

Prof. Dr. Martina Peter-Bolaender

Tai Chi und Qigong in der Künstlerischen Ausbildung

Dieser Text ist eine erweiterte und überarbeitete Fassung des Vortrags, den ich in meinem Workshop „**Den Geist im Körper sammeln, Kraft in sich selbst entdecken, Tai Chi und Qigong**“ im Rahmen des Symposiums „The Artist's Body“ gehalten habe.

Nachdem ich die historischen Grundlagen und die wesentlichen Merkmale von Tai Chi und Qigong skizziert habe, werde ich die Wirkungen dieser altchinesischen Bewegungskünste beschreiben und begründen, warum sie einen wichtigen Platz im Rahmen der Musikspezifischen Bewegungslehre einnehmen und einen wirkungsvollen Beitrag für die Künstlerische Ausbildung leisten.

Der Titel des Workshops gründet auf folgendem Tao-Vers:

**„Wenn Geist und Körper wirklich integriert sind,
können sie vor der Trennung bewahrt werden.
Konzentriert man sich darauf,
den Geist im Körper festzuhalten,
und stellt man sich gleichzeitig auf den Atem (Vitalität) ein
-wobei äußerste Geschmeidigkeit erreicht wird–
so kann man den Zustand eines Neugeborenen erlangen.“
(Da Liu 1982, S. 22, zit. nach Moegling 2002, S. 52)**

Die Geschmeidigkeit des Kindes steht bildhaft für ein Gesundheitsideal, für unverbrauchte Lebenskraft. Qigong ist Teil der traditionellen chinesischen Medizin (TCM), eine Atem- und Energiearbeit, die zur Körper-Geist-Balance und ganzheitlichen Gesundheit beiträgt. Tai Chi ist eine altchinesische Bewegungskunst und Meditation in Bewegung.

Das im 6. Jahrhundert vor Christi zusammengefasste Hauptwerk des Taoismus beschreibt, wie der Mensch ein Leben im Einklang mit dem Tao führen kann. Das Tao – das nur schwer übersetzt werden kann – wird oft als der >>Sinn<< verstanden, der hinter aller Wirklichkeit steht und der das natürliche Lebensprinzip im kosmischen Ganzen darstellt.

„In einem philosophischen Sinne bedeutet Tai-Chi das >>erhabene Letzte<< oder das >>höchste Gesetz<<, das auch mit dem Begriff >>Tao<< wiedergegeben werden kann. Das Tao steht jenseits aller Beschreibungen als der Uranfang und das Urprinzip der ganzen Schöpfung. Im Deutschen finden sich dafür Übersetzungen wie >>Sinn<<, >>Wort<<, >>Weg<<, >>Wahrheit<<, >>Gott<<, die aber alle nur einen Aspekt wiedergeben können. Den Chinesen ist eine Vorstellung von Gott als aktivem Schöpfer fremd. Und so geht das Tao über die Gottesvorstellungen der großen Weltreligionen weit hinaus: Es umfasst alles , was existiert, aber auch alles, was nicht existiert.“ (Methfessel, Thomas, Köln o.J., S. 16 – 18).

1. Historische Entwicklung von Tai Chi aus alten Kampfkünsten und Qigong

- Tai Chi hat seine Wurzeln in den mehrere Jahrtausende alten taoistischen Meditations- und Gesundheitspraktiken und den Kampfkünsten des traditionellen China.
- Eigentlich ist Qigong der Oberbegriff. Qi bedeutet Lebensenergie und Gong bedeutet Arbeit, Pflegen, Kultivieren. Qigong könnte übersetzt werden mit dem „Weg, den Atem und die Energie zu entwickeln“.
- Tai Chi gilt einerseits als Unterform, wird andererseits gesondert benannt durch den Kampfkunstbezug, die Partner-Übungen und die Komplexität der Bewegungsbilder (vgl. Moegling 2002, S. 12).

- Prägende Ansätze:
 - die taoistische Philosophie, Atem- und Meditationstechniken
 - die alte chinesische Gesundheitslehre mit Betonung auf Prävention
 - die Kampfkünste

2. Drei wesentliche Merkmale der taoistischen Philosophie

- das Qi als Lebenskraft
- das Yin-Yang-Denken
- und das Wuwei Prinzip.

2.1. Das Qi als Lebenskraft

Das Qi wird oft mit Atem und Vitalenergie übersetzt, aber es ist ein umfassenderes Konzept. Die Sinologin Gudula Linck (2001, S. 24) schreibt: „Um es frei nach Goethe zu sagen: qi ist das, was die Welt im Innersten zusammen- und in Bewegung hält.“

Die Lebensenergie Qi hat die besondere Eigenschaft, sich dort zu sammeln und zu vermehren, wohin die Bewusstheit gelenkt wird. Deshalb ist die Schulung von Wahrnehmung und Achtsamkeit, sowie Konzentration essentiell wichtig zur Kultivierung und Ansammlung von Lebensenergie. Die Achtsamkeit für den Atem und das Qi werden zum Mittler zwischen Körper und Geist und fördern die leib-seelische Integration.

Die Qi Energie fließt frei im Körper und in Energieleitbahnen, die man Meridiane nennt. Auf diesen Meridianen liegen die Akupunkturpunkte, die in der TCM stimuliert werden, um z.B. Energieblockaden aufzulösen und zu einem freien und ausgeglichenen Energiefluss im Körper beizutragen. Ganzheitlich verstandene Gesundheit ist nicht zuletzt auch Ausdruck eines energetischen Gleichgewichts.

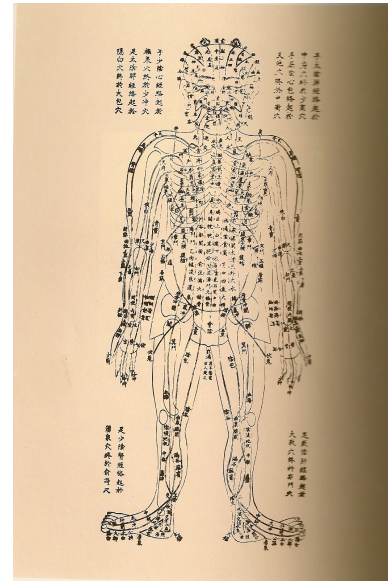


Abbildung 1

Neben der mikrokosmischen Qi Energie gibt es die makrokosmische Li-Energie. „Taiji-quan ohne diesen Aspekt zu üben, ist wie Handeln ohne Sinn, reduziert allein auf Kraft, Technik, Wille und Ego.“ (Weber o.J., S. 34).

Der Tai Chi Lehrer Rolf Weber (a.a.O., S. 34), der in der Familientradition des Lee-Stils von Großmeister Chee Soo in London ausgebildet wurde, unterscheidet vier verschiedene, sich ergänzende Energieebenen, die im Lee-Stil-Taijichuan gelehrt und nutzbar gemacht werden:

- „1. Die körperliche Energie, die auf stofflicher Ebene die Voraussetzungen für Gesundheit und Fitness schafft. Sie erfordert ein gesundes Körperbewusstsein und gute Ernährung.
2. Die geistige Energie, die für das Taijiquan-Training über die Fähigkeit zur Konzentration, zur Koordination von Körper und Geist, das Lenken von Qi und Li und ein körperenergetisches Raumbewusstsein von Bedeutung ist.
3. Sheng Qi, kurz Qi genannt, dessen Fluss im Körper, aber auch außerhalb des Körpers, und dessen Kontrolle, Lenkung und Nutzbarmachung im Taijiquan eine sehr wichtige Rolle spielen.
4. Ching Shen Li, kurz Li-Energie genannt, die als makrokosmische Energie neben dem mikrokosmischen Qi die zentrale Kraft ist, die das ganze altchinesische Denken und Begreifen wie ein roter Faden durchzieht.“

2.2. Das Yin-Yang-Denken

Die polaren Kräfte Yin und Yang wirken als grundlegendes Gestaltungs- und Wandlungsprinzip. Das Schriftzeichen für Yin bezeichnete ursprünglich die beschattete Seite eines Berges und Yang die in der Sonne liegende Seite. Yang und Yin stellen die zwei regulierenden polaren Kräfte dar, die ihren Ausdruck in Himmel und Erde, Aktivität und Passivität, Tag und Nacht und deren dynamischen Wechselbeziehungen finden. Das Yin-Yang - Symbol verdeutlicht, dass es nicht um Gegensätze geht, sondern polare Ergänzungen. Erst beide zusammen ergeben den Kreis als Symbol für Ganzheit und Einheit. Beide Qualitäten ergänzen einander, bewirken und bewegen einander. Über das Fließen, die Welle im Symbol wird der beständige Wandel ausgedrückt. Jede Qualität enthält in sich den Keim ihres Gegenpols.

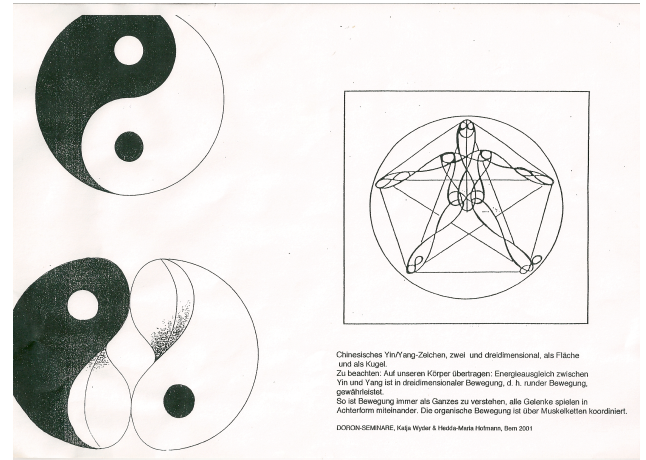


Abbildung 2

„Die Welt der Manifestationen beruht auf dem Wechselspiel dieser beiden Kräfte, welche die Kontinuität des Wandels und die Lebendigkeit des sich stets erneuernden Ausgleichs bedingen. Das Tao, die allumfassende Wirklichkeit, hat zwei Aspekte: den absoluten Aspekt, der <<Das Eine>> genannt wird, und den relativen Aspekt des Spiels von Yin und Yang. Deshalb ist das Symbol des Tao (*Taiji*) ein in sich geteilter Kreis, in dem jeder der beiden Teile den Keim des anderen in sich trägt (<<Aus dem Taiji kommen die beiden Gegensätze>>)“ (Olvedi 1994, S. 76 f).

Das Yin-Yang-Denken ist ein Denken in dynamischen Zusammenhängen. Kein Funktionskreis im menschlichen Körper darf zuviel Yang oder zu wenig Yin aufweisen. Gesundheit bedeutet im Gleichgewicht sein, während Krankheit durch Ungleichgewichte entsteht. Das Wiederherstellen des innerleiblichen Gleichgewichts hängt in der TCM immer auch mit dem sozialen, gesellschaftlichen und ökologischen Gleichgewicht zusammen.

