Turtle Body: Theorie und Praxis im Tai-Chi

Lasse Arme und Beine immer rund, dann wirst du dich nie verausgaben. […] Qi ist wie ein Rad.
Wu Yuxiang (1812–1880)

Die Schildkröte: Symbol und Missverständnis

Die Schildkröte steht seit Jahrtausenden für Weisheit, Langlebigkeit und Beständigkeit, in Japan sogar für Unsterblichkeit. Kein Wunder, dass sie zum Wappentier des Tai-Chi-Chuan wurde. Die Übungspraxis soll »geschmeidig wie ein Kind, gesund wie ein Holzfäller und gelassen wie ein Weiser« machen, heißt es in China. Auch ihre Langsamkeit fasziniert, als Gegenentwurf zur Hektik unserer Zeit.

Doch der Schein trügt. Tai-Chi ist keine ›weiche‹ Kampfkunst, sondern eine innere. Arme »wie Eisen, mit Baumwolle umwickelt« können tödlich treffen, auch wenn die Tai-Chi-Ethik Verletzung und Zerstörung ablehnt. Die langsamen Bewegungen verbergen die tatsächliche Kraft. Und auch die Schildkröte ist kein Friedensbote: Sie ist Einzelgängerin und territorial, Männchen wie Weibchen kämpfen bei Revierstreitigkeiten aggressiv.

Der aufrechte Gang: ein westliches Ideal

Das westliche Ideal der aufrechten Haltung stammt aus der griechischen Philosophie. Der Kopf gilt als »Wohnstätte des Göttlichsten und Heiligsten in uns«. Er ist dem Kosmos nachgeformt und ruht auf einem ›Fahrgestell‹ aus Rumpf und Gliedmaßen. Im Brustkorb sitzt das Ego, der Wille zur Selbstbehauptung, im Unterleib der triebhafte, animalische Seelenteil. Beides beherrscht der Kopf kraft seiner himmlischen Herkunft.

Die Kugel als Ideal

Im Tai-Chi, das Himmel und Erde verbindet, ist nicht nur der Kopf rund. Der ganze Körper soll Kugelgestalt annehmen, auch Arme und Beine. Die Philosophin Karen Gloy beschreibt die Kugel als »das Ideal der Vollkommenheit«, das allein für die Unvergänglichkeit des Seins stehe.

Diese Kugelgestalt ermöglicht es, die Lebensenergie Qi zu kultivieren und innere Kraft zu entwickeln. Mit ihr konnten Meister früherer Zeiten Angreifer abwehren, ohne zu verletzen. Heute ist diese Kraft selten geworden. Wer Tai-Chi nur als Kampfkunst betrachtet, sieht aufrechte Menschen, die allein mit weichen Armbewegungen gewinnen wollen. Daraus werden oft harte Hebeltechniken. Denn die aufrechte, kopfgeführte Haltung erzeugt keine innere Kraft: Ihre Quellen liegen unterhalb des Kopfes im Leib, und die reine Konzentration auf die Arme übergeht sie.

Rund wie eine Schildkröte

Wer der Schildkröte ähneln will, muss die aufrechte Haltung und das sie stützende Ego loslassen. Bildlich wird der Übende wieder zum Vierfüßler und verwandelt seinen Körper in den einer Schildkröte: **Turtle Body**. Dazu gehört auch, die animalischen und aggressiven Seelenteile zuzulassen, damit sie bewusst verwandelt werden können.

Faszien im Tai-Chi: der ›schwebende Druck‹

Das gängige biomechanische Modell sieht das Skelett als Druckgerüst, das von den Beinen gestützt wird und an dem Weichgewebe und Arme mehr oder weniger fest hängen. Die Faszienarbeit im Tai-Chi beruht auf einem anderen Modell: **Tensegrity**.

Was ist Tensegrity?

Das Kunstwort aus ›tension‹ und ›integrity‹ bedeutet ›Integrität durch Zugspannung‹. Es stammt von Richard Buckminster Fuller (1895–1983), inspiriert von den Arbeiten des Bildhauers Kenneth Snelson (1927–2016). Zug und Druck wirken zusammen und erzeugen ein dynamisches, schwingendes Gleichgewicht mit dem Charakter einer »zurückgehaltenen Expansion«.

