



>>Qigong und Taijiquan<< Die Grundhaltung

Die Taiji-Grundhaltung dient als Ausgangspunkt für alle Bewegungsformen und besitzt stilübergreifende Gültigkeit. Die Füße als Grundlage für jede Bewegung des Körpers werden auch mit dem umschreibenden Wort *Wurzeln* bezeichnet. Die Verwurzelung bedeutet hierbei die bestmögliche Verbindung zwischen den Füßen (an den *Yongquan*¹ (涌泉) Punkten) und dem Boden herzustellen, um eine maximale Stabilität zu erreichen. Die Grundhaltung wird von den Füßen beginnend nach oben aufgebaut.

- Die Füße sind schulterbreit (Fußaußenkante), parallel und in einer Linie ausgerichtet. Um eine Verwurzelung mit der Erde zu erreichen werden die Zehen in den Untergrund gedrückt und wieder leicht entspannt. Das Körpergewicht ist ausbalanciert und gleichmäßig auf beide Fußsohlen verteilt (50/50).
- Die Knie sinken leicht ein. Die Kniescheiben dürfen dabei nicht über den Fußspitzen stehen. Von vorn gesehen sind die Knie dabei weder nach außen noch nach innen gerichtet, so dass die Füße keine einseitige Belastung auf der Außen- oder Innenseite erfahren. Das Becken wird leicht, mittels Drehung, in Richtung des Bauchnabels verschoben.
- Die Arme hängen entspannt seitwärts herunter und die Hände sind, bei gleichzeitiger Entspannung der Finger, leicht nach innen gedreht. In den Achselhöhlen ist so viel Platz das ein kleiner Ball darunter passt. Dadurch sind die Arme etwas vom Körper entfernt. Die Schultern werden entspannt und sinken hierdurch nach unten. Die Brust ist leicht nach innen gekehrt und der Rücken gestreckt.
- Der Kopf wird etwas zurückgenommen und der oberste Punkt des Kopfes, der Scheitelpunkt, wird leicht nach oben gedrückt. Der Kopf ruht völlig entspannt und ausbalanciert auf der Halswirbelsäule. Die Kiefergelenke sind dabei entspannt. Der Blick ist gerade nach vorn gerichtet, aber nicht fixierend auf ein Objekt. Die Zunge berührt leicht den Gaumen (vordere Schneidezähne).
- Die Bauchmuskulatur ist entspannt und wir atmen (*Bauchatmung*²) durch die Nase ein und aus.

Als Übender entwickelt man die Vorstellung einerseits durch einen Faden am unteren Energiezentrum *Huiyin*³ (会阴) mit der Erde, und andererseits durch einen Faden am oberen Scheitelpunkt *Baihui*⁴ (百会) mit dem Himmel verbunden zu sein.

Die innere Aufmerksamkeit und damit die Zentrierung ist auf das Lebenszentrum dem unteren *Dantian*⁵ (丹田) gerichtet. Aus dieser Zentrierung heraus beginnen alle Bewegungsformen.

¹ **Yongquan** wird auch als sprudelnde Quelle bezeichnet. Er liegt im vorderen Drittel der Fußsohle, zwischen dem 2. und 3. Zeh, in der Vertiefung die bei der Beugung der Zehen nach unten entsteht.

² **Bauchatmung** ist eine Form der Atmung die unbewusst eingesetzt wird wenn der Mensch entspannt ist. Sie ist wichtiger Bestandteil in vielen asiatischen Meditations- und Kampfkünsten. Es handelt sich hierbei um die gesündeste Form der Atmung. Der erforderliche Energieverbrauch ist hier geringer als bei der Brustatmung.

³ **Huiyin** ist ein Energiezentrum das sich zwischen den Beinen, genau am Damm (zwischen Anus und Geschlechtsorgan) befindet. Es entspricht im Yoga dem 1. Chakra (Wurzelchakra). Der Hui Yin Punkt soll die energetische Verbindung des Menschen mit der Erde (reines ursprüngliches Yin / Erdprinzip) sein. Er entspricht dem Punkt *KG 01* (Konzeptionsgefäß/Ren Mai).

⁴ **Baihui** ist ein Energiezentrum das sich am Scheitelpunkt, Kreuzungspunkt der Mittellinie des Kopfes und der Verbindungslinie zwischen den höchsten Punkten der Ohren, des Schädels befindet. Er entspricht im Yoga dem 7. Chakra (Kronenchakra). Der Bai Hui Punkt soll die energetische Verbindung des Menschen mit dem Himmel (reines ursprüngliches Yang / Himmelsprinzip) sein. Er entspricht dem Punkt *LG 20* (Lenkergefäß/Du Mai).

⁵ **Unterer Dantian** (*Xia Dantian*) bezeichnet in der „Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)“ das wichtigste Energiezentrum im Körper des Menschen. Es wird als energetischer Schwerpunkt, als Sitz des Qi angesehen. Die Region sitzt etwa 1,5 Cun (1 Cun ≈ Breite des Daumengliedgelenks, 1,5 Cun ≈ Breite von Zeige- und Mittelfinger) unter dem Bauchnabel. Entspricht dem Punkt *KG 6* (Konzeptionsgefäß/Ren Mai).