In der taoistischen Philosophie werden Yin und Yang als die Kräfte beschrieben, durch die sich das Tao, das höchste Gesetz und der allumfassende Geist, sichtbar werden. Das Qi (oder Ch'i) ist unbegrenzte Potentialität und Materie zugleich:

„Yin und Yang sind die Kräfte, durch die das Tao in der Welt sichtbar wird. Die grundlegende Triebkraft des Universums ist Ch'i, die Primärenergie, aus der die gesamte Schöpfung entstanden ist. Chuang Tse sah Form oder Substanz lediglich als mehr oder weniger starke Verdichtung des Ch'i an. Leben und Materie sind verdichtetes Ch'i. Im verdünnten Zustand wird Ch'i unbegrenzte Potenzialität. Es dehnt sich in Zeit und Raum aus und füllt alle Dimensionen, belebt die Welt und dreht das große Rad der Wandlungen“ (Wildish 2001, S. 5).

2.3. Das Wuwei Prinzip

Das Wuwei –Prinzip ist im östlichen Denken tief verankert, aber dem westlichen Denken sehr fremd. Es wird oft mit Absichtslosigkeit übersetzt oder mit dem Handeln im Nicht-Handeln. Dieses Wuwei unterscheidet sich von westlichen Handlungsbegriff. Das Nicht-Handeln bedeutet nicht Passivität, sondern „ein Sich-empfangend-auf-die-Welt-Einlassen“ (Moegling 2002, S. 58): Wuwei entstehe, wenn man sich wie das Wasser, das sich auf die unterschiedlichen Gefälle oder die Kurven des Baches einlässt, wenn der Mensch im Einklang mit seiner

inneren und äußeren Natur lebt. Die Qualität des Wassers kann aber nicht erzwungen werden, sondern ist etwas, was sich eher prozesshaft einstellt:

„Im Grunde genommen ist es eine Art intendierte Absichtslosigkeit, die, jede voluntaristische Intention übersteigend, die reinsten Form einer schöpferischen Spontaneität darstellt. Kein Wunder, dass man diese Art von Haltung noch am ehesten und am häufigsten im künstlerischen Schaffen ... und im mystischen Erlebnis antrifft“ (Beky 1972, S. 88, zit. nach Moegling 2002, S. 58).

Die taoistische Philosophie beschreibt die wesentlichen Merkmale durch paradox erscheinende Sätze, auch wenn es um das Tao und das Wuwei geht:

„Das Tao ist die Leere, die als reiner Geist existiert, und es ist das Nicht-Leere, die das Universum umgibt und es enthält. Das Tao ist alldurchdringend und fließt in alle Richtungen. Wie Wasser überwindet es alle Hindernisse durch Nachgeben. ...

Wu wei ist spontanes, geschicktes und engagiertes Handeln, mit dem auf eine gegebene Situation angemessen reagiert wird. Es ist kraftvoll wenn nötig, aber es wird niemals durch Gier oder Berechnung motiviert sein. Ein solches Handeln ist immer entspannt und wird niemals zu Stress oder Überanstrengung führen, da es Teil der taoistischen Strategie für Wohlbefinden und Langlebigkeit ist“ (Wildish 2001, S. 4).

Rolf Weber (o.J., S. 36) beschreibt als Ziel von Tai Chi das Einswerden, die Seinserfahrung, die Hingabe und ein Streben danach, auch im Alltag im Fluss, im Dao (= Tao) zu sein:

„Die höchste Balance ... besteht darin, total eingebettet in der Schöpfung zu leben, getragen im Dao. Dies setzt ein vollkommenes Annehmen des Lebens voraus. Daraus entsteht das Wuwei: ein natürliches Leben im Sein, in der Schöpfung, einen Lebensweg in jedem Augenblick erfüllend.“

Bezogen auf Musik und das Musizieren beschreibt der Musiker und Lehrer für Qigong Frank Hartmann (2005, S. 76) Wuwei wie folgt:

„Dieser Ansatz stellt das persönliche Streben, Wollen, Denken zurück zugunsten des Einswerdens und Einsseins mit dem Werk – Wu Wei“.

„Gerade dieses Einssein mit sich selbst und dem, was man gerade tut (in der Musik also das musikalische und spieltechnische Einssein mit dem Stück, das man gerade spielt), ist für jeden Musiker die Voraussetzung für eine überzeugende Interpretation und gleichzeitig der beste Lösungsansatz für Stress- und Verspannungsprobleme. Gedanken und Gefühle sind nach innen und auf die Musik gerichtet und dort gebunden. Die Bewegungen verlaufen im Bereich der anatomischen Möglichkeiten harmonisch, rund und weich von innen nach außen“ (Hartmann 2005, S. 73).

„Wu Wei in der Praxis des Instrumentalspiels ermöglicht im besten Fall das freie Fließen der kreativen und produktiven Energie in der Interpretation und – als Voraussetzung dafür – die ungestörte, optimale Reproduktion eingeübter Bewegungsabläufe“ (Hartmann 2005, S. 75).

3. Tai Chi und Qigong aus der Sicht der Wissenschaft: aktuelle Forschungsergebnisse

In den letzten 10 Jahren hat es eine Reihe von Untersuchungen über die Wirkungen von Tai Chi und Qigong in der Gesundheitsförderung, Psychotherapie und Pädagogik in Hochschulen und Schulen gegeben.

- In seinem Buch „**Tai Chi im Test der Wissenschaft**“ stellt Klaus Mögling (2009), Vertreter einer integrativen Bewegungswissenschaft, eine Vielzahl an Untersuchun-

gen vor. Neben einem Überblick über internationale biomedizinische Studien zur Gesundheitswirkung werden ganz konkrete Studien bei älteren Menschen vorgestellt, die die Wirksamkeit bezogen auf Sturzprävention, Balancefähigkeit und Herzkreislauf Funktion untersuchen. Des weiteren werden präventive und therapeutische Wirkungen von Tai Chi bei Osteoporose untersucht, der Einfluss auf die Schlafqualität, auf das vegetative Nervensystem, auf koordinative Fähigkeiten und die haltungsbedingte Stabilität bei älteren Menschen.

- In ihrer Dissertation „**Stressbewältigung durch Qigong**“ stellt die Sportpädagogin und Lehrerin für Medizin-Qigong Dorit Stoevhase (2006) eine theoretische und empirische Untersuchung mit sehr überzeugenden Forschungsergebnissen vor. In ihrer Untersuchung baut sie auf der salutogenetischen Orientierung von Antonovsky auf. Das Salutogenese-Konzept von Antonovsky ist weniger auf die vermeintlichen Stressoren gerichtet als auf die Entwicklung eigener Kompetenzen im Umgang mit Stress. Stoevhase geht davon aus, dass der eigene Körper sich selbst zur personalen Ressource entwickelt, wenn er Kompetenzen erwerben kann, „die eine stabile gesundheitsfördernde Lebenseinstellung entwickeln, die der Person sowohl einen liebe- und respektvollen Umgang mit sich selbst und dem eigenen Körper nahe legt als ihr auch Kompetenzen zur frühzeitigen Selbstbehandlung von energetischen Blockaden vermittelt, noch bevor diese als somatisierte, behandlungsrelevante Störungen in Erscheinung treten“ (Stoevhase 2006, S. 47).

- Nils Altner (2006) beschreibt die Wirkung verschiedener Methoden der **Achtsamkeitsschulung**, u.a. die Forschungsergebnisse von Jon Kabat-Zinn (2000) aus der Medizinischen Fakultät der University of Massachusetts (MBSR- Mindfulness-based Stress Reduction). Hier wurden überzeugende und nachhaltige Wirkungen nachgewiesen v.a. bei Patienten mit chronischen Rücken-, Nacken- und Kopfschmerzen, aber auch bei psychischen Indikationen Angst und Neurosen. Altner behandelt auch Stressquellen und Symptome bei Schülern und Lehrern. Yoga, Qigong, Meditation (Methoden mit Aufmerksamkeit und der Achtsamkeitspraxis) sind nicht nur für Stressbewältigung und Zentrierung gut und effektiv, sondern auch aus haltungstherapeutischen Aspekten. Altner stellt amerikanische Untersuchungen über Rückenschmerzbehandlungen mit Gymnastik, Rückenschulen usw. im Vergleich zu Methoden der Achtsamkeit vor: Letztere haben größere Effizienz, weil die Motivation stärker war, sie in den Alltag mitzunehmen und weiter zu üben. Nicht allein biomechanisches Bewegen, sondern Bewegen mit geistiger Wachheit und mit Sinnfindung hatte eindeutig mehr und nachhaltigere Wirkungen gezeigt.
Die therapeutische Wirksamkeit von Qigong wurde auch bei Asthma bronchiale, Gastritis, Spannungskopfschmerz und Migräne, Koronare Herzerkrankung und Hypertonie nachgewiesen.
Als Ziele der Achtsamkeitsschulung in Schule, Hochschule, Fort- und Weiterbildung von PädagogInnen beschreibt Altner (2006, S. 71) Gesundheitsförderung, Erleben durch die Sinne, Erkenntnis der Welt, Selbsterkenntnis, Sein und Tun. Er behandelt die körperliche, emotionale, kognitive, soziale, ökologische und spirituelle Dimension der Achtsamkeit (2006, S. 81).
Auch aus neurobiologischer Sicht wird Achtsamkeit als wesentliche Entwicklungsqualität des Gehirns und der Bewusstseinsentwicklung betrachtet: „Ausgehend von der Untersuchung der Funktionsweise des menschlichen Gehirns und seiner Entwicklungspotentiale stellt Hüther die Kultivierung von Achtsamkeit als Maxime der Bewusstseinsentwicklung auf. Damit kommt er aus naturwissenschaftlicher Sicht zu ähnlichen Ergebnissen wie die zuvor zitierten Philosophen, PädagogInnen, Psychologen, Theologen und Ökologen“ (Altner 2006, S. 70).

- Claus Fischer und Micheline Schwarze (2008) untersuchen die Wirkung von **Qigong in Psychotherapie und Selbstmanagement**. Die beiden Autoren beschreiben wie sie Qigong Yangsheng in der Psychotherapeutischen Gruppen- und Einzelarbeit in einer Klinik anwenden. In ihrem Kapitel über Selbstregulierung und Selbstmanagement stellen sie folgende vier Fragen (2008, S. 43):

- a) Welche innere und äußere Haltung stärkt mich?
- b) Wie wirken sich innere Einstellungen und Anschauungen in meinem Körper und auf meine Kraft aus?
- c) Wie kann Entspannung die eigene Wahrnehmung erweitern?
- d) Welche Übungen helfen mir, um abzuschalten, den Stresspegel zu reduzieren, neue Verhaltensmöglichkeiten zu entdecken, überzeugender und authentischer zu handeln?