1982 übertrug der Orthopäde Stephen Levin (1941–2012) das Konzept als **Biotensegrity** auf biologische Strukturen. Seine These: Nicht das Skelett trägt das Weichgewebe. Ein zusammenhängendes Faszinennetz umschließt vielmehr »schwebende« Druckelemente, bei Wirbeltieren die Knochen, die zwischen die Zugelemente eingeflochten sind.

Vom Druck zur Zugspannung

Tai-Chi und Qigong stellen das Bild vom Körper als Druckgerüst in der Praxis infrage. Ziel ist, den ›schwebenden Druck‹ auch im aufrechten Stand zu verwirklichen. Dann verliert der Druck seine tragende Rolle für die Stabilität, und die Zugspannung übernimmt. Dafür muss der ganze Körper zur Kugel werden. Zwei Wege führen dorthin:

- die Beweglichkeit der S-förmigen Wirbelsäule erhalten
- die Schulter- und Hüftgelenke öffnen

Bei der Schildkröte sind die Beine nicht mit dem Panzer verwachsen, sie wachsen unabhängig heraus. Ebenso müssen beim Menschen Arme und Beine aus dem Rumpf ›herausgelöst‹ werden, statt bloße Anhängsel zu sein. So steigt die fasziale Zugspannung im ganzen Körper, und der ›schwebende Druck‹ entsteht.

Das Schlüsselwort lautet **Öffnung des Gelenkspalts** an Schultern und Hüften. Hinzu kommen das Einsinken der Schulternester, das Heben des Rückens und im Bereich der Hüftgelenke (chinesisch: Kua) die Rotation von Hüftgelenken und Oberschenkeln sowie die Bewegung der Lendenwirbelsäule.

Die Praxis

Den Rücken heben

Hebe die Brustwirbelsäule zwischen drittem und viertem Brustwirbel leicht an und wölbe sie ein wenig nach hinten. Lass die Schultern entspannt, ohne die Schulterblätter zurückzunehmen, damit sich der Rücken runden kann, mit dem Gefühl, er würde sich heben. Der Kopf bleibt aufrecht, der Nacken entspannt.

Die Schulternester einsinken lassen

Taste die beiden weichen Gruben vorne direkt unter dem Schlüsselbein, wo Brustkorb und Schulter sich treffen. Das sind die Schulternester. In der traditionellen chinesischen Medizin tritt dort der Lungenmeridian an die Oberfläche. Sie sollen leer und hohl sein wie ein Nest. Das gelingt, wenn die Schultern ganz sanft nach vorne zusammensinken und der Bereich unter dem Schlüsselbein weich wird.

Die Vorstellung (Yi) zieht die Oberarme aus den Schultern heraus und bildet den Kraftraum ›Kopf–Rücken–Ellbogen‹. Er darf nie aufgegeben werden und muss in jeder Yin- und Yang-Phase neu aktiviert werden.

Die Rolle der Ellbogen

Aus diesem Kraftraum geht die innere Kraft über die beweglichen Unterarme nach außen. Sie hängen an den Oberarmen wie an lockeren, aber stabilen Fäden. Dafür braucht der Ellbogen beide Bewegungsmöglichkeiten. Das Gelenk verbindet den Oberarmknochen mit Speiche und Elle. Es fühlt sich wie ein einziges Gelenk an, besteht aber aus drei Teilgelenken in einer gemeinsamen Kapsel. Es ermöglicht:

- **Beugen und Strecken** (Flexion und Extension): den Arm anwinkeln und ausstrecken
- **Drehen** (Pronation und Supination): die Hand wenden, indem die Speiche um die Elle dreht

Im Tai-Chi müssen beide Funktionen zusammenwirken. Ein häufiger Fehler ist, nur eine zu nutzen: beim Krafteinsatz strecken ohne zu drehen, beim Neutralisieren drehen mit nur schwacher Beugung. Ihre Verbindung ist einer der wichtigsten Schritte zur inneren Kraft, die durch Spiralbewegungen erzeugt und übertragen wird.

Prinzip der Spirale: Gelenke und Knochen des Arms verdrehen sich ineinander wie eine Schraube. Muskeln und Faszien verlaufen nicht gerade, sondern schlingenförmig um den Arm und spannen sich bei der Spiralbewegung wie eine Feder.

Das Kua öffnen (Hüftbereich)

Die Schwerkraft drückt die Beine in den Rumpf zurück. Anders als beim Herausziehen der Oberarme müssen die Beine hier gegen die Schwerkraft arbeiten, um den Spalt im Hüftgelenk zu weiten und das Becken von den Beinen zu lösen.

