

Stille und Harmonie

Wuji und Taiji

Helmut Jäger, 2010, überarbeitet 2014



Graphik: Ernst Albrecht 1952

Das Nicken

China besetzt die Mitte und bewahrt sie.

„So ordnete Fuxi in der Urzeit die Welt: Er wandte sich hinauf und schaute die Bilder am Himmel. Er wandte sich hinab und erkundete die Gesetzmäßigkeiten der Erde.“ (nach Fiedeler, 1996)

Und so bewegen sich, fest in den eigenen Werten verwurzelt, die chinesischen Übungen des Qi Gong zwischen europäischen und indischen Konzepten:

Einerseits Gymnastik, die Mutter aller Leibesübungen, bei denen die Psyche im Umkleideraum des Gymnasiums verbleibt. Sie wurde aus philosophischen Überlegungen geboren, nach denen ein trainierter Körper nicht nur Kampfesstärke mit sich bringt, sondern auch eine gesunde Psyche beherbergt.

Auf der gegenüberliegenden Seite des Spektrums: Yoga. Auch Yoga entstand als Ergebnis eines philosophischen Konzeptes, das aber in eine entgegengesetzte Richtung zielt. Hier sollen Körper und die Atmung beruhigt werden, damit sich die Psyche lösen, ablösen und schließlich mit „Allem“ vereinigen könne.

Qi Gong geht weiter zurück als diese philosophisch begründeten Bewegungsformen. Es erinnert bis heute an die Beschwörungstänze der Shang-Schamanen. Während in Europa und Indien Trance-Tänze der Frühzeit als

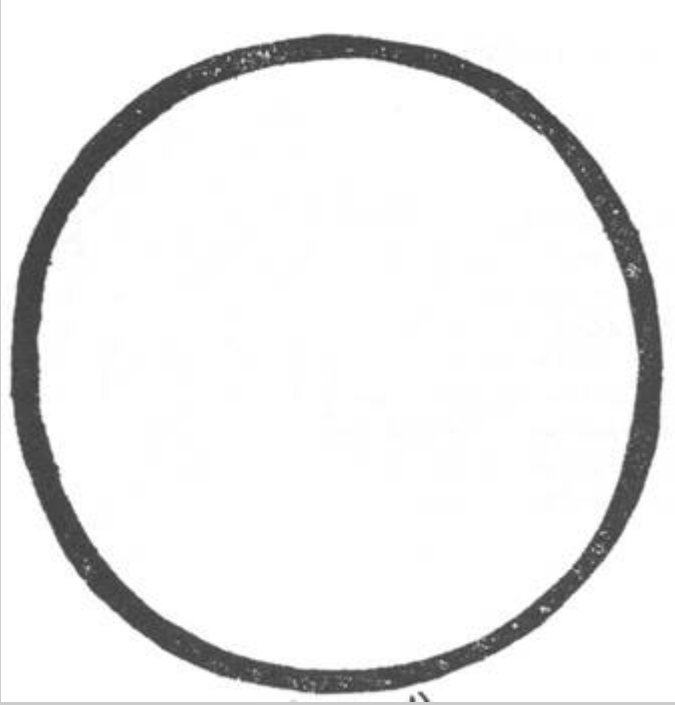
„gefährlich, heidnisch, sinnlos“ zu verdrängen versucht wurden, hob China sie auf, integrierte sie, um sie weiter zu nutzen. Grundformen des Qi Gong gleichen daher in einigen Aspekten bis heute rituellen Tänzen heute noch lebenden Trance-Kulturen.

Chinesische Bewegungsformen ähneln einem Bambus, der einer bruchlos auf das Alte bezogenen Kultur verankert ist, und sich elastisch dem einen oder andern zuneigt: der kraftvoll harmonischen Bewegung oder der in sich ruhenden Stille. Mal wendet sich die Aufmerksamkeit in Richtung des „höchsten Gipfels“ der „Harmonie der Gegensätze“ (Taiji), mal zu dem „Allumfassenden, das in sich ruht“ (Wuji). Zwischen beiden Polen erstreckt sich, beides verbindend der Urgrund, das Nebelhafte, das Dao.

Wuji und Taiji, Stille und Klang schließen sie sich aus und gehören zusammen, weil es das eine nicht ohne das andere geben kann. Wenn Harmonie verklingt, entsteht Stille, zum Ton gehört die Pause, zum Takt die Unterbrechung und zum Rhythmus die Ruhe.

Vollständiger Text

[Wuji & Taiji \(pdf\)](#)



Wuji