Durch die Qigong Übungen und die Auseinandersetzung mit obigen Fragestellungen sollen Teilnehmerinnen befähigt werden, „sich in herausfordernden oder belastenden Situationen selbst gut zu >>managen<< und sich des Körpers als hilfreicher Ressource mehr bewusst zu werden“ (2008, S. 43). Die Gruppenteilnehmer finden dabei ihr individuell wirksames Bild und ihre wirksame Übung, um flexibler, mutiger, selbstbewusster oder abgegrenzter zu sein. Je nach persönlicher Problemstellung wird eine Übung ausgewählt, die wirkungsvoll unterstützt, dass der Teilnehmer seine Kraft einsetzt oder seine Ruhe und Sammlung findet.

Die Ziele Ressourcenstärkung und Selbsthilfe beschreiben die Autoren wie folgt (S. 31 f.): „Viele Klienten und Kursteilnehmer nutzen Qigong als wirkungsvolle Möglichkeit, sich selbst zu stabilisieren und zu beruhigen sowie ihre >>Lebensenergie<< zu stärken. So wenden gerade Betroffene von Stressbelastung und Angststörungen diese Methode zur Selbstberuhigung an. Dies kann ein heilsames Ritual darstellen und die Selbstwirksamkeit bewusst machen. Einige üben zum Beispiel in belastenden Alltagssituationen Qigong innerlich, also in der Vorstellung. Sie stellen sich etwa eine Bewegung wie das fließende Heben und Senken der Arme ... vor und rufen dadurch die beim Üben empfundene Ruhe wieder in sich wach. Die Erinnerung an eine ganzheitliche Erfahrung einer Qigong –Übung macht diese Art der Selbsthilfe für manche Menschen sehr wirkungsvoll. Bei verschiedenen Herausforderungen wie diffusen Ängsten, ... Prüfungssituationen, bei Atemnot, ... bei Schlafstörungen haben Klienten gute Erfahrungen damit gemacht, verschiedene Qigong – Übungen in der Vorstellung auszuführen und diese mit persönlich besonders wohltuenden Imaginationen und Worten zu verbinden“.

4. Inhaltsbereiche des Unterrichts in der künstlerischen Ausbildung

Der Zen-Buddhist und Qigong-Lehrer Paul Shoju Schwerdt (2009, im Flyer für MSBL 2009/10) beschreibt sehr eindrucksvoll und prägnant den Zusammenhang zwischen Tai Chi und künstlerischem Ausdruck: „Leben/Sein ist Schwingung, ist Rhythmus, ist Korrespondenz zwischen Innen und Außen, gleich ob im alltäglichen Leben, in den Jahreszeiten, in der Bewegung oder auch im künstlerischen Ausdruck“.

Allen Lebens- und Ausdrucksprozessen liegt Qi (Vitalenergie und Lebenskraft) zugrunde und wenn wir diese kultivieren und verfeinern, dann betreiben wir Tai Chi und Qigong. Der Unterricht gründet in der künstlerischen Ausbildung auf vier Lernfeldern oder Erfahrungs- und Spielräumen:

1. Qigong: Atem- und Energieübungen zur Pflege des Qi und Auflösung von Blockaden
2. Form: Kurzform des Lee-Stils als Ritual der Bewegungsmeditation
3. Meditation: in Stille sitzen, stehen, gehen
4. Partnerarbeit: I Fu Shou (Klebende Hände), Wirbelnde Hände und Tai Chi-Stock

In allen Inhaltsbereichen wird die kinästhetische Wahrnehmung geschult, die Aufmerksamkeit auf die Verbindung von Atem, Bewegung und Bilder gelenkt und die geistige Vorstellungskraft entfaltet. Das Sich-Spüren und Sich-Erleben steht am Anfang im Vordergrund. Die Aufmerksamkeit wird zunächst nur nach Innen gerichtet, aber in der Form und dem Partner-Tai Chi auch nach Außen, denn dies ist eine Voraussetzung für die Kommunikation mit Raum, Objekten und anderen Menschen. Es geht darum, sich in Zusammenhängen zu erleben, nicht getrennt, sondern im umfassenderen Fluss getragen.

Der Focus wird dann abwechselnd nach Innen und nach Außen gelenkt, um dann - bezogen auf das künstlerische Tun - zu verstehen und zu erkennen, dass und wie man beides im Hinblick auf die Bühnenpräsenz miteinander verbindet. Man kann eigenständig ausloten und erfahren, dass ein Zuviel an Aufmerksamkeit nach Außen zerstreudend wirkt und bei einem Zuviel an Aufmerksamkeit nach Innen der Kontakt zum Außen, zum Publikum verloren geht.

4.1: Qigong

Die Atem- und Energieübungen, die den Fluss der Lebensenergie Qi im Körper fördern und in Körperregionen leiten, wurden früher Taoyin (Daoyin) oder Tao Yoga genannt.

Als einer der bekanntesten archäologischen Funde zum Qigong gilt ein Daoyin tu, ein Seidenbild mit 44 Abbildungen: 22 männliche und 22 weibliche Wesen verkörpern spezifische Übungen. Es wurde 1973 in Hunan ausgegraben und auf das Jahr 168 vor Christus datiert (vgl. Engelhardt 1999, S. 11). Die 44 Farbzeichnungen tragen Namen wie Wolf, Affe, Bär, Elster, Sperber ... (Altner 2006, S. 38). Diese Taoyin Übungen dienen nicht nur dem Dehnen und Kräftigen der Muskeln, Sehnen und Bänder, sondern auch dem Dehnen der Meridiane. Darüber werden Funktionskreise und Organe stimuliert, gestärkt und ausbalanciert.



Abbildung 3

Erst seit 1915/1925 taucht für diese Übungen des „Leitens, Dehnens und Führens des Qi“ der Begriff „Qigong“ in Schriften auf (vgl. Altner 2006, S. 39). Es soll über 100 Stilrichtungen geben, ca. 1000 - 10000 Arten.

Für Musikerinnen und Musiker eignen sich in besonderer Weise die „Sieben-Atemöffner“ (Hartmann 2005, S. 61 - 68), eine Abfolge von sieben Übungen zur Kompensation physischer, durch die Spielhaltung bedingter Belastungen: „Eine scheinbar statische, aber dennoch gesunde Armhaltung während des Instrumentalspiels kann sehr gut aus einer der kreisenden Armbewegungen der „Sieben Atemöffner“ abgeleitet werden. Durch minimale Ausgleichsbewegungen entlang der in der Qigong-Form erlernten Kreisbahnen können statische Belastungen und die daraus resultierenden negativen Folgen wie z.B. frühzeitige Ermüdungserscheinungen der Arme und Hände, Probleme im Schulter-, Schultergürtel- und Nackenbereich, mangelnde Geläufigkeit etc. vermieden werden“.

Die „Sieben-Atemöffner“ werden im Übungsprogramm mit drei Intentionen ausgeführt: Intention des Dehnens, des Spürens und des Führens des Qi (vgl. Hartmann 2005, S. 65).

Eine sehr differenzierte funktionsgymnastische Analyse der Tai Chi Bewegungen hat Moegling (2002, S. 85 – 94) vorgelegt. Er betrachtet eingehend den funktionsgymnastischen Einfluss auf Füße und Beine, Becken- und Lendenwirbelsäulenbereich, Brustwirbelsäulenbereich, Schulter- und Nackenbereich. Da Musikerinnen und Musiker sehr häufig an Rückenschmerzen und Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich leiden, sollen an dieser Stelle nur einige Beispiele hierzu zitiert werden.

„Die lotgerechte Einstellung der Wirbelsäule bei gleichzeitiger Beckenaufrichtung entlastet in der Grundhaltung den in der Regel am meisten strapazierten Lendenwirbelsäulenbereich mit seiner Bandscheibenproblematik. ... Hierdurch vermindern sich die Ursachen der Bandscheibenproblematik und von Schmerzzuständen im Lendenwirbelsäulenbereich, die aus muskulären Verspannungen resultieren“ (Moegling 2002, S. 89).

Eine Druckentlastung der Bandscheiben gibt es jedoch nicht nur im lumbosakralen Bereich, sondern auch im Bereich der Halswirbelsäule und damit einen verminderten Druck auf Spinalnerven. „Durch die leichte Abwärtsneigung des Kinns während des Taiji-Übens werden des Weiteren die häufig verkürzten Kopfstrecker leicht gedehnt“ (Moegling 2002, S. 92). Dies führe zu einer Entlastung der tonischen Nackenmuskulatur und zur Verbesserung der Bedingungen für die Spinalnerven und die gehirnversorgende Arteria vertebralis.

„Darüber hinaus ist durch die ständige Bewegung von Armen und Händen sowie die Bemühung um die Rundheit der Bewegungsführung eine verbesserte Gelenkbeweglichkeit in Hand-, Ellbogen- und Schultergelenken zu erwarten. Insbesondere die nach beiden Seiten oftmals wiederkehrende symmetrische Bewegungsausführung der Bewegungsbilder dürfte ihren wichtigen Beitrag zum Abbau von muskulären Ungleichgewichten und unterschiedlicher Gelenkbeweglichkeit beider Körperseiten haben. ... Das Einüben der kinästhetischen Wahrnehmung von leichter Anspannung und fein dosierter Entspannung in der Hand-, Ellbogen-, und Schultermuskulatur verbessert das Körpergefühl und beugt nervaler Fehlsteuerung über chronisch verspannte Muskulatur vor. Die symmetrisch ausgeführten Hand-Armbewegungen des Taijichuan, die ohne größere Belastung Bewegungen nach allen funktionell möglichen Bewegungsrichtungen ermöglichen, sind aufgrund dieser vorgestellten Gründe als geeignete Maßnahme zur Einübung eines kräftesparenden Bewegungsablaufes und eines positiven tonischen Bewegungsmusters anzusehen und können somit arthrotischen Erscheinungen in den Gelenken der oberen Extremitäten vorbeugen bzw. diese abmildern“ (Moegling 2002, S. 92 f.).

