

MF-6: Meister Frieders ›Sechs Punkte zum Atemtyp Tai-Chi‹

Die Sechs Punkte (MF-6) sind die körperlogische, typgerechte Ergänzung zu den ›Zehn Prinzipien‹ von Yang Chengfu (YCF). Sie machen sichtbar und spürbar, was Yang Chengfu beschreibt, aber nicht erklärt: Jeder Punkt zeigt, wie die Prinzipien des klassischen Tai-Chi-Chuan im Atemtyp körperlich umgesetzt werden.

Die zehn Prinzipien nach Yang Chengfu

1. Den Kopf aufrecht und entspannt halten (虛領頂勁 / Xū líng dǐng jìn)
2. Brustkorb leicht einziehen, Rücken heben (涵胸拔背 / Hán xiōng bá bèi)
3. Die Taille (Lenden) lockern (鬆腰 / Sōng yāo)
4. Voll und leer unterscheiden (分虛實 / Fēn xū shí)
5. Schultern und Ellbogen sinken lassen (沉肩墜肘 / Chén jiān zhuì zhǒu)
6. Geist (Intention) statt rohe Kraft anwenden (用意不用力 / Yòng yì bù yòng lì)
7. Oben und Unten folgen einander (上下相隨 / Shàng xià xiāng suí)
8. Innen und Außen miteinander verbinden (內外相合 / Nèi wài xiāng hé)
9. Die Bewegungen kontinuierlich und ohne Unterbrechung ausführen (相連不斷 / Xiāng lián bù duàn)
10. In der Bewegung die Ruhe suchen (動中求靜 / Dòng zhōng qiú jìng)

Meister Frieder: Die Sechs Punkte

1. Füße und Beine

Yin Yang im Fuß · Knieachse · Beinspirale

Bezug zu YCF: Punkt 4

Die Füße sind die erste Atemtyp-Struktur. Einatmer und Ausatmer organisieren Yin und Yang im Fuß unterschiedlich. Daraus entstehen Knieachse, Beinspirale und die gesamte Basisarbeit. Die typgerechte Belastung der Füße entscheidet, ob Stand, Kraftübertragung und Ganzkörperverbindung stabil entstehen.

Ergänzung zu YCF: Yang Chengfu benennt die Gewichtsverteilung, erklärt aber nicht, wie die Füße typgerecht belastet werden. Dieser Punkt liefert die körperliche Grundlage, die YCF voraussetzt, aber nicht ausformuliert.

2. Hüfte und Becken

Zentrum · Kua · Beckenstellung

Bezug zu YCF: Punkt 3

Die Kua-Öffnung (Kua: Leistengegend) ist eine zentrale Schaltstelle der inneren Kraft, und sie ist klar atemtypabhängig. Einatmer und Ausatmer öffnen das Kua gleichsinnig, aber in unterschiedlichen Atemphasen. Daraus ergibt sich die typgerechte Beckenstellung, die das Zentrum stabilisiert und die innere Kraft freischaltet.

Ergänzung zu YCF: Yang Chengfu fordert das Lockern der Hüften, beschreibt aber nicht, wie die Kua-Öffnung körperlich entsteht. Dieser Punkt macht das Kua erstmals typgerecht nachvollziehbar, ein Schlüssel für Struktur, Kraft und Fajin.

3. Lenden

Lendenwirbelsäule · Steißbein · Ming Men

Bezug zu YCF: Punkt 3

Steißbein, Lendenwirbelsäule und Ming Men bilden eine typgerechte Achse, die Beine und Rumpf verbindet, ohne Spannung und ohne Kollaps. Sie ist die innere Verbindungslinie, die Sinken, Kraftübertragung und die Stabilität des Zentrums ermöglicht.

Ergänzung zu YCF: Yang Chengfu spricht von ›Verbindung‹ und ›Sinken‹, beschreibt aber nicht die Achsenbildung. Dieser Punkt präzisiert die Achse und macht die innere Verbindung körperlich spürbar.

4. Wirbelsäule, Rumpf, Kopf

Oberer Rücken · Schultern · HWS · Kopfhaltung

Bezug zu YCF: Punkte 1, 2, 5

Die schwebende Kopfposition entsteht aus der typgerechten Organisation von oberem Rücken, Schultern und Halswirbelsäule. Einatmer und Ausatmer richten sich unterschiedlich auf, beide werden jedoch von der Vorstellung (Yi) geführt. So wird die Wirbelsäule zur dynamischen Achse, die den gesamten Oberkörper harmonisiert.

Ergänzung zu YCF: Yang Chengfu beschreibt Brust, Arme und Kopf, erklärt aber nicht, wie Wirbelsäule und Schultern typgerecht organisiert werden. Dieser Punkt zeigt die praktische Umsetzung.

5. Arme und Hände

Schulterspalt · Ellbogenlinie · Tigermaul · Faszienzüge

Bezug zu YCF: Punkte 7–9

Die Arme folgen faszialen Linien, die bei Einatmern und Ausatmern unterschiedlich aktiviert werden. Schulterspalt, Ellbogenlinie und Tigermaul sind die typgerechten Schlüssel für Harmonie, Kontinuität und Ganzkörperkraft. So entsteht die Verbindung von Innen und Außen, die YCF fordert.

Ergänzung zu YCF: Yang Chengfu beschreibt die Ganzkörperorganisation, aber nicht die fasziale Führung der Arme. Dieser Punkt liefert die konkrete, atemtypspezifische Linienführung.

6. Atem: Solare und lunare Atemenergetik

Yi · Qi · Jin · Atemtyp-Logik

Bezug zu YCF: Punkte 6 und 10

Der Atemtyp steuert, wie Yi, Qi und Jin zusammenwirken, also wie der Geist die innere Kraft führt. Solare und lunare Atemenergetik unterscheiden sich in Führung, Kraftentfaltung und Ganzkörperkraft. Der Atemtyp ist die innere Logik, die entscheidet, wie Kraft entsteht, fließt und sich ausdrückt.

Ergänzung zu YCF: Yang Chengfu beschreibt Yi, Qi und Jin, aber ohne Atemlogik. Dieser Punkt erklärt erstmals, wie innere Kraft tatsächlich entsteht.