Die Hüftrotation, also die Drehung des Oberschenkelknochens um seine Längsachse, gehört zu den wichtigsten Bewegungskomponenten für eine stabile, schmerzfreie Funktion von Hüfte, Knie und Rücken. Sie teilt sich in Außen- und Innenrotation. Kua bezeichnet den Leistenbereich, und alle

Kampfkünste sind sich einig, dass das Kua geöffnet werden muss, um Rumpf und Beine zu verbinden. Dafür braucht es die Innenrotation der Hüftgelenke.

Die Rolle der Knie

Das Knie ist das größte und komplexeste Gelenk des Körpers, aus zwei Teilgelenken aufgebaut. Als Drehscharniergelenk erlaubt es Beugung und Streckung, in gebeugter Stellung zusätzlich eine leichte Innen- und Außenrotation.

Im Tai-Chi gilt: Die Knie drehen bei der Rotation der Oberschenkel nicht mit. Das unterscheidet sich von physiotherapeutischen Anleitungen. Drehten die Knie mit, entstünde in den Beinen keine Spirale. Stattdessen rotieren die Oberschenkel im Hüftgelenk, und die Verbindung zu den Unterschenkeln läuft allein über das Scharniergelenk. So bleiben die Unterschenkel starr und ergänzen die Rotation der Oberschenkel durch eine relative Gegendrehung zur Spirale.

Die Lendenwirbelsäule bewegen

Anders als der weitgehend starre Panzer der Schildkröte darf die Lendenwirbelsäule nicht ständig gerade und starr bleiben. Sie muss unterhalb des Ming Men bewegt werden, dem ›Lebenstor‹ in der oberen Lendenwirbelsäule.

Im unteren Lendenbereich geht die bewegliche Lendenwirbelsäule in das deutlich starrere Kreuzbein über. Schon eine kleine Veränderung an diesem Übergang beeinflusst die Stellung von Becken und Rumpf. Wird die Lendenwirbelsäule dort bewegt, aktiviert das den Ming Men und regt zugleich die Atmung an, denn am Ming Men setzen die Ausläufer des Zwerchfells an. Bewegung des unteren Rückens und Atem hängen also unmittelbar zusammen. Das Zusammenspiel entsteht durch die **Beckenschaukel**.

Die Beckenschaukel

Sie verläuft bei den beiden Atemtypen in unterschiedliche Richtungen, folgt aber demselben Prinzip: Die Lendenregion verbindet Atem, Becken und Rumpf.

Die Bewegung darf nicht isoliert aus der Lendenwirbelsäule kommen. Wird das Becken nur vor- und zurückgekippt, entsteht eine äußerliche Wackelbewegung, die im ungünstigen Fall den unteren Rücken belastet. Die Bewegung muss verwurzelt sein: Sie entsteht aus der Beinspirale, die über das Kua in die Lendenwirbelsäule hineinwirkt.

- **Einatmer (umgekehrter, paradoxer Atem):** Beim aktiven Einatmen (Yin) beugt sich der Körper nach hinten. Die Crura (Zwerchfellschenkel: kräftige Sehnen- und Muskelzüge, die das Zwerchfell an der Lendenwirbelsäule verankern) ziehen das sinkende Zwerchfell nach unten, der Brustkorb weitet sich, der Beckenraum verengt sich. Atem und Qi strömen ein und steigen über den Rücken zum Scheitel. Die Spiralen von Armen und Beinen ziehen es zunächst zum Dantian, das Ming Men öffnet sich.
- **Ausatmer (normaler, natürlicher Atem):** Beim aktiven Ausatmen (Yang) schaukelt das Becken im ›Knick‹ nach vorn, der Körper kippt nach vorn. Die Crura ziehen das aufsteigende Zwerchfell nach unten, Brustkorb und Flanken verengen sich. Atem und Qi strömen nach unten aus, zunächst über den kleinen Kreislauf im Rücken nach oben. Die Spiralen von

Beinen und Armen schleudern sie vom Dantian nach unten und außen, das Ming Men schließt sich.

Mehr dazu in MF-6:

Punkt 2 (Hüfte und Becken) beschreibt, wie beide Typen das Kua gleichsinnig, aber in unterschiedlichen Atemphasen öffnen. Punkt 3 (Lenden) erklärt die typgerechte Achse aus Steißbein, Lendenwirbelsäule und Ming Men, die diese Bewegung trägt.