Beim Üben von Qigong (oder besser gesagt: beim Spielen von Qigong, wie die Chinesen sagen) werden zumeist drei methodische Stufen durchlaufen:

1. Das Erlernen des Bewegungsablaufs
2. Das Verbinden der Bewegung mit dem individuellen Atemrhythmus

3. Das Verbinden von Bewegung und Atmung mit der geistigen Vorstellungskraft. Durch die Kraft der Vorstellung wird der Fluss des Qi in bestimmte Regionen des Körpers, in Organe oder in die Extremitäten gelenkt. Bestimmte Bilder können auch die Imagination anregen und darüber Bewegungsqualitäten, wie Leichtigkeit, Geschmeidigkeit, Bewegungsfluss fördern. Bilder wie „Der Kranich öffnet seine Schwingen“, „Der Schwimmende Drache“, „Wolke und Wind“, „von Wasser bewegtes Seegras“ regen die Phantasie und die Verkörperung von Qualitäten an, die sich durch Anstrengungslosigkeit, Spielfreude und Organizität auszeichnen.

Der Verbindung zwischen Atem und musikalischer Gestaltung beschreibt der Musiker Hartmann (2005, S. 41) sehr eindrucksvoll: „Atem und musikalischer Ausdruck sind untrennbar miteinander verbunden: Der Atemstrom formt und trägt die musikalische Bewegung und Entwicklung. ... Atem-, Puls- und Herzfrequenz hängen voneinander ab und sind quasi das Biometrum des Musikers. ... Der Atem fungiert sowohl im Einzelspiel als auch im Ensemble als elementarer rhythmischer Einsatzimpuls und als Gestaltungsmittel für Übergänge, Tempowechsel, Abphrasierungen und Schlusswendungen – ja er ist für die gesamte agogische Gestaltung eines Werkes von entscheidender Bedeutung. Für jeden Musiker sollte es deshalb selbstverständlich sein, mit der musikalischen Phrase zu atmen: also vor Beginn der Phrase ein-, und beim Spielen auszuatmen. Die musikalische Energie des Vortrags wird so erfahrungsgemäß um ein Vielfaches verstärkt und die musikalische Entwicklung erfolgt frei und natürlich“.

In taoistischen Atemübungen steht das Einatmen für Sammeln und das Ausatmen für Loslassen und Strömen. Es gibt Yin betonte Atemübungen, in denen alle Atemräume durchströmt werden und in der Ausatemphase der Atem ungerichtet losgelassen oder in Richtungen gelenkt wird. In diesen Yin-Atemübungen wird tief ein- und ausgeatmet, wobei das Ausatmen die Qualität von Seufzen hat oder von genüsslich aufatmen! In den Yang-Atemübungen wird die Ausatemphase verlängert durch einen Zischlaut. Dabei wird die Bauchmuskulatur stärker kontrahiert und mit der Vorstellung geatmet, dass der Ton vom unteren Dantien (dem Energiezentrum im Unterbauch) aus entsteht.

Es gibt auch sogenannte Yin-Yang-Atemübungen, in denen beide Qualitäten in einer Übung vereinigt werden, wie bei der „Bogenatmung“, bei der eine Yin-Phase der Sammlung dient und in der Yang-Phase eine Bewegung wie beim Bogenschießen ausgeführt wird, also das Loslassen mit einer gerichteten Energie und einem Zischlaut verbunden ist.



Abbildung 4

Im Lee-Stil spielen K'ai Men Übungen eine grosse Rolle: „Die taoistische Kunst des K'ai Men (Die offene Tür“) ist in der westlichen Welt als Taoistisches Yoga bekannt. ... sie ist das Tor zu allen Kanälen des Verstandes, Körpers und Geistes“ (Soo 1989, S. 174). Die Kai Men-Übungen werden sehr sanft, weich und fließend ausgeführt, um körperliche Geschmeidigkeit und Gewandtheit zu fördern. Das Erspüren und geistige Begleiten der Übungen mit achtsamer Präsenz fördert den Qi-Fluss und die Nutzung der Li-Energie (Kosmische Energie). In K'ai Men Übungen aus dem Lee-Stil unterscheiden wir zwei Stufen: die Grundübungen werden im Atemrhythmus ausgeführt. Alle Atemräume (vom unterem zum mittleren und zum oberen Atemraum) werden dabei von frischem Sauerstoff durchströmt. Die geistige Vorstellungskraft unterstützt den Qi-Fluss in alle Räume. Bei den Erweiterungsübungen fließt der Atem frei, d.h. unabhängig von Bewegungsrhythmus. Dadurch ist es möglich, die Bewegungen noch langsamer auszuführen und die Aufmerksamkeit verstärkt auf die Prozesse der Anspannung und Entspannung zu richten. Für die Spannungsregulation im Körper ist es wichtig, beide Phasen genau wahrzunehmen und im Vergleich zu erspüren. Das hierbei gewonnene Gespür für Spannungsaufbau, Spannungsabbau und Spannungsmodulation ist wichtig für alle Künstler, die sich mit Eutonie (Wohlspannung) auf der Bühne bewegen und im Ausdrucksspektrum bewusst mit Spannungszuständen spielen wollen.

4.2: Form: Kurzform des Lee-Stils

Der Lee-Familienstil stammt aus der chinesischen Provinz Wei Hai Wei, östlich von Beijing. Chan Kam Lee, der letzte erbliche Nachkomme der Lee-Familie, lebte ab 1933 in London und begann sein Wissen an eine kleine Gruppe von ausgewählten Freunden weiterzugeben. „Als Chan Kam Lee 1953 in einem schweren Sturm vor der südchinesischen Küste starb, wurde Chee Soo als geeigneter Erbe gebeten, den Lee-Stil weiterzugeben“ (Weber 1994, S. 24). Über viele Jahrzehnte hinweg hat Chee Soo den Lee-Stil vor allem in England weit verbreitet. Die sog. „Kleine Form“ hat 50 Bewegungen in 15 Sequenzen mit nur wenigen Wiederholungen. Je nach Lernstadium dauert diese Kurzform fünf bis 10 Minuten. Fortgeschrittene Schüler praktizieren die Große Form, die sich an die Kleine anschließt und weitere 90 Bewegungen umfasst. „Wenn das Qi – so wie ich es bei Fortgeschrittenen unterrichtete – gespürt wird und die Form wahrnehmbar ‚trägt‘, dann lässt sich erkennen, wie perfekt die Form gestaltet wurde und dass der Qi-Fluß geleitet werden kann – von Position zu Position“ (Weber 1994, S. 26).

Bei Studierenden in der Künstlerischen Ausbildung geht es nicht nur um das Lernen von Bewegungen, z.B. die Kurzform des Lee-Stils, sondern im umfassenderen Sinn um Bewegungslernen. Letzteres bedeutet: Bewegungsprinzipien erforschen, üben, verstehen und im künstlerischen Übealltag sowie im privaten Leben anwenden. Es wird an Prinzipien wie Ballprinzip, Yin-Yang-Bewegungen, Hüfte-Ellbogen-Handgelenk-Prinzip und Prinzip „Wolke und Wind“ gearbeitet, die alle in der Form zum Tragen kommen.

Um die Choreografie oder das Bewegungsritual zu lernen und zu üben, braucht man viel Konzentration, viel Gewahrsein im Augenblick. Es ist ein hingebungsvolles Eintauchen in das Werden und Entwickeln von Bewegung: nicht um sie zu können, zu beherrschen, sondern z.B. um in die Qualität von Fließen und von Leichtigkeit zu kommen.

„Das Fließen und das geistige >>Mitten-drin-sein<< sind wichtiger als Positionen nachzuahmen. Die Übungen und Formen sind nur Werkzeuge. Sie werden benutzt, um innere und äußere Gesundheit sowie ein Gleichgewicht herzustellen und zu erhalten. Dabei entwickelt sich, auch durch die meditativen Aspekte, ein geistiges und inneres Erleben sowie Verwandlung und Reife“ (Weber 2005, S. 37).

Es geht also beim Üben der Tai Chi-Form des Lee-Stils, einer Choreografie aus Bewegungen, die teilweise an Tierbewegungen erinnern, zumeist aber Verteidigungsbewegungen aus der Kampfkunst sind, nicht um das mechanische Erlernen der Bewegungsabläufe, sondern um das „Wie“ der Bewegungsentfaltung und um die Qualität.

„Taijiquan ist Bewegungskunst und Lebensweg. Wichtiger als das, was >>rauskommt<<, ist das, was im Umgang und Üben mit dem Werkzeug Taijiquan >>reinkommt<<. So ist das >>im Fluss sein<< in der Form ein kleines Abbild des >>im großen Fluss sein<< in der Schöpfung, im Dao“ (Weber o.J., S. 36). Die Bewegungsmeditation im Tai Chi sensibilisiert für feinstoffliche Energien wie Qi und Li. Im Tai Chi kann der Praktizierende erfahren, was ein alter Satz beschreibt: „Der Geist führt, das Qi folgt, und der Körper manifestiert sich (in Bewegungen) daraus. ... In der Taiji-Form des Lee-Stils wird Li-Energie bewusst durch entsprechende Handhaltungen, Stände und durch das Sinken- und Steigenlassen von Qi aufgenommen“ (Weber o.J., S. 36).

In der musikalischen Praxis wird der Körper nicht nur stark gefordert, sondern zumeist auch überfordert, weil die eigenen Grenzen der Belastbarkeit überschritten werden. In vielen Formen der Gymnastik, des Sports und auch des Kampfsports wird der Körper vom Willen gelenkt, mehr Leistungen und mehr Ergebnisse zu erzielen. In der Kampfkunst dagegen entsteht entspannt-gelöste tänzerische Leichtigkeit, die es zulässt, den Körper dankbar wahrzunehmen, zu genießen, ohne dabei an Effizienz einzubüßen. Die Bewegungskunst Tai Chi zählt zu den inneren Kampfkünsten und basiert auch auf dem Wissen der äußeren Kampfkünste. Wenn früher in einem Kampf nur für den Bruchteil einer Sekunde der Geist abschweifte, dann konnte dies tödlich sein. Das Risiko von Verletzung und Tod ist so groß, dass gesammelte Kraft aus der Kombination von Gelöstheit und Konzentration entsteht und über lange Zeit aufrechterhalten werden kann.

Das Risiko des Scheiterns und Verletzt-Werdens auf der Bühne ist ebenso virulent und die Leistung ist abhängig vom stimmigen Maß an Gelöstheit und Konzentration, von Energie und Ideenreichtum. Ein Student in meinem Kurs beschrieb seine Erfahrung mit Tai Chi wie folgt:

„Ruhe und Entspannung, Konzentration und mehr Körperbewusstsein, anders zu denken und nicht zu bewerten und zu verurteilen. Tai Chi ist ein Weg, mehr zu mir zu finden. Das bessere Körperbewusstsein und die gelassene Art zu denken, setzt viel Energie und neue Ideen frei.“

Um diese inneren Kräfte zu mobilisieren bedarf es einer beständigen, regelmäßigen Übung, sodass die Form wie ein Ritual praktiziert wird. Welche spirituelle Dimension im Wiederholen, im täglichen Praktizieren einer Form liegt, beschreibt für mich der Psychotherapeut, Zen-Buddhist und Lehrer für Bewegungsmeditation Nicolaus Klein (1997, S.29), der selbst seit dem 19. Lebensjahr Schwarzgurt-(Dan-)Träger in Taekwondo ist, sehr eindrücklich:

„Der spirituelle Grund für das Training in Formen ist (...), dass sich durch die Konzentration auf die richtige Ausführung der Bewegungen das Bewusstsein bindet und damit sammelt. Die Energie, die in der Bewusstheit liegt, wird so durch die Achtsamkeit bei der Durchführung der Form angesammelt. So wächst im Organismus die Lebensenergie an, die je nach Tradition *Qi* (China), *Ki* (Japan), *Prana* (Indien), *Pneuma* (klassisches Griechenland), *Od(em)* (europäischer Kulturkreis) etc. bezeichnet wird. Je bewusster die Form durchgeführt wird, desto mehr reichert sie sich mit dieser Energie an, bis sie sie schließlich transzendiert, was als erleuchtende Befreiung (*Satori*, *Kensho*, *Moksha* etc.) erlebt wird.“

Durch die Bindung der Bewusstheit an die Form, bzw. das Entstehen von Bewegung, entfaltet sich die Achtsamkeit für Prozesse. Es geht nicht darum, etwas zu erreichen, um ein Produkt, das man beherrscht und sich damit präsentiert. Es geht um Gewahrsein und Präsentsein im Augenblick. Es bedarf einer „kindlichen Offenheit“, wenn man eine Form immer

wieder durchläuft. Es ist kein routinemäßiges Abspulen und Hinter-sich-bringen, sondern ein liebevoller und hingebungsvoller Prozess.

Hier gibt es deutliche Parallelen zu Tänzern, die tagtäglich ihr Stangentraining entweder absolvieren oder – im besten Falle – es als morgendliches Ritual immer wieder frisch und lebendig erfahren. Ebenso erinnert es an Schauspieler, Musiker, Tänzer, die Abend für Abend dasselbe Programm spielen und präsentieren. Es bedarf dieser Fähigkeit, jeden Abend das künstlerische Werk zum Leben zu erwecken. Diese Fähigkeiten trainieren Studierende beim Üben der Tai Chi - Form durch die Lenkung der Achtsamkeit auf folgende Prinzipien:

- Zentrierung, die durch gleichzeitig körperliche wie geistige Verbindung mit dem Unterbauchzentrum (dem unteren Dantien) entsteht
- alle Bewegungsimpulse gehen vom unteren Dantien aus
- ruhige Bauchatmung unterstützt den Bewegungsfluss
- Qualität des Fließens entsteht über die geistige Vorstellung von Qi-Fluss
- Körper-Raum-Bewusstheit schafft eine innere Weite und ein Gefühl für Dreidimensionalität von Körper und Bewegung
- Körperenergetisches Raumbewusstsein verbindet Innen und Außen
- Bewegungen nicht machen, sondern entstehen-lassen
- DER GEIST lenkt, die QI-ENERGIE folgt und verkörpert sich in BEWEGUNG
- Momente des achtsamen Innehaltens und Nachspürens.
- Das innere Lächeln

4.3: Meditation

Tai Chi ist **Meditation** in Bewegung, aber auch das „in Stille sitzen“ oder „in Stille stehen“ sind wichtige Erfahrungen im Übeprozess. Das Wichtigste an der Meditation ist das >>im Moment sein<<, das heißt im Moment des Entstehens, Werdens, Prozesses präsent zu sein. Die gesundheitlichen und psychoregulativen und kreativierenden Qualitäten sind bereits vorgestellt worden. Allerdings sollte man nicht mit einem Ziel und wegen einer bestimmten Absicht meditieren. Das Meditieren sollte ein Bedürfnis sein und ein Geschenk an sich selbst, für Minuten oder Viertelstunden aus dem normalen Alltag, dem zielstrebigem Machen herauszutreten und sich schweigend seinem umfassenderen Selbst im umfassenderen Weltzusammenhang zu überlassen. Es kann zunächst eine Kontemplation sein, eine innere Sammlung auf den Atem oder ein Bild. Es ist auch das Kennenlernen unterschiedlicher Atemtechniken und die Sammlung auf Bilder, die zur Beruhigung, Besänftigung, inneren Ruhe einladen.

Für Jon Kabat-Zinn (2006, S. 84), der international bekannt wurde durch den Einsatz der Achtsamkeitsmeditation als Hilfe für seine Patienten im Umgang mit Stress und chronischen Schmerzen, bilden der Body Scan (ein Durchspüren aller Körperteile verbunden mit der Vorstellung durch den bestimmten Körperteil, in dem man gerade verweilt, ein- und auszuatmen) und die Atembeobachtung das Fundament für alle weiteren Meditationstechniken, einschließlich der Sitzmeditation.



Abbildung 5

Zur Vorbereitung des „stillen Sitzens“ wird zunächst

- a) der Körper eingerichtet
- b) der Geist eingerichtet und
- c) der Atem beobachtet

Danach wird der Stille Raum gegeben:

In gewisser Weise ist dieses Hingeben an den Augenblick eine hervorragende Möglichkeit im Hier-und-Jetzt anzukommen und zu beobachten, wie der Geist arbeitet, ein Beobachten was im Augenblick entsteht, wenn der Geist zur Ruhe kommt:

„Nach einigem Üben kann es der praktizierenden Person gelingen, Gedanken und Gefühle als im Geist stattfindende Ereignisse von begrenzter Dauer wahrzunehmen, die nicht mit dem Geist identisch sind“ (Altner 2006, S. 117) und damit erkennen, „dass man nicht die eigenen Gedanken ist. ... Je weniger man sich mit dem Inhalt der Gedanken identifiziert, das heißt, sie einfach nur registriert, die Wirkung, die sie auf uns haben, zur Kenntnis nimmt, und sie sofort wieder loslässt, um so stabiler wird der Zustand der inneren Ruhe und Konzentration. In diesem Zustand der Achtsamkeit entwickelt man ein besseres Verständnis für sich selbst und kann sich genauso, wie man ist, akzeptieren, anstatt davon zu träumen, wie man gern wäre“ (Kabat-Zinn 1995, S. 67 f., zit. nach Altner 2006, S. 117).

Sehr ähnlich beschreibt der Buddhist Jack Kornfield (2008, S. 76) wie das reine Gewahrsein durch unsere Gedanken, Emotionen und Erwartungen gefärbt wird, aber auch wie sich über die Meditation das Gefühl einstellen kann, im Bewusstsein selbst zu ruhen. „Wir können den Unterschied zwischen dem Bewusstsein und den flüchtigen Zuständen und Erfahrungen, die darin aufscheinen und wieder erlöschen, wahrnehmen. Solange wir dies nicht verstanden haben, nehmen wir jeden der vorübergehenden Zustände für Wirklichkeit. Wenn wir allerdings unbeständige Situationen wie Glück und Unglück als das sehen können, was sie sind, dann finden wir den Weg zum Frieden. Wenn du im Gewahrsein ruhen kannst, im reinen Bewusstsein, gibt es nicht mehr viel zu tun“ (Kornfield 2008, S. 65 f.).

Das Meditieren führt in einen anderen Bewusstseinszustand. Es ist ein Zugang zur inneren und äußeren Welt durch eine unmittelbare Nähe zu dem, was ist und sich im Moment entwickelt. Dieses Eintauchen, diese Hingabe an den Augenblick und an den Moment der Ent-

wicklung, dieses ganz-präsent-sein im Augenblick wird in der Psychologie als „Flow“-Zustand bezeichnet (Csikszentmihalyi 1993, 1997), ein Zustand, der sowohl Glücksgefühle als auch Kreativität befördern kann. Allerdings geht es in der meditativen Praxis nicht nur um die körperlich-seelisch-geistige Gesundheit des Individuums, sondern auch um die transpersonale Ebene von Erleben und Gesundheit. „Sind es doch Gefühle von Gemeinsamkeit und Verbundenheit, die das Bewusstsein von der Eingebundensein des Einzelnen in ein großes Ganzes wachsen lassen können“ (Altner 2006, S. 240).

4.4: Partnerarbeit: Klebende Hände, Wirbelnde Hände, Tai Chi Stock

„Bei den Partnerübungen wird unterteilt in:

- den Yin-Aspekt: Feinfühligkeit, spüren, in Einklang sein, Qi fließen lassen, kontrollieren etc.,
- den Yang-Aspekt: sich durchsetzen, außer Balance bringen, gezielter Qi-Einsatz, Selbstverteidigungsaspekt und den
- Yin-Yang-Aspekt: aus dem Einklang heraus, das Außer-Balance-Bringen benutzen!“ (Weber 1994, S. 26).

Das Partner-Tai Chi ist eine freie Bewegungsimprovisation, die auf den Bewegungsprinzipien der Tai Chi-Form beruht. Die Partner sind in Wechselspiel von Angriff (Yang) und Verteidigung (Yin) im sanften Bewegungsfluss. Dadurch gibt es viel Zeit für die Wahrnehmung des eigenen Gleichgewichts und das des Partners. Je fortgeschrittener die Übenden sind, können sie wahrnehmen, wann ein Partner seine stabile Position aufgegeben hat und damit entwurzelt ist, also mit Leichtigkeit und ohne Gewalt aus der Balance gebracht werden kann. Es gibt einhändiges und beidhändiges Üben, im Stehen ohne Schritte und mit Schritten.



Abbildung 6

Es gibt die Übungsform Klebende Hände (I Fu Shou), wo überwiegend einhändiger Kontakt gehalten wird und die Partner leiblich erfahren, wie Impulse mit Vorwärtstendenz (Angriff oder Yang-Phase) durch flexible Drehfreudigkeit von Becken und Wirbelsäule im Rückziehen und Umlenken in der Yin-Phase zu einem harmonischen Bewegungsfluss und Zusammenspiel führen. Wer Yin ist, folgt der Bewegung von Yang, empfängt und klebt nur mit minima-

lem Gegendruck mit dem Handgelenk am Yang-Partner. Im kreisenden Bewegungsfluss übernehmen die Partner abwechselnd die Führung, bzw. lassen sich wieder führen. Wenn die Yang-Energie des Angreifers in der Yin-Phase angenommen und umgelenkt wird, kann leiblich erfahrbar werden, dass und wie Energie eines Gegenübers kraftsparend und ökonomisch genutzt werden kann. Es wird erlebbar wie mit minimaler Kraft eine optimale Wirkung erzeugt wird. „Die Übenden lernen zunächst in den Händen, Armen und Schultern weich zu sein; dies ermögliche wiederum die notwendige Härte und Festigkeit der Energie, die aus dem Zentrum spürbar und Wirkung zeigend zum Kontaktpunkt mit Handgelenk, Ellbogen oder Schultern des Partners gelange“ (Moegling 2002, S. 46).

