

Taiji-Push hands und die Macht der Gewohnheit

Wenn wir beim Push hands mit weniger Aufwand mehr erreichen wollen, ist es sinnvoll unsere Bewegungsgewohnheiten unter die Lupe zu nehmen.

Vorab mein Verständnis von Push hands: Durch Push hands entwickeln wir Sensibilität, durch die Form innere Kraft. Viele Taiji-Prinzipien werden erst durch Push hands verständlich. Form und Push hands sind zwei Seiten einer Medaille.

Seit ich mich beruflich mit Bewegung beschäftige, ist mir klar geworden, wie ungeheuer komplex bereits einfachste Bewegungen sind und dass wir nicht mehr in der Lage sind, uns unseres Organismus so zu bedienen, dass ein einwandfreies Funktionieren der Einheit von Körper, Geist und Energie gewährleistet ist. Schon beim Hinsetzen oder Aufstehen kontrahieren wir Muskelgruppen, die für diese Bewegung nicht kontrahiert werden müssten, unsere Statik ist unausgewogen und dementsprechend ungünstig sind die Druckverhältnisse und Kräfte in unserem Körper. Ein solcher Zustand ist nichts Harmloses, denn er verweist darauf, dass in der Tiefe der Lebensvorgänge etwas gestört ist, das natürlich auch Einfluss auf unser Denken, Fühlen und Handeln hat.

Einer der Gründe für diesen Zustand ist unser oftmals nicht mehr verlässlich funktionierender kinästhetischer Sinn, der für unsere Körperhaltung, unsere Bewegung und unsere Orientierung im Raum zuständig ist. Als Taiji- und Pushhands-Übende sind wir aber darauf angewiesen, dass uns dieser Sinn zuverlässige Informationen übermittelt, denn sie sind die Grundlage für unsere Entscheidungen und Reaktionen. Bei unvollständigen Informationen muss es zwangsläufig zu Unstimmigkeiten kommen.

Solange wir uns auf vertrautem Terrain bewegen, fallen uns diese Unstimmigkeiten kaum auf, aber sobald wir mit etwas erhöhten Anforderungen konfrontiert werden wie zum Beispiel beim Push hands wird sehr schnell offensichtlich, dass wir unsere Entspannung nicht beibehalten können. Die gleichmäßig fließenden Bewegungen der Form sind in unserem Körper-Geist- und Energiesystem nicht so fest verankert, wie unser gewohntes Bewegungsrepertoire, das wir von klein auf gelernt haben. Unter Anspannung oder bei erhöhter Geschwindigkeit fallen wir automatisch in unser altes Bewegungsverhalten zurück. Das ist bei jedem Push-hands-Training oder -Treffen zu beobachten.

Wie können wir diese extrem starken Muster überwinden? Patrick Kelly sagt dazu: **„Es ist wesentlich vorteilhafter feste**



„Ziehen und drücken an den Hüften“ - eine Übung, um Druck und Zug elastisch aufzunehmen und sich zu „verwurzeln“. (Archiv: Axel Dreyer)

Bewegungsfolgen beim Pushing-hands zu üben und seinem Körper und Geist die richtigen Reaktionen unter kontrollierten Bedingungen beizubringen.

Beim freien Push hands benutzt man zunächst nur die bereits vorhandenen Fähigkeiten. Kann man bei den festen Abfolgen keine deutliche Verbindung zum Zentrum und zum Fuß der Partnerin herstellen und kann man diese Verbindung nicht beibehalten, während man gleichzeitig darauf achten muss, seine Muskeln zu dehnen, Druck und elastische Kraft aufzubauen und das alles im richtigen Timing, dann ist es sehr unwahrscheinlich, dass dies alles beim freien Push hands gelingt.

Ein altes Taiji-Sprichwort lautet: ***„Xin (= Herzgeist, tiefer Geist, Buddha-Geist ...) befiehlt Yi (Intention); Yi dirigiert Qi (Energie); wenn sich die Energie bewegt, muss der Körper folgen.“***

Da Xin und Yi eine so zentrale Bedeutung für die Taiji-Praxis haben, kann es beim Push hands nicht nur um mechanische Vorteile gehen - ein tiefer, breiter Stand, Hebel, Griffe, geschmeidiges Ausweichen, Schnelligkeit. Das ist das alte, gewohnte Bewegungsverhalten, das Jungen schon auf dem Schulhof lernen und das die vertrauten Reaktionen - Muskelkontraktion, Hochkommen, Widerstand leisten - eher verfestigt.

