir in dieser ungeordneten, chaotischen, unvorhersehbaren und sehr stressreichen Welt leben, denken wir stets an etwas, sorgen uns, sind immer tätig. Es ist fast unvermeidlich, dass der Geist ruhelos wird. Wenn die geistige Aktivität hochschießt, dann unterbricht die zunehmende Fülle des Geistes die Ausatmung. Wir atmen ein, sobald wir ans Telefon gehen, die Hand nach einem Stift ausstrecken oder irgendetwas machen wollen, gleich ob wir zu Hause oder im Büro sind, selbst im Schlaf, wenn wir aus einem Albtraum erwachen. Selbst wenn wir mit einer Ausatmung weitermachen sollten, um die Lungen für mehr Frischluft frei zu machen, so atmen wir doch Tag für Tag, Stunde für Stunde und in jedem Augenblick mehr ein als aus.

Da unsere alltägliche Bilanz von Einatmen zu Ausatmen aus dem Gleichgewicht geraten ist, brauchen wir Bewusstheit, wie wir atmen. Atmung, Bewusstheit und Bewegung sind ver-



Die bewusste sanfte und tiefe Atmung im Taijiquan kann die alltäglichen Disharmonien ausgleichen.

Fotos S. 23 und 24: Archiv Nils Klug



Beim Taiji-Boxen wird wie auch beim Pushen durch ein Schließen des Kehlkopfs eine höhere Kompression im Körper erzeugt.

knüpft und wenn wir begreifen, wie diese drei zusammenwirken und welche Bedeutung das hat, können wir tief greifende mentale und körperliche Verbesserungen erreichen.

In diesem Licht halten die wirklichen Vorzüge des Taijiquan einer Untersuchung stand. Beim Servieren eines Kaffees oder Tees im Einklang mit einer Einatmung entspricht die Bewegungsgeschwindigkeit etwa zehn Zentimeter pro Sekunde. Die ruhigen Bewegungen des Taijiquan sind sogar noch langsamer. Es gibt keine Notwendigkeit für eine übertriebene Kompression der Energie bei dieser Art von Bewegungen.

Dies ist ein großer Unterschied zu harten Kampfkunstrichtungen oder zum westlichen Boxen, deren Ziel die Maximierung der Schnelligkeit und höchste Kraft ist. Ihr Ziel ist jenseits der normalen physischen Fähigkeiten und bedarf so zusätzlicher Verdichtung von Energien. Die Tonlage eines Rufes oder eines lauten Schreis, wie sie von unseren Stimmbändern erzeugt wird, ist ein Indikator der Explosivkraft in unserem Körper. Je größer die Kompression, umso kraftvoller wird die Explosion und so lauter der Schrei. Der Schrei ist nicht das Ergebnis eines Ausatmens: Er ist eine Kompression von Energie aus dem Inneren des Körpers. Dies ist Teil eines synergetischen Vorgangs, der explosive Kräfte, wie sie für körperliche Aktionen, zum Beispiel Schläge, Tritte, Gewichtheben und Sprünge gebraucht werden, steigert.

Es entspricht einem physikalischen Gesetz, dass jede nach unten gepresste Energie eine gleich große nach oben gerichtete Energie her-

vorbringt. »Je höher bei einer Bombenexplosion der Feuerball in die Luft geht, desto tiefer ist der Krater.« Da sich der Energiefluss nach außen durch die Stimmbänder verdichtet, wird ein Schrei hervorgebracht. Je mehr explosive Kraft im Körper verdichtet wird, desto lauter der Schrei, der durch die Stimmbänder erzeugt wird, desto mehr wird die explosive Energie ins Dantian im Unterbauch verdichtet und desto mehr Extrakraft und Wucht wird für physische Aktionen bereitgestellt. Unmittelbar nach dem Schrei oder dem schnellen Schlag oder dem Heben des Gewichts folgt das Ausatmen.

In meiner Taijiquan-Form habe ich einige Veränderungen vorgenommen, um das Üben für Einsteiger und auch für Fortgeschrittene leichter, also angenehmer, entspannter und daher effektiver zu machen. Im Unterschied zu Stilen mit tiefen Ständen und großen Schritten wird meine Taijiquan-Form mit höheren Stellungen und kleinen Schritten geübt. Die Praxis der Taijiquan-Form verlangt eine langsame Verlagerung des Gewichts von einem Bein auf das andere. Wenn Praktizierende richtig entspannen, hat das Gewicht eine Tendenz, nach unten zu sinken. Daraus folgt, dass Üben eine gewisse Ermüdung und Erschöpfung in den Beinen erfahren, und dies führt zu einer unbewussten Anspannung im Oberkörper und beeinträchtigt so letztlich die Körperkoordination und den sanften Energiefluss. Meine höheren Stellungen und kleineren Schritte sind so gestaltet, dass sie solchen Möglichkeiten vorbeugen. Der effizienteste Winkel im Knie für eine Aktion des Quadrizeps beträgt zwischen zehn und zwanzig Grad. Ein Läufer oder ein Kämpfer im Ring beugen die Knie nie zu viel.

## Tief ausatmen

Ein wichtiger Grundsatz für die Atmung beim Taijiquan: vor jedem Einatmen vollständig ausatmen. In den Übergängen sollten wir die Atmung frei und natürlich geschehen lassen. Selbst wenn es schwierig ist den ganzen Stoffwechselabfall auszutmen, wollen wir so viel wie möglich abgeben. Was könnte uns dabei helfen, mehr davon freizusetzen? Wenn wir die Taijiquan-Form ausführen und dabei sinken und den Oberkörper leicht vorwärts neigen, bewirkt dies eine höhere Freisetzung von Kohlendioxid aus dem Körper und ermöglicht damit eine größere Aufnahme von Sauerstoff für den Körperbedarf. Die Entspannung bei den Bewegungen hilft alle Durchgänge frei zu

Übersetzung aus dem Amerikanischen von Detlev Klossow

## Mehr Treibstoff für die Zellen

machen und erlaubt so eine effektivere und gleichmäßigere Verteilung des Sauerstoffs.

Taijiquan mindert Bluthochdruck und verursacht keinerlei heftige Atmung durch physische Anstrengung oder Hyperventilation. Es verursacht auch keine kurzen Atemzüge vom oberen Brustkorb her, die ein Anzeichen für Stress oder Überlastung wären. Stattdessen lehrt Taijiquan den vollen Austausch von Stoffwechselabfall und Sauerstoff für den Bedarf aller Körperzellen und die langsame und sanfte Atmung hilft uns, das Nervensystem zu regulieren. Es fördert durch das Ausbalancieren sanfter und tiefer Ausatmung und Einatmung physische Entspannung und geistige Gelassenheit.

Die Bewegungen sind mühelos und fortlaufend, langsam und sanft, sie fließen und tanzen wie ruhige Wolken am Himmel. Der Geist ist deshalb friedvoll, frei von Sorgen und frei von den Anspannungen der Welt. Der Friede und die Ruhe der Taiji-Praxis vereinen Geist, Körper und Gedanken, das ermöglicht dem Übenden, sich unbeschreiblich ruhig, gelassen und cool zu fühlen. Ein friedvoller Geist ist sorgenfrei und – frei von Stress.

Das Konzept meiner natürlichen Atmung bei den 60 Bewegungen meiner Form stammt aus den frühen 50er Jahren, als ich Assistent von Professor Zheng Manqing war. Er sagte immer wieder, dass das Atemsystem beim Üben des Taijiquan auf der natürlichen Atmung basiert. »Wenn das Innen offen ist, ist das Außen

geschlossen«, das heißt, wenn verbrauchtes Gas aus den Lungen ausgestoßen wird, sinken Hände und Arme einwärts. »Wenn das Außen offen ist, ist das Innen geschlossen« – heißt, dass sich Arme und Hände nach außen ausdehnen, während die Lunge sich mit Luftenergie füllt. Zheng Manqing ermahnte uns: »Macht euch nicht zu viele Sorgen, die natürliche Atmung wird automatisch mit den natürlichen Bewegungen des Taijiquan übereinstimmen«.

Es gibt viele Taiji-Spieler, deren Atmung sich von meiner während des Übens des Taijiquan unterscheidet. Ich habe nicht das Gefühl, dass sie falsch und ich richtig liege; sie werden ihre Gründe haben. Ein Sprichwort sagt: »Alle Straßen führen nach Rom« – das gilt, solange du dein Ziel erreichst.

Ich möchte all meinen Schülern, die seit Jahren bei mir lernen und mich unterstützen, danken. Dies gibt mir die großartige Gelegenheit, aus meinem Unterrichten zu lernen und Bestätigung für die angemessene Atemkoordination zu finden.

Die Koordination der Atmung ist nur *eine* Art der Annäherung an die Vorzüge des Taijiquan, es gibt zahlreiche andere, die auch betrachtet werden sollten. Dieser Artikel erklärt, wie und warum ich der natürlichen Zwerchfellatmung folge. Es freut mich sehr, dass diese Atmung für die Gesundheit ebenso nützlich ist wie für alle Aktionen der Kampfkunst.

TAIJIQUAN



### William C. C. Chen

geb. 1935 in China, lebte Anfang der 1950er Jahre für drei Jahre als Schüler im Haus von Professor Zheng Manqing. 1958 erzielte er den zweiten Platz bei den Nationalen Taiwanesischen Olympischen Weltspielen. Ab 1953 unterrichtete er in Taiwan, Singapur und Malaysia, später in Hawaii und an der Westküste der USA. 1965 gründete er die William C. C. Chen Schule in New York. Auch in Europa gibt er regelmäßig Seminare.