

Bemühe dich um Genauigkeit

- a) Äußerlich - durch exakte Positionen die „inches“ beschreiben präzise die Details, Gelenksensoren überprüfen die korrekte Positionierung im Raum
Das Einüben dieser Genauigkeit beginnt mit dem Anfängertraining und kann relativ zügig erlernt werden.
- b) Innerlich - im Fokus stehen die Übergänge ZWISCHEN den Positionen
 1. Exaktes Timing des Körpers
Steigen und Sinken in ununterbrochenen Sequenzen
 2. Exaktes Timing der einzelnen Körperteile zueinander - Variationen von Abfolgen von „Voll“ und „Leer“
 3. Exaktes Timing der Wellen - es gibt Signale („Trigger“) die präzise den Moment definieren, wann sich der nächste Teil bewegt: horch auf die passiven Stretches (nutze Sensoren, die über Muskelaktivität rückmelden)
 4. Exaktes Timen der inneren Kräfte mit dem Geist

Das Verfeinern dieser Koordination ist anspruchsvoller als die Genauigkeit der ersten Ebene und dauert viele Jahre. Die Summe der präzisen Timings ergeben jene „Geschmeidigkeit“ (smoothness), die Taiji auf hohem Niveau auszeichnet. Ist der Körper nicht auf diese Art verbunden, nützt der Einsatz einer Intention wenig - denn de facto wirken dann viele unkoordinierte (tw. unbewusste) Intentionen.

Häufige Hindernisse für eine geschmeidige Feinkoordination der Wellen:

- Erhöhte Spannung („double contraction“) im Körper
- Arme und Hände bewegen sich zu früh
- Oberkörper kommt zum Stillstand („freezing“) während ein Schritt gesetzt wird
- Ausrichtung im Unterkörper wird vergessen, wenn die Hände im Pushing Hands mit dem Kontaktaufbau beschäftigt sind - kein power step -> keine power!

Der Alltagsgeist ist mit dem Management dieser komplexen Koordination überfordert, er kann sich mit etwas Training auf zwei, kaum aber auf mehr als drei Dinge im Körper gleichzeitig konzentrieren. **Für diese Art der Genauigkeit ist daher die Konzentration auf einer tieferen Ebene des Geistes erforderlich.** Mit Tiefengewahrsam ist die Konzentration gleichzeitig im und um den ganzen Körper möglich.

Im Pushing Hands:

- Dort entspannen (leer werden) wo die Partnerin den Kontakt sucht, in exakter Richtung der Angriffsbewegung zurückweichen (YIELD)
- Weiter loslassen und den Körper in den Boden ausrichten (sinken), Kurve bzw. Spirale jetzt möglich und sinnvoll, gleichzeitig den Körper der Angreiferin aus der Ausrichtung ziehen, den Kontakt an einer selbst gewählten Stelle herstellen und dort „voll“ werden (NEUTRALIZE)
- Eine elastische Kraftwelle steigen lassen, wenn die Partnerin versucht, sich neu zu organisieren/stabilisieren (ISSUE)

Viele Punkte aus Zhang San Fengs „Abhandlung über Taijiquan“ beziehen sich auf diese tiefere Art der Genauigkeit - der präzisen Körper-Koordination sowie der Koordination zwischen und Geist-Energie-Körper.

Aus den klassischen Schriften des Taijiquan - Zhang San Feng: Abhandlung über Taijiquan

(Über die Koordination in der Bewegung)

*Ihr Ursprung liegt in den Füßen,
sie entwickelt sich über die Beine,
beherrