

Taijiquan – heute

»Der menschliche Körper will Arbeit und Bewegung haben ...«

Diese Worte des chinesischen Arztes Hua Tuo (2.–3. Jh. n. Chr.) haben bis heute nichts von ihrer Bedeutung eingebüßt, ja, sie haben sogar noch an Aktualität gewonnen: Sie enthalten die Maxime der chinesischen Übungswege Taijiquan und Qigong, die, über die Jahrhunderte hindurch in China praktiziert, im Lauf des letzten Jahrhunderts auch in den Westen gelangten und sich steigender Beliebtheit erfreuen. Sie sind eine ernsthafte Alternative zu Sport und Fitnesstraining geworden, geben sie doch andere Antworten als diese auf die Fragen der Menschen in den westlichen Industriegesellschaften: Wie erhalte ich mich gesund und leistungsfähig und kann gleichzeitig zu innerer Ruhe und Gelassenheit finden?

Im Vorwort zum ersten deutschsprachigen Buch von 1968 zu diesem Thema findet sich eine Diagnose, die auch heute noch zutreffend ist:

»Der moderne Mensch ist verkrampft und nicht entspannt, durch Angst in übersteigerte Aktivität gestoßen, seiner selbst und seiner Umgebung entfremdet. Das Wesen der Achtsamkeit ist verlorengegangen, ebenso die höchste individuelle Kraftmöglichkeit. Wenn man lernt, vollkommenen Atemrhythmus zu gewinnen und zu erhalten, entfernt man nicht nur das Hindernis schlechter Funktionen (Krankheit), schließlich lässt das Ich sogar die quälende Subjekt-Objekt-Dualität fallen, die das Bewusstsein beherrscht und die Lebensenergien in Konflikte treibt. Loslassen der Energien unterstützt den Fortschritt der schöpferischen und fruchtbaren Arbeit.«

(Stephan Palos, Atem und Meditation)