

# Yong Yi Buyong Li

## Mit Yi ohne Li - Vorstellung und Kraft im Taijiquan

Von Chen Jumin

Es ist allgemein bekannt, dass man im Taijiquan keine übermäßige Muskelkraft, dafür aber seine Vorstellung einsetzen sollte. Dies in der Praxis zu verwirklichen, ist allerdings nicht immer einfach. Es besteht dabei auch die Gefahr, in Schläffheit abzugleiten, wodurch den Bewegungen jegliche Energie fehlt. Chen Jumin erläutert, was mit dem Begriff "Yi" eine spürbare Kraft gemeint ist und dass diese die Bewegungsabläufe im Körper zu einer effektiven Aktion zusammenführt. Er stellt verschiedene Übungsmethoden vor, bei denen man mit bestimmten Vorstellungsbildern arbeitet, um Yi zu trainieren und gleichzeitig den Körper zu entspannen oder innere Kraft aufzubauen.

Wegen seiner Übungsmethode mit "Yi", der Vorstellung, wird Taijiquan als Neijiaquan, innere Kampfkunst, bezeichnet. Was bedeutet Yi? Wie kann man Yi anwenden? Warum sollte man Yi benutzen? Diese Fragen möchte ich hier diskutieren. Im Westen haben die meisten Praktizierenden bestimmt im Laufe ihrer Taiji-Übungspraxis immer wieder den Grundsatz gehört, dass man beim Taijiquan-Training mit Yi, das heißt der Vorstellungskraft, ohne den übermäßigen Einsatz von Li, der körperlichen Kraft, üben sollte. Was mit dem Begriff Yi gemeint ist, kann man an einem alltäglichen Beispiel demonstrieren. Man halte eine Hand vor den Körper und stelle sich geistig vor, diese Hand nach vorne zu bewegen. Der dabei ablaufende geistige Prozess ist ein Ausdruck von Yi. Die eigentliche Bewegung erfordert den Einsatz von Li. Diese Kraft, für sich genommen, ist nicht lebendig und wird auch als grobe Kraft bezeichnet. Yi bezeichnet eine körperlich spürbare Kraft, welche durch geeignete Übungen trainiert werden kann, in dem Sinne wie man grobe Kraft durch Bodybuilding trainieren kann. Genauso wie die körperlichen Übungen wirkt sich das Yi-Training auf den Körper aus, insbesondere auf das zentrale Nervensystem, was auch in wissenschaftlichen Untersuchungen bestätigt wurde. Also ist Yi nicht vom Körper getrennt, sondern vielmehr mit ihm eng verbunden.

Yi meint allerdings nicht das allgemeine Phänomen der Aufmerksamkeit und des Körpergefühls, sondern bezeichnet durch langes Training geschulte Fähigkeiten, die Aufmerksamkeit in bestimmte Bahnen zu lenken, welche oft eng mit dem Körper verbunden sind.

Im Taijiquan beschreibt Yi die innere Methode während des Trainings. In China nennt man das auch "Xinfa" – Herzmethode. Das heißt, wir sollten beim Üben gerichtetes, also absichtsvolles Yi einbauen, damit wir ein bestimmtes Ziel erreichen können. Xinfa steht den äußeren Bewegungen, der Haltung und so weiter gegenüber. In China lautet ein Sprichwort: "Man sollte die Form unterrichten, ohne die Xinfa zu zeigen, sonst schlägt der Schüler den Lehrer nieder." Dieses Sprichwort macht deutlich, wie wichtig das Yi ist. Die äußeren Formen kann man jederzeit weiterentwickeln. Aber wenn die Xinfa einmal verloren gegangen ist, bekommt man sie nie wieder. Das ist der chinesische Kulturschatz.

### Wichtigkeit von Yi / Schädlichkeit von Li

Heutzutage beginnt man das Erlernen des Taijiquan oft mit dem Einüben einer Form. Nach mehreren Jahren Training ist man immer noch viel mit den Genauigkeiten des Formablaufs beschäftigt. Man spürt, dass irgendetwas fehlt. Aus diesem Grund haben sich leider einige vom Taijiquan abgewendet. Dies liegt auch daran, dass sich ein solches Taijiquan nicht wesentlich von anderen Formen der Heilgymnastik unterscheidet und viele Erwartungen nicht erfüllt. Was fehlt nun an einer solchen Praxis? Es fehlt die innere Komponente, die Verwendung der Aufmerksamkeit, welche die eigentliche "Seele" des Taijiquan darstellt.

Die Verwendung von Yi in der Ausübung von Taijiquan wirkt sich in vieler Hinsicht positiv auf die Bewegungen aus. Ein wichtiger Vorteil ist die Flexibilität. Die Bewegung erhält durch das Hinzunehmen der Aufmerksamkeit eine eigene Intelligenz, das heißt, Yi bündelt eigentlich eine Vielfalt von Bewegungsmustern zu einem intelligenten Ganzen. Als Beispiel kann man das "Wegschieben" beim Tuishou nehmen: Die einfache Version dieser Bewegung, wie sie auch oft in der Form geübt wird, begnügt sich mit einer linearen Kraftausübung in eine Richtung. Wenn das Ziel der Bewegung ausweicht, geht die Kraft ins Leere. Eine durch entsprechend geschulte Aufmerksamkeit gesteuerte Bewegung vermag aber Bewegungen des Gegenübers ohne Unterbrechung des Bewegungsflusses zu folgen und kann in jedem Augenblick einen ganzen Komplex von möglichen Bewegungsänderungen bereithalten.

## **Mit Yi ohne Li in der konkreten Anwendung**

Alle Bewegungen brauchen die für genau diese Bewegungsausführung notwendigen Muskeln, um die Intention der Bewegung durch das Gehirn zu verwirklichen. Ohne den Einsatz eines gewissen Maßes an Muskelkraft bleibt Yi nur eine Phantasieübung des Geistes, vergleichbar mit dem Träumen. Dies wäre eine Fehlinterpretation der klassischen Texte und führt ebenso wie das Gegenteil zu keinen brauchbaren Ergebnissen. Mit Yi ohne Li zu üben bedeutet vielmehr, dass wir gerade noch so viel Kraft benutzen, wie notwendig ist, um die Bewegung auszuführen oder auch um eine statische Position zu halten. In wirtschaftswissenschaftlichen Begriffen ausgedrückt: Man arbeitet nach dem Minimalprinzip, das heißt, mit möglichst geringem Einsatz - hier an körperlicher Kraft - soll das höchstmögliche Ergebnis erzielt werden. Dies ist ein Grundgesetz jeglichen Wirtschaftens und kann direkt auf die körperliche Übungspraxis angewendet werden, um die eigenen körperlichen Ressourcen des Qi nicht nur zu schonen, sondern darüber hinaus zu vermehren.

## **Verbindung von Yi und Kraft in der Kampfkunst**

Yi als solches ist ein komplexes Phänomen, welches man am besten anhand von konkreten Beispielen versteht. Meist bedeutet Yi ein Zusammenfassen von mehreren Bewegungs- und Wahrnehmungsmustern zu einer Einheit.

Yi leitet die Kraft wie ein General, welcher unter Verwendung seiner Informationen seine Truppen ordnet und den Umständen entsprechend einsetzt. Jede Bewegung wird durch Yi eingeleitet und begleitet. Die äußere Bewegung ist der Ausdruck der inneren Vorstellung, die gesamte Bewegung ist also immer von Aufmerksamkeit begleitet. Beim Üben der Formen bedeutet das am Anfang, dass man die äußeren Bewegungen bewusst im Geiste mitvollzieht. Wang Xiangzhai sagte dazu in einem Interview der Beijinger Morgenzeitung: "Mit Li wird man stagnieren und mit Yi wird man geschickt. Wenn man Kraft benutzt, ist der Körper steif und ungeschickt, außerdem ist es ungesund. Bei der Selbstverteidigung: Mit Kraft ist die Kraft begrenzt und mit Technik ist die Technik begrenzt. Yi ist Li und Li ist Yi. Die beiden sind eins. Man sollte die beiden nicht trennen. Sie sind die Kraft mit Muskelanspannung. Wenn man nicht mit Yi den ganzen Körper kontrolliert, kann man sich niemals angenehm bewegen und erlangt keine lebendige Kraft. Es trägt weder zur Erhaltung der Gesundheit bei noch zur Selbstverteidigung."

## **Übungsmethoden einiger Aspekte von Yi**

Die Yi-Trainingsmethode unterscheidet sich von Schule zu Schule. Wie man die inneren Methoden des Yi trainieren kann, hängt sehr stark mit dem eigenen Weg zusammen. Wie bereits erwähnt, gibt es viele Erscheinungsformen von Yi und ebenso kann man Yi mit verschiedenen Zielsetzungen trainieren: für die Gesundheit, die Kampfkunst oder einfach zum Vergnügen. Als Schlüssel zur jeweiligen Übungsmethode werden Bilder verwendet, welche ein bestimmtes

Körpergefühl erzeugen sollen. Dieses Körpergefühl ist der Schlüssel zur Entwicklung der Yi-Fähigkeiten.

Hier einige Beispiele:

### **1. Entspannung-Yi**

Entspannung heißt auf Chinesisch “Song”. Während des Trainings fällt es Anfängern sehr schwer, ihr neuro-muskuläres System zu entspannen und körperliche Blockaden im energetischen System zu lösen. Am Beginn der Übungspraxis ist es wichtig, zuerst verstehen zu lernen, was der Begriff “Song” beim Üben des Taijiquan bedeutet. Song ist keinesfalls gleichzusetzen mit Xie, Schläftheit. Song zu beherrschen ist die Kunst, mit der eigenen Kraft richtig, das heißt ökonomisch, umzugehen.

Als Übungsmethode können wir uns vorstellen, dass wir im Wasser Taijiquan ausführen. Das Wasser trägt unseren Körper und es bedarf keiner Anstrengung, die Arme und die Beine zu bewegen. Anders gesagt, man sollte versuchen die Bewegungen von der geistigen Vorstellung ausgehen zu lassen, dass die Arme durch die Vorstellung bewegt würden, ohne bewussten Krafteinsatz des Körpers. Kontinuierliches Üben dieser Vorstellung über einen längeren Zeitraum bewirkt eine tiefe Entspannung des Körpers.

### **2. Yi wie vorüberziehende Wolken**

Wir haben oft gehört, dass die Bewegungen des Taijiquan wie fließendes Wasser und vorüberziehende Wolken ausgeführt werden sollen. “Bei den Bewegungen des Taijiquan sollte man sich so bewegen, als wenn man einen Seidenfaden aus dem Kokon zieht.” Wir stellen uns vor, dass wir durch die ganze Form, vom Anfang bis zum Ende, die Hände so bewegen, als würden wir einen Faden vom Anfang bis zum Ende des Formablaufs produzieren.

### **3. Widerstand-Yi**

Man sagt oft: “Taijiquan ist Schwimmen in der Luft”. Wir sollten uns vorstellen, dass wir im Wasser stehen und Taijiquan üben. Allmählich spüren wir den Widerstand der Umgebung unseres Körpers. Dies hilft uns sehr, langsam und behutsam die innere Kraft aufzubauen.

### **4. Yi des aufrechten Körpers**

Wir stellen uns vor, dass wir den Körper gerade halten. Eine Linie zwischen beiden Schultern und eine andere Linie zwischen dem Kopf und dem Boden bilden ein Kreuz. Dieses Kreuz sollte normalerweise senkrecht sein.

### **5. Yi von leer und voll**

Wir sollten immer zwischen leer und voll wechseln. Das hilft uns sehr, ein lebendiges Taijiquan zu trainieren. Man sagt oft: Nach mehreren Jahren versteht man immer noch nicht Yin und Yang, leer und voll.

Beim Formtraining müssen wir immer auf den Wechsel von leer und voll zwischen beiden Händen und beiden Füßen achten. Um das Gefühl der Leere beispielsweise in der linken Hand zu verstehen, stellen wir uns vor, dass die linke Hand auf einem Ball im Wasser liegt. Für einen Fuß nehmen wir die Vorstellung, er stünde auf einer dünnen Eisfläche.

Wir stellen uns vor, dass die linke Hand eine gute Verbindung mit den Beinen, Hüften und Kreuz hat, so dass wir einen Berg wegschieben könnten, wenn die linke Hand voll ist. Wenn der linke Fuß voll ist, hat er tiefe Wurzeln in der Erde, so dass man ihn nicht wegschieben kann.

### **6. Yi des Öffnens und Schließens**

Der gesamte Ablauf der Taijiquan-Form hat immer die Elemente Öffnen und Schließen in sich. Zuerst übt man das Öffnen, dann das Schließen; nach dem Schließen öffnet man den Körper wieder. Auf einer höheren Stufe verbindet man das Gefühl von Öffnen und Schließen zu einer Einheit.

Beim Training stellen wir uns vor, dass alle Gelenke und Muskeln bei der öffnenden Bewegung

geöffnet und beim Schließen geschlossen sind. Wir können uns auch vorstellen, dass wir uns beim Öffnen innerlich aufblasen und beim Schließen innerlich zusammenziehen.

Der berühmte Vertreter des Taijiquan Yang Yuting sagte: "Beim Öffnen kommt die Kraft von den Fingern bis zu den Füßen und beim Schließen geht die Kraft von den Füßen bis zu den Fingern."

Wir können uns auch eine imaginäre Feder zwischen Hand und Rücken vorstellen. Beim Öffnen ziehen wir die Feder auseinander und beim Schließen drücken wir sie zusammen.

## **7. Yi mit Spiralbewegungen**

Beim Taijiquan-Training bewegen wir die Finger, Hände, Arme, Beine und den Rumpf in Spiralform. Bei den spiralförmigen Bewegungen handelt es sich um nichts anderes als nach außen und innen zu drehen. Diese Spiralbewegungen werden erst durch geeigneten Einsatz der Vorstellung zu einer Bewegung des ganzen Körpers. Die Vorstellungsarbeit hilft sehr, um die klebende und elastische Kraft zu entwickeln.

## **8. Yi der Atmung**

Die Vorstellungsarbeit zielt hierbei auf die Koordination zwischen der Atmung und der Körperbewegung ab. Als Anfänger sollte man während der Übung mit natürlichem Atemfluss üben und später die Bewegung mit der Atmung koordinieren. Normalerweise atmet man beim Öffnen ein und beim Schließen aus. Allmählich hilft dann das Atmen beim inneren Kraftaufbau. Später bei Fajin-Bewegungen kann man die Kraft mit dem Atem zusammen explodieren lassen.

## **9. Yi der Kraftpunkte**

Eine Anwendungsbewegung der Kampfkunst hat die Übertragung von Kraft zum Ziel. Dies geschieht gedanklich, das heißt mithilfe von Yi, über einen "Übertragungspunkt", beim Tuishou ist dies der Kontaktpunkt, an dem Kraft ausgeübt wird. Dieser Punkt muss bewusst und klar gespürt werden. Gleichzeitig dient dieser Punkt auch der bewussten Wahrnehmung der gegnerischen Krafteinwirkung. Um beides zu trainieren sollte man versuchen beim Tuishou bewusst Kraftpunkte zu erspüren, sowohl wenn man selbst aktiv Kraft ausübt, als auch wenn man passiv Kraft aufnimmt. Beim Üben der Form muss Klarheit über die natürliche Lage des Kraftpunktes in der jeweiligen Bewegung vorhanden sein und dieser Punkt sollte auch bei Einzelübungen bewusst gespürt werden. Man sollte sich also immer klar darüber sein, wo die Hauptaufmerksamkeit hingeht.

Die durch obige Übungen erworbenen Fähigkeiten der Verwendung von Yi müssen beim Üben der Formen und des Tuishou eingesetzt und vertieft werden, sonst haben sie keinen Nutzen.