Doch sobald sich die Reaktionen so weit entwickelt haben, dass sie mit den Prinzipien des Taiji übereinstimmen, kann ein behutsames freies Push hands die Natürlichkeit dieser Reaktionen verbessern. Beim Üben von Taiji sinkt unser Gewahrsein auf eine tiefere Ebene als die, mit der wir unseren Alltag bestreiten. Wir verbinden uns mit der tiefen Körperebene und der Intelligenz des Körpers. Man weiß inzwischen, dass Millisekunden vor einer ausgeführten Bewegung das Bewegungspotenzial im Gehirn schon aufgebaut wird. Erst danach kommt der bewusste Entschluss zur Bewegung und nochmal später die eigentliche Bewegung. Das heißt, in dem Moment, in dem wir eine Bewegung durchführen und wahrnehmen, ist das Wichtigste schon geschehen.

Um unsere Bewegung im Ansatz zu erkennen, müssen wir ein Gewahrsein für unsere tiefen Körperprozesse entwickeln und unseren Geist der Körperbewegung vorausschicken. Konkret heißt das zum Beispiel: Nach der Position „Knie streifen“ im Übergang zu „Laute spielen“ sinkt man in den vorderen Fuß, schickt aber seine Intention und Aufmerksamkeit bereits durch den Körper hoch, bevor der Körper sichtbar steigt. Bezogen auf Taiji-Push-hands wirkt sich das mit der Zeit so aus, dass man sehr feinfühlig wird und die Bewegungsabsicht im Körper, Energiefeld und Geist des Partners spüren kann.

Wer mit Taiji beginnt, hat in der Regel schon einige Jahrzehnte Zeit gehabt, seine Bewegungsgewohnheiten zu entwickeln. Wir erlernen Bewegungen in jungen Jahren vor allem durch Nachahmung und übernehmen dabei nicht nur die effizienten Bewegungen, sondern auch eine Vielzahl überflüssiger. Während eines Lernprozesses ist die Lerngeschwindigkeit relativ langsam und die Bewegung wird achtsam ausgeführt. Sowie Routine entsteht, werden die Bewegungen schneller, mechanischer und sinken ins Unterbewusste.

Das Entdecken von Alternativen zur gewohnten Bewegungsweise bedarf wiederum der Achtsamkeit bei der Verlangsamung von Bewegungssequenzen und eine Unterbrechung des üblichen Reiz-

Reaktionsschemas. Dann treten die Details einzelner Bewegungen in den Vordergrund und stehen dem bewussten Zugriff zur Verfügung. Das Übungstempo bei Push hands ist meistens schneller als bei der Form. Bei der Form weiß man, was als nächstes passiert, bei Push hands kommt es häufig zu Situationen, die man nicht vorhergesehen hat, und damit steigt automatisch der Stresspegel. Auch wenn es nicht, wie es beim freien Push hands immer wieder geschieht, zu Rangeleien kommt, werden automatisch die alten Bewegungsmuster aktiviert.

Gewohnheiten sind hartnäckig und lassen sich willentlich nicht ohne Weiteres abstellen. Sofern wir eine Chance haben wollen, etwas zu verändern, müssen wir unsere Wahrnehmung erweitern und vor allem über unsere mentalen Konditionierungen hinausgehen. Dann können wir uns eher entscheiden, von welchen Mustern wir uns trennen oder welche wir beibehalten, wir sind schneller in der Lage, flexibel auf sich verändernde Bedingungen zu reagieren oder die Situation sogar kreativ zu beeinflussen.

Mit einem klaren Konzept lässt sich Push hands, genauso wie die Form, systematisch, Schritt für Schritt lehren und erlernen, dabei ist der Prozess wichtiger als das Ergebnis. Natürlich macht es mehr Spaß zu pushen als dauernd gepusht zu werden, sind aber die Voraussetzungen für einen gelungenen Push nicht gegeben, zum Beispiel wenn die Arme zeitgleich mit der Zentrumsbewegung nach vorne kommen, macht ein Push, bei dem elastische Kraft angewendet werden soll, nicht allzu viel Sinn.

Der kritischste Augenblick einer jeden Push-hands-Aktion ist immer der, in dem man zum Pushen ansetzt. Statt weiterhin darauf zu achten, mit welchen Mitteln man sein angestrebtes Ziel erreicht, wird der Wunsch, zum Erfolg zu kommen, so dominant, dass oftmals die alten, wenig effektiven Bewegungs- und Verhaltensmuster wieder wachgerufen werden.

Kurze Zusammenfassung:

- Um die Qualität unseres Push hands zu verbessern, ist es notwendig, dass der kinästhetische Sinn weitgehend zuverlässig funktioniert.
- Bevor wir zum freien Push hands übergehen, sollten wir geraume Zeit unter kontrollierten Bedingungen vorgegebene Push-hands-Muster üben.
- Der Übungszustand ist von zentraler Bedeutung - der Geist sinkt von der Oberfläche des Bewusstseins auf eine tiefere Ebene.
- Verlangsamung und Innehalten als eine Voraussetzung für die Neuorientierung.
- Achtsamkeit allein genügt nicht, es muss eine Absicht, eine Intention hinzukommen.
- Statt einer Fixierung auf das Ergebnis sollte die Aufmerksamkeit mehr auf den Prozess gerichtet sein.