In der Übungsform Wirbelnde Hände (Lunshou) greifen beide Hände die Hände des Partners, wobei in der Bewegung das Drücken und Ziehen, Kreisen und Drehen etc. möglich ist. Wenn man mit verschiedenen Partnern übt, hat man die Gelegenheit und Herausforderung, sich jeweils auf eine neue Person einzustellen und damit auch auf eine neue Konstellation. Mit wechselnden Partnern, Umständen und Konstellationen sammelt man wichtige Erfahrungen im Bereich der nonverbalen Kommunikation. Die Differenzierungsfähigkeit entwickelt sich, aber auch die Selbst- und Fremdwahrnehmung verfeinert sich. Das Spiel von Vorwärtstendieren, Rückzug und Umlenken von Impulsen wird körperlich empfunden, aber auch emotional verarbeitet und auf künstlerische und lebensweltliche Zusammenhänge übertragen, wenn es als sinnvoll und stimmig erlebt wurde.

Auch im Tai Chi Stock geht es im Lee-Stil nicht um das Erlernen einer festen Form, sondern um das Bewegungsspiel von Yin und Yang, von Angriff und Verteidigung, wobei die Bewegungsqualität genauso fließend ist wie bei der Tai Chi Form. Allerdings können bei fortgeschrittenen Schülern die Yang Aspekte stärker in den Vordergrund treten, wenn der kämpferische Aspekt mehr betont werden soll.

5. Schule der Achtsamkeit für Persönlichkeitsbildung und Selbstmanagement

Ich folge in meinem Denken und Handeln der Theorie des Pädagogen und Bildungswissenschaftlers Nils Altner, der in seinem 2006 erschienen Buch „Achtsamkeit und Gesundheit. Auf dem Weg zu einer achtsamen Pädagogik“ vier Aspekte von Achtsamkeit (S. 27 ff.) unterscheidet:

- Aufmerksamkeit für innere und äußere Vorgänge
- Präsenz im Sinne von Gegenwärtigkeit, als aufmerksames, bewusstes Handeln
- Selbstreferenz als Aufmerksamkeit für innere Vorgänge und das Verstehen des Wahrgenommenen
- Achtung als freundlich zugewandte, akzeptierende, nicht (ver)urteilende Haltung zum Wahrgenommenen.

In allen vier Teilbereichen meines Tai Chi Unterrichts (Qigong, Form, Meditation und Partnerarbeit) wird die Achtsamkeit im oben genannten Sinne geschult. Es ist eine hilfreiche Anleitung zur Kultivierung der Wahrnehmung und des Körperbewusstseins. Die dabei ablaufenden Prozesse der Selbstwahrnehmung, Selbsteinschätzung und Selbstregulation durch Achtsamkeitsübungen sind aus der Psychotherapieforschung hinlänglich bekannt.

„Da die Praxis der Achtsamkeit immer wieder die Selbstwahrnehmung und zu einer bedingungslos wertschätzenden Haltung auch der eigenen Person anregt, kann sie zur Entwicklung eines positiven Selbstwertgefühls beitragen“ (Altner 2006, S. 255).

Hier möchte ich eine Studentin zitieren, die in ihrem Feedback – Fragebogen schrieb:
 „Ich habe mit Tai Chi eine weitere Form der Bewegungslehre kennengelernt. Dadurch sind mir andere Kulturen, deren Vorstellung des menschlichen Körpers und Techniken der

Focussierung auf Atem und Meditation bzw. Entspannung vertrauter. Ich kann sogar behaupten, dass ich mein eigentlich sehr **gesundes Selbstbewusstsein wiederentdeckt** habe. Ich versuche stärker meine guten Seiten ans Licht zu führen!“.

Sowohl Tai Chi als auch Qigong verfügen über ein großes Potential, auf körperlicher und psychischer Ebene regulierend und stärkend zu wirken, denn sie basieren auf:

- fließenden, freudvollen Bewegungsabläufen
- der Befreiung des Atems von Blockaden und
- der geistigen Vorstellungskraft.

In dieser Schule der Achtsamkeit und der bewusst gestalteten Wohlspannung im Körper werden Studierende relativ schnell entdecken, dass sich die eigene Befindlichkeit durch Selbstwahrnehmung, Bewegung und Atem verändern lässt.

Für den Studien- und Berufsalltag von Musikern und anderen KünstlerInnen bieten Tai Chi und Qigong große Chancen für eine gelungene Stressprävention und –bewältigung. Die Wahrnehmung der eigenen Belastbarkeit und ihrer Grenzen wird geschärft, die Fähigkeit zur Selbstharmonisierung und –regulierung im Rahmen von künstlerischen Entgrenzungsprozessen sinnvoll gefördert. Über Aufmerksamkeitslenkung und Hingabe an Entwicklungsprozesse tragen Tai Chi und Qigong zur Präsenz der künstlerischen Persönlichkeit bei und erweitern das Bewusstsein für geistig-spirituelle und künstlerische Prozesse.

Für die Künstlerische Ausbildung sind folgende Wirkungen von Tai Chi und Qigong in der Körper-, Gesundheits- und Persönlichkeitsbildung besonders wertvoll:

- Die Wahrnehmung des Körpers und das Körperbewusstsein verfeinern sich.
- Die dabei ablaufenden Prozesse der Selbstwahrnehmung, Selbsteinschätzung, Selbstregulation und der Entwicklung eines positiven Selbstwertgefühls, die in verschiedenen Untersuchungen nachgewiesen worden sind (Altner 2006, Fischer/Schwarzer 2008, Stövhase 2006), befördern den künstlerischen Entfaltungsprozess (Altner 2006, S. 255).
- Verbesserung von Gleichgewicht, Koordinationsfähigkeit, Flexibilität, frei fließender Atmung, Zentrierung und der Durchlässigkeit für den Qi-Fluss unterstützen die Körper- und Bühnenpräsenz.
- Die Anregung des Qi-Flusses wirkt sich in vielfältiger Weise positiv auf die Gesundheit aus (vgl. Weber 2005, S. 38):
 - es regt die körpereigenen Abwehrkräfte an
 - die Entspannung der Muskulatur lässt das Blut besser zirkulieren
 - das Herz wird entlastet
 - der Bluthochdruck wird gemindert
 - Gelenke und Sehnen werden beweglicher
 - die entspannte Zwerchfellatmung vergrößert das Lungenvolumen
 - die Nieren scheiden vermehrt Schadstoffe aus
 - Stoffwechselfunktionen werden angeregt
 - es wirkt sich positiv auf das vegetative und das zentrale Nervensystem aus
 - die langsamen Bewegungen verbessern auch die Muskelkraft und die Bewegungsfähigkeit.

5. Tai Chi in der Künstlerischen Ausbildung – eine Wirkungsanalyse

Warum sollen Tai Chi und Qigong in der Künstlerischen Ausbildung angeboten werden?

Tai Chi und Qigong sind ganz besondere „Werkzeuge“, um vom Alltagswachbewusstsein in andere Bewusstseinszustände zu gelangen, die für künstlerische Prozesse wesentlich sind: Unmittelbar Sein, ganz nah und mittendrin sein, in dem was sich gerade entwickeln will, was sich zeigen will, hörbar werden will, was im Augenblick entsteht. Die Bewusstseinsqualität, die in der Achtsamkeit entsteht, ist genau die Qualität, in der künstlerisches Schaffen möglich wird und sich bestmöglich entfalten kann. Die Aufmerksamkeit für das Werden, das Entwickeln ist eine körperlich-geistige Haltung, die dem kreativen Potential zum Ausdruck verhilft. Das Unmittelbar-Sein, Mittendrin-Sein, Gegenwärtig-Sein ist der Nährboden für Kreativität.

In unserem Alltagswachbewusstsein sind wir viel mit der Vergangenheit oder der Zukunft beschäftigt, d.h. mit Erinnerung oder Planung. Aber der kreative Moment, der schöpferische Akt vollzieht sich im Unmittelbar-Sein, im Hier und Jetzt des Entstehens von Gegenwart! Gegenwärtigkeit oder Achtsamkeit sind die Schlüssel für das künstlerischen Schaffen. Die schöpferische Kraft entsteht über Gelöstheit und Hingabe an den Augenblick.

Weitere Gründe können aus drei Perspektiven betrachtet werden:

5.1. Gesundheitsförderung (Prophylaxe) im umfassenden Sinne

Welche konkret messbaren Wirkungen das Praktizieren von Tai Chi und Qigong im Körper hat, auf die Knochen und Gelenke, Muskeln, Sehnen und Bänder, auf das Zusammenspiel von Nervensystem und Muskelsystem, auf das Zusammenwirken der Organe, auf Herz-Kreislauf-System, Atmung und Psyche wurde oben schon beschrieben.

Dorit Stövhase (2006) konnte in ihrer empirischen Untersuchung nachweisen, dass sich die Wirkung des Qigong Übens (im Vergleich zu Aerobic Gruppen) über eine allmähliche positive Beeinflussung der Selbstwahrnehmung, der Lebensführung, im Umgang mit dem eigenen Körper und den eigenen Bedürfnissen und in der Interaktion mit dem Umfeld zeigt. Die positiven Leib- und Bewegungserfahrungen schätzt sie als Ressource zur Stressbewältigung ein: Sowohl das Selbstvertrauen nimmt zu, als auch die Zuversicht, die Stressfaktoren bewältigen zu können. Zufriedenheit und Wohlbehagen im Körper stärken die Motivation, Konzentration und Disziplin beim Üben, Proben und beim künstlerischen Auftritt. Hilfreich sind vor allem Atem- und Energieübungen, die das körperliche und seelische Gleichgewicht stabilisieren.

Auch das >>Prinzip des inneren Lächelns<< unterstützt das Wohlgefühl, die Zuversicht und das Selbstvertrauen (Lewis 1999, S. 145 ff., Olvedi 1994, S. 248 ff., Chia 1999, S. 53 - 62). Während des Übens oder nach Qigong und Tai Chi wird das Bild des inneren Lächelns angesprochen und eingeladen. Es ist ein geatmetes Lächeln oder der lächelnde Atem, der den ganzen Körper bis in die Zellen hinein durchflutet. Der Atem gleicht einer Welle, die die Energie des Lächelns in alle Organe, Gewebe und Drüsen trägt. Das ist der selbstheilende, das Immunsystem stärkende Lächelnde Atem. Das Lächeln ist das Einatmen von Weite.

„Für mich bedeutet der <<lächelnde Atem>> ein unverzichtbares Element im Zusammenhang mit Selbstbewußtsein und Selbstheilung. Das durch ihn entstehende sensible, spannungsfreie Energiefeld macht es leichter, die unzutraglichen Spannungen, Einstellungen und Gewohnheiten deutlicher zu erkennen, die unsere Gesundheit und Vitalität untergraben. Überdies erweist sich diese Praktik als hilfreich in dem Bemühen, Körpergewebe und –organe zu entgiften, mit Energie zu versorgen und in ihrer Funktion zu unterstützen. <<Lächelnder Atem>> kräftigt das Immunsystem und bewirkt einen Wandel in der Empfindungsswahrnehmung“ (Lewis 1999, S. 149).

Der fortgeschrittene Schüler verbindet nicht nur den Einatem mit Lächeln, sondern nutzt auch ganz bewusst die Phase des Ausatems: „Beim Ausatmen spüren Sie dann nicht nur, wie ihre Organe die <<lächelnde Energie>> absorbieren, sondern auch, wie innere Spannungen oder Schadstoffe mit dem Atem den Körper verlassen“ (Lewis 1999, S. 156).

Bei dieser Form des Atmens kann sich ein vermehrter Speichelfluss einstellen. Aus taoistischer Sicht wird dies als positiv angesehen, denn der Speichel gilt als <<goldenes Elixier>>, das im Mundraum gesammelt wird und dann schluckweise zum Tiantien geleitet wird. Nach wissenschaftlichen Erkenntnissen enthält die Speichelflüssigkeit viele Proteine, Hormone und andere Substanzen, die verdauungsfördernd sind und antibakteriell wirken und den Mineralstoffhaushalt und andere Funktionen positiv beeinflussen (vgl. Lewis 1999, S. 152).

Bezogen auf die Musik formuliert Hartmann (2005, S. 52):

„Das >>Innere Lächeln<< hat gerade in Konzert- und Vorspielsituationen auch einen positiven >>äußeren<< Effekt. Ein freundlich lächelnder Mensch wird immer wohlwollender aufgenommen und beurteilt als jemand mit verbissenem oder angestrengtem Gesichtsausdruck. Dies kann erheblich zur Entkrampfung der Situation beitragen und so quasi >>von außen<< Stress abbauen. Allerdings >>funktioniert<< diese Technik nur bei einer inneren Grundhaltung, die regelmäßig praktiziert und verinnerlicht werden sollte, z.B. beim täglichen Üben gerade auch vor schwierigen Stellen“.

Diese besondere heilsame Qualität des Lächelns beschreibt Nicolaus Klein (1997, S. 29) ganz anschaulich wie folgt: „Wer das Leid der Welt ebenso gesehen und erlebt hat wie die Freuden, wird stiller, sanfter. Und doch macht Lächeln Mut, Das mag daran liegen, dass Lächeln Mitgefühl ausstrahlt, dass es um die Schwierigkeiten weiß, ohne sich von ihnen erschlagen zu lassen. Lächeln verheißt geheimnisvolles Wissen um Lösung, wirkt lösend, entspannend und Vertrauen schenkend. Die Qualität des Lächelns medizinisch einzusetzen, ist eine uralte Tradition in der taoistischen Heilkunde“.

5.2. Entwicklung und **Verbesserung der Motorik mit dem Ziel des freien Ausdrucks** beim Musizieren

- Dynamische Haltung im Sitzen und Stehen für Musiker durch die sog. reflektorische Aufrichtung: Wenn die Fußsohlen aktiviert werden, reagieren andere Muskeln in der Muskelkette reflektorisch wie z.B. der Pyramidalis, der pyramidenförmige Muskel oberhalb des Schambeines. Diese körpereigenen „posturalen Reflexe“ sind wichtig zu nutzen. (s. Nancy Zi: Die Kunst richtig zu atmen. Knauer Verlag zit. nach C. Yung, 2006, S. 160. Nancy Zi ist Sängerin und praktiziert Qigong)
- Die Grundprinzipien der dynamischen Bewegungshaltung und Bewegungsführung im Tai Chi und Partner-Tai Chi sind sehr gut geeignet für eine Körperbildung für Musiker und Musikerinnen. Ihre oft einseitigen Belastungen des Bewegungsapparates führen zu Wirbelsäulen-Problemen und Schmerzen und Schädigungen im Schulter-, Nacken-, Arm- und Handbereich. Die natürlichen Schwingungen der Wirbelsäule sind für die Beweglichkeit der Struktur notwendig. Bei Musikern prägen sich häufig verstärkte Krümmungen (in HWS, BWS und LWS) mit problematischen Auswirkungen aus. Je weiter die Wirbelsäule von ihrem idealtypischen leicht geschwungenen Verlauf abweicht, desto mehr Kraft wird benötigt, um sie in Funktion zu halten. Diese Energie fehlt dann im alltäglichen Leben und v.a. auch beim Üben. Außerdem wird die Koordinationsfähigkeit eines Menschen mit zu starken Rückgratkrümmungen behindert: durch die Verspannungen in der Muskulatur einerseits und über die Beeinträchtigung der aus den Wirbelkanälen austretenden spinalen Nervenbahnen.

- Durch die Aufrichtung des Beckens (erzeugt durch die Hüftkipfung) und die lotrechte Einstellung des Kreuzbeins bewirken die Tai Chi Bewegungen einen Ausgleich der Lendenwirbelschwingung und Aufrichtung des Rückens. Der Kopf wird nicht verkrampft festgehalten, sondern balanciert flexibel und leicht auf der Halswirbelsäule.
- Über die Zentrierung und die Impulsübertragung aus der Mitte heraus lernen Musiker und Musikerinnen diese Quelle von müheloser Bewegungshaltung und Bewegungsführung kennen, die sich sehr resonanzreich auf das Spiel des Musikinstruments auswirkt. Die Kraft der großen Muskeln in den Beinen und im Beckenbereich wird aktiv zur Verfügung gestellt für das Musizieren. Die Kraft der großen Rumpfmuskeln erleichtert und fördert die Feinmotorik in Händen und Fingern. Beim Tai Chi wird mit minimaler Kraft eine optimale Wirkung erzielt und dieses Verständnis ist direkt auf das Instrumentalspiel übertragbar (vgl. Yung 2006, S. 160).
- Der durchlässige Körper wird zum gut gestimmten „Instrument“ für das Musizieren. Wichtig für eine gute Klangqualität und Gelöstheit im Spiel ist die sichere, stabile Basis (im unteren Bereich: Füße, Beine, Becken) und die Leichtigkeit im oberen Bereich (Rumpf, Wirbelsäule, Schultern, Arme, Hände).
- Kompensation physischer, durch die Spielhaltung bedingter Belastungen (Hartmann 2005, S. 52)

5.3. Künstlerische Auswirkungen im Kreativen Prozess

- Die Verlangsamung und Entschleunigung des Bewegungstempos und Bewegungsflusses im Tai Chi und Qigong ermöglichen differenzierte Wahrnehmung, Wahrnehmung kleinster Veränderungen und Entwicklungen. Künstler anderer Sparten, wie beispielsweise der Theaterregisseur Robert Wilson und Choreografen im Butoh-Tanz arbeiten sehr bewusst mit der Langsamkeit als Erkenntnismittel. Sie analysieren und zergliedern, bis das Vertraute fremd und alles Fremde vertraut wird.
- Die Entgrenzung in Künstlerischen Prozessen und Bühnenauftritten bedarf des Rückzugs und der Sammlung: Wieder ins Gleichgewicht kommen und in-Sich-ruhen, um Kraft für Kreativität zu schöpfen, leer zu machen, loszulassen.
- Tai Chi und Qigong dienen der Stressprävention und Stressbewältigung, denn über die intensive Wahrnehmungsschulung werden Studierende sensibilisiert für ihre körperliche und emotionale Belastbarkeit und deren Grenzen. Sie lernen, ihre Kräfte und Potentiale sinnvoll zu nutzen, schöpferische Pausen einzulegen, energetische Schwankungen auch in künstlerischen Entgrenzungsprozessen auszubalancieren.
- In der Verbindung von freiem Atem, geschmeidigem Bewegungsfluss und geistiger Vorstellungskraft wird die Bewegungsqualität leicht, mühelos und freudvoll. Und aus der Gelöstheit und inneren Ruhe entstehen neue Kraft und Kreativität!
- Die Offenheit und wache Präsenz bei der Bewegungsmeditation (und auch der Meditation im Sitzen) ist der schwebenden Aufmerksamkeit in kreativen künstlerischen Entstehungs-Prozessen ähnlich, in denen sich Neues entwickeln darf, ohne dass man weiß, wohin es läuft, wie es sich dann später formulieren und verdichten wird.
- Konzentration gepaart mit Gelassenheit lässt sich übertragen aufs Spielen, Tanzen, Singen
- Gut ausbalanciertes oder dynamisch ausgerichtetes Sitzen und Stehen verbessert die Koordination, so dass die Feinmotorik beim Instrumentalspiel geschmeidiger wird.
- Die Erfahrung von „bewegter Ruhe“ und „ruhiger Bewegtheit“ bereichert die Präsenz und Präsentation des Künstlers auf der Bühne.
- Die Atemschulung, die Bewusstheit des Atmens hat eine vermittelnde Rolle zwischen Körper, Motion, Emotion, Geist, geistiger Vorstellungskraft. Der frei strömende Atem hat positive Auswirkung auf die Musikalität jeder künstlerischen Aktion.
- Die Bauchatmung ist die Grundlage für weitere Aspekte und Techniken der Atemführung (Hildebrand 1998, S. 176).

- Die Kräfte des unteren Dantien können Musizierenden und Darstellenden helfen, die Spielmotorik ökonomischer zu gestalten.
- Das körperdynamische Raumbewusstsein kann die Präsenz aller Künstler auf der Bühne stärken.
- Von Außen nach Innen und von Innen nach Außen: z.B. beim Musiker von Noten (Außen) zur eigenen Interpretation (Innen) wieder zur individuell bestmöglichen Präsentation beim Auftritt (Außen) (vgl. Yung 2006, S. 161).
- Im alten China waren die Künste in enger Verbindung: Dichter, Maler, Kalligraphen, Musiker machten auch Qigong und Kampfkunst. Catharina Yung (2004, S.18) schreibt über Wang Xizhi (303-361 nach unserer Zeitrechnung), einen der bekanntesten chinesischen Kalligraphen, dass er seine schöpferische Kraft aus den Übungen der kämpferischen Wildgans bezog!
- Stressprävention (Hartmann 2005, S. 46)

5.4. Zitate von Studierenden zur Frage: „Wie unterstützt Dich das Gelernte in Deinem Studium?“

Abschließend möchte ich mich bei meinen Studierenden bedanken, denn sie haben mich immer wieder angeregt, über die Bedeutung von Tai Chi und Qigong in der Künstlerischen Ausbildung nachzudenken und entsprechende methodische Wege zur Vermittlung zu gehen und zu erproben. In einem Feedback - Fragebogen wurden folgende Antworten gegeben:

- „**Entspanntsein und Konzentration** sind ganz wichtige Voraussetzung für effektives Üben und kreatives Musizieren.“
- „Ich habe gelernt, in jeder schweren Situation nach Innen zu schauen und von Innen Lösungen zu finden. Das hat auch bei Auftritten geholfen. **Geigespielen ist wie Tai Chi.**“
- „Rückhalt und **Erden in Stresssituationen**. Ich kann mich insgesamt freier Bewegen, weil ich die mentale Fähigkeit trainiert habe, Stressiges von mir abzulenken“.
- „**Langsames Bewegen** (mehr oder weniger bewusst) in bestimmten Formen wirkt auf mich sammelnd, beruhigend, stabilisierend, was für meinen, z.T. übergelenkigen **Körper** gut ist. Es unterstützt mich auch darin, meinen Geist zu lenken, aber nicht herumzukommandieren. Also: Körperlich ist das Gute daran für mich das langsame Bewegen, die Arbeit mit Atem und in Stille. Für meinen **Geist** tut mir ebenfalls die Stille, Langsamkeit und die Gerichtetheit auf etwas Unzweckmäßiges gut. Viele Übungen aus dem Tai Chi helfen mir für meine Arbeit am Instrument. (Atem, Bewegung, Wahrnehmung, ...). Auch begegne ich bestimmten Erfahrungen im Alltag wieder. Die geistige Lehre, die „hinter“ Tai Chi „steht“, finde ich überall. Durch Tai Chi komme ich auf gesunde, erlebbare Weise damit in Berührung. Das bringt sie mir näher, und das mag ich“.
- „Ich mache morgens vor dem Beginn des Übetages Tai Chi als Aufwärmübung und auch in Übepausen, um wieder in **Balance** und zu mir selbst zu kommen, den **Körper zu spüren**“.
- „Haltung und Atem nehme ich noch öfter wahr und achte darauf, dass sie mich positiv unterstützen. Mir ist die Körperlichkeit bzw. **Verkörperung von Musik** wieder stärker ins Bewusstsein gedrungen“.

- „Tai Chi beeinflusst meine Lebenseinstellung. Und Klavierspielen geht danach einfacher. Üben heißt nicht nur Noten üben und Finger bewegen, der Körper spielt eine ganz wichtige Rolle. Tai Chi hilft mir gegen Überdrukk im Studium. Ich **höre mehr auf den Körper** und handele danach“.

Abbildungen:

Abb.1: Meridiane (aus: Howard Reid (1989): Wege zur Harmonie. T'ai Chi Chuan - Chi Gong-Hsing I - Pa Kua. Scherz Verlag: München, S. 148)

Abb.2: Yin-Yang-Symbol im Kreis und in Kugel (aus: Katja Wyder und Hedda Maria Hoffman, Doron Seminare)

Abb.3: Daoyin tu (aus: Ute Engelhardt: Frühe archäologische Funde zum Qigong. In: Gisela Hildebrand u.a. (Hrsg.): Das Qi kultivieren – Die Lebenskraft nähren. S. 11 – 17, S. 11)

Abb.4: Qigong. Foto der Autorin

Abb.5: Meditation. Foto der Autorin

Abb.6: Tai Chi Stock. Foto der Autorin

Literatur:

Altner, Nils (2006): Achtsamkeit und Gesundheit. Auf dem Weg zu einer achtsamen Pädagogik. Prolog Verlag: Immenhausen bei Kassel

Al Huang, Chungliang (1987): Lebensschwung durch T'ai Chi. O.W.Barth Verlag: Bern und München

Anders, Frieder (1985): Tai Chi – Chinas lebendige Weisheit. Grundlagen der fernöstlichen Bewegungskunst. Diederichs Verlag: Köln

Borel, Henry (2001): Wu Wei. Laotse als Wegweiser. Drei Eichen Verlag. 12.Auflage 2001

Chia, Mantak (1999): Tao Yin. Das Praxisbuch zur Wiedergewinnung, Erhaltung und Steigerung der Lebenskraft. Ansata Verlag: München

Csikszentmihalyi, Mihaly (1993): Flow. Das Geheimnis des Glücks. Stuttgart

Csikszentmihalyi, Mihaly (1997): Kreativität. Wie Sie das Unmögliche schaffen und Ihre Grenzen überwinden. Stuttgart

De Bruyn, E. (1994): Qigong und Instrumentalspiel. In: Zeitschrift Qigong Yangsheng, S. 61

Ellenberger, Oswald (1995): Qi Gong. Grundübungen und Grundlagen für Anfänger und Fortgeschrittene. Kösel Verlag: München

Ellenberger, Oswald (2005): Qigong für Therapeuten. Vom Umgang mit positiven und negativen Energien. Urban und Fischer Verlag: München

Engelhardt, U. (1998): Frühe archäologische Funde zum Qigong. In: Hildebrand, G./ Geißler, M./ Stein, S. (Hrsg.): Das Qi kultivieren – Die Lebenskraft nähren. West-Östliche Perspektiven zu Theorie und Praxis des Qigong und Yangsheng. Medizinisch Literarische Verlagsgesellschaft: Uelzen, S. 11 - 17

Fischer, Claus/Schwarze, Micheline (2008): Qigong in Psychotherapie und Selbstmanagement. Klett-Cotta: Stuttgart

Friedrich, Andreas W. (1994): Ba Duan Jin. Die acht edlen Übungen. Kirchheim Verlag: München

Hartmann, Frank (2005): Qigong für Musiker. Die ganzheitliche Methode für entspanntes und gesundes Musizieren. Schott Verlag: Mainz

Hildebrand, G./ Geißler, M./ Stein, S. (Hrsg.)(1998): Das Qi kultivieren – Die Lebenskraft nähren. West-Östliche Perspektiven zu Theorie und Praxis des Qigong und Yangsheng. Medizinisch Literarische Verlagsgesellschaft: Uelzen

Hildebrand, G. (1998): Zur Rolle der Vorstellungskraft im Lehrsystem Qigong Yangsheng von Jiao Guorui. In: Hildebrand, G./ Geißler, M./ Stein, S. (Hrsg.)(1998): Das Qi kultivieren

- Die Lebenskraft nähren. West-Östliche Perspektiven zu Theorie und Praxis des Qigong und Yangsheng. Medizinisch Literarische Verlagsgesellschaft: Uelzen, S. 172 - 185
- Höhmann-Kost, Siegele, Frank (2009): Kampfkünste in der Behandlung von Abhängigkeitskrankheiten. In: Waibel, Martin, J./ Jakob-Krieger, Cornelia: Integrative Bewegungstherapie. Störungsspezifische und ressourcenorientierte Praxis. Schattauer Verlag: Stuttgart, S.257 – 272
- Kabat-Zinn, Jon (1995): Heilsame Umwege. Meditative Achtsamkeit und Gesundheit. Piper Verlag: München
- Kabat-Zinn, Jon (2006): Gesund durch Meditation. Das große Buch der Selbstheilung. Fischer TB Verlag: Frankfurt am Main
- Kabat-Zinn, Jon (2009): 108 Momente der Achtsamkeit. Arbor Verlag: Freiamt
- Klein, Nicolaus (1997): Auf den Schwingen des Drachen. Der sanfte Weg zu Gesundheit, Glück und Wohlbefinden. Irisiana Verlag: München
- Kornfield, Jack (2008): Das weise Herz. Die universellen Prinzipien buddhistischer Psychologie. Arkana: München
- Lash, John (1990): Reise zum Tao: T'ai Chi und die Weisheit des Tao Te King. Sphinx Verlag: Basel
- Lewis, Dennis (1999): Das Tao des Atmens. Atem als Weg zu Gesundheit und innerem Wachstum. Rowohlt: Reinbek bei Hamburg, TB 60733
- Linck, Gudula (2001): Yin und Yang. Die Suche nach Ganzheit im chinesischen Denken. München
- Methfessel, Thomas (o.J.): Handbuch Tai –Chi. Komet Verlag: Köln
- Moegling, Klaus (2009): Tai Chi im Test der Wissenschaft. Prolog Verlag: Immenhausen bei Kassel
- Moegling, Barbara/ Moegling, Klaus (1991, 2.Auflage 1998): Handbuch für Tai Chi Chuan und Körperarbeit. Meyer und Meyer Verlag: Aachen
- Olvedi, Ulli (1994): Das stille Qi Gong nach Meister Zhi-Chang Li. Scherz Verlag: Bern
- Reid, Howard (1989): Wege zur Harmonie. T'ai Chi Chuan - Chi Gong-Hsing I - Pa Kua. Scherz Verlag: München
- Schwerdt, Paul Shoji (2004): Mit Qigong durch das Jahr. Die Kraft des Lebens erfahren und verstehen. Theseus Verlag: Berlin
- Seidel, Egbert J./ Lange, Eckart (Hg.)(2001): Die Wirbelsäule des Musikers. 3. Symposium der Deutschen Gesellschaft für Musikphysiologie und Musikermedizin. Institut für Musikpädagogik und Musiktheorie.
- Soo, Chee (1986): Die Kunst des T'ai Chi Ch'uan. Der taoistische Weg zu körperlich-seelischer Gesundheit. Kösel: München
- Soo, Chee (1989): Taoistisches Heilen. Gesundheit und Wohlbefinden durch traditionelle chinesische Heilkunst. Kösel: München
- Stoehase, Dorit (2006): Stressbewältigung durch Qigong. Theoretische und empirische Untersuchung zur Stressbewältigung und Qigong – Übungspraxis
Prolog Verlag: Immenhausen bei Kassel
- Weber, Rolf (o.J.): In Verbindung mit der Schöpfung. Gedanken zur Li-Energie von Chee Soo. In: DAO Sonderheft, S. 34 – 36
- Weber, Rolf (1994): Der Lee-Stil. In: DAO: Taijiquan, S. 24 - 27
- Weber, Rolf (2005): Tai Chi: Meditation in Bewegung. Stärken Sie ihren Energiefluß. In: Naturarzt, Heft 6/2005, S. 37 – 39
- Wildish, Paul (2001): Das Grosse Buch des CH'I. Urania Verlag: Neuhausen/Schweiz
- Xinggui, Shi (2007): Shaolin Qi Gong. Energie in Bewegung. Koha-Verlag: Burgrain
- Yung, Catharina (2006): Qigong Yangsheng und Musizieren. Abschlussarbeit der Grundausbildung der medizinischen Gesellschaft für Qigong Yangsheng, Lehrsystem von Prof. Jiao Guorui. In: Zeitschrift für Qigong Yangsheng, S. 158 – 168, ML-Verlag