Zusammenfassend kann man sagen, dass alle höheren Techniken des Taijiquan eine Yi-Komponente enthalten, welche gesondert durch entsprechende Übungen trainiert werden sollte.

Mit Yi ohne exzessive Muskelkraft, das ist die innere Kraft. Sie ist eine Mischung aus Yi, Qi und Li. Wie das Sprichwort lautet: Yi bringt Qi und Qi bringt Li. Anders formuliert: Der Geist lenkt das Qi, dieses wiederum lenkt die körperliche Kraft.

<p>Autor: Chen Jumin, geb. 1964 in Jilin, China, wurde schon im Kindesalter von der Familie und anderen namhaften Lehrern in verschiedenen Stile des Qigong und der inneren Kampfkünste eingeweiht. Er unterrichtet seit 1985 an der Hochschule in China und später in Europa. Er ist Kursleiter und Vortragender an verschiedenen Institutionen in Asien und Europa. Seit 1997 leitet er ein eigenes Institut in Salzburg und hält verschiedene Seminare im deutschen Sprachraum.</p>
--

## Exkurs 1:

In den klassischen Texten des Taijiquan wird das Üben mit Yi, ohne dabei überschüssige körperliche Kraft zu gebrauchen, an vielen Stellen betont:

“All dies hat mit klar gerichteter Absicht und Aufmerksamkeit (Yi) zu tun.”  
(Abhandlung über Taijiquan)

“Dem steten Wechsel zwischen leer und voll schenke deine Aufmerksamkeit (Yi).”  
(Lied von den Dreizehn Stellungen)

“Von Stellung zu Stellung bewege dich ganz bewusst – benutze dabei die innere Vorstellungskraft (Yi), dann erreichst du alles – ganz ohne Mühe aufzuwenden.”  
(Lied von den Dreizehn Stellungen)

“Prüfe eingehend, ob du Yi anwendest!”  
(Lied von den Dreizehn Stellungen)

“Auch wenn Jin abbricht, ist die Vorstellungskraft (Yi) ungebrochen.”  
(Erläuterung zur Rolle des Bewusstseins beim Ausführen der Dreizehn Stellungen)  
*Übersetzung aus Jürgen Licht (Hrsg.): Sieben Schätze des Taijiquan, Selbstverlag 2001)*

Yang Chengfu (1883 – 1936) hat in einem Artikel über die zehn Punkte des Taijiquan den Sachverhalt wie folgt beschrieben:

“Mit Yi ohne Li: Beim Taijiquan-Training sollte man sich körperlich entspannen statt die ungeschickte körperliche Kraft (Zhuojin) zu benutzen. Zhuojin führt zu Blockaden im Blut, in den Meridianen, Sehnen und Knochen und dadurch fesselt man sich selber. Durch die Methode der körperlichen Entspannung kann man langsam Geschicklichkeit und die Fähigkeit zur Umwandlung erwerben. Manche haben Zweifel daran, wie man Kraft erwerben kann ohne den Einsatz muskulärer Kraft. Der Grund hierfür ist: Als Menschen haben wir Meridiane, vergleichbar mit Flüssen auf der Erde. Sind diese nicht blockiert, fließt das Wasser frei im Strom durch die Kanäle; ohne Blockade fließt das Qi ebenso frei durch die Meridiane. Wenn man starre, rohe Kraft verwendet, werden die Meridiane und damit der freie Energiefluss blockiert, man ist steif und der ganze Körper wird unbeweglich. Ohne Li, das heißt stattdessen mit Yi, der reinen Vorstellungskraft zu üben erzeugt das Gegenteil. Wenn sich Yi entfaltet, dann entfaltet sich das Qi. Übt man auf diese Art und Weise fließen das Qi und das Blut im Körper ohne Blockaden. Allmählich entwickelt man wahrhaftige innere Kraft. Exakt nach dem Prinzip in den klassischen Texten über Taijiquan - zuerst extrem weich und dann stark. Gute Taijiquan-Übende besitzen Arme wie aus in Baumwolle gehülltem Eisen und die Arme sind sehr schwer.”<  
(Übersetzung von Chen Jumin)

## Exkurs 2:

### Die Unterschiede zwischen der inneren und der äußeren Kraft

Unter “innerer Kraft” versteht man nicht rein innere Kraft ohne Muskelkraft. Ansonsten können wir unsere Arme gar nicht bewegen. Die innere Kraft ist eine Mischung aus Shen (Geist), Xing (Form), Yi (Vorstellung), Qi (Energie) und Li (Kraft). Sie ist nicht reine Muskelkraft oder nur reine Vorstellungskraft. Die Unterschiede zwischen der inneren und äußeren Kraft sind folgende:

1. Die innere Kraft ist unsichtbar; die äußere Kraft ist sichtbar. Egal wie viel innere Kraft man auch besitzt, von außen ist diese nicht erkennbar. Die äußere Kraft sieht man hingegen durch die Muskelspannung und den Muskelaufbau. Die innere Kraft kann man nur durch die Anwendung spüren. Die äußere kann man im Kraftraum testen.
2. Die innere Kraft ist rund, elastisch, geschickt und anpassungsfähig; die äußere Kraft ist hart und steif. Wenn man Muskelkraft erwirbt, bekommt man eine starke Muskulatur. Diese Kraft

ist in der Anwendung geradlinig und ungeschickt. Viele kennen die Bewegungseinschränkung und “Unbeholfenheit” von Profi-Bodybuildern bei gewissen Bewegungsabläufen. Die innere Kraft hingegen ist elastisch und geschickt. Sie wandelt sich je nach der Situation und wird direkt vom Bewusstsein gesteuert. Bricht die körperliche Kraft in einer Bewegung ab, bleibt Yi, die Vorstellungskraft weiter bestehen und kann Li den Umständen anpassen.

3. Die innere Kraft ist außen unscheinbar und im Innern stark; die äußere Kraft ist außen mächtig, im Inneren dagegen leer und kann leicht entwurzelt werden. Bei den Übungen zur Entwicklung der inneren Kraft trainiert man Yi, Qi und Li. Die Strategie bei der Auseinandersetzung mit einem Kontrahenten versteckt sich im Innern des Körpers. Dies führt zu innerer Stärke und äußerlicher Weichheit in den Bewegungen. Getreu den chinesischen Sprichworten: “Äußerlich wie ein Gelehrter, aber im Inneren ein guter Kampfkünstler”, “Außen wie eine schöne, nette Dame, aber im Inneren wie ein Tiger”.
4. Die innere Kraft ist unbegrenzt, die äußere Kraft hingegen ist begrenzt. Durch die spiralförmige Bewegung bekommt man eine runde Haltung und runde, fließende Bewegungen. Die Kraftentfaltung ist mehrdimensional und dabei ständig im Wandel, um ununterbrochen, zum Beispiel in der Interaktion mit einem Partner oder Kontrahenten im Tuishou, die Krafrichtung zu wechseln. Die Bewegung erscheint für den Betrachter wie dahinziehende Wolken. “Der Körper gleicht einer dahintreibenden Wolke, wie könnte man da beim Händeschlagen von der Hand Gebrauch machen?” Die äußere Kraft unterliegt, wenn man im Tuishou den Partner mit innerer Kraft schiebt. Dies kann allein durch verbale Beschreibung nicht verstanden werden, sondern muss in der eigenen Praxis erfahren werden.

**Wang Xiangzhai** (1885 - 1963) lernte Xingyiquan und Zhanzhuangong von Guo Yunshen und entwickelte auf dieser Basis das Yiquan, eine innere Kampfkunst, die die Essenz anderer Kampfkünste in einer einfachen Form vereinigen sollte. Sie betont die Bedeutung des Geistes sowohl im Training als auch in der Anwendung.

**Yang Yuting** (1887 - 1982) war Linienhalter der nördlichen Linie des Wu-Stil Taijiquan in Beijing, ein Schüler von Wang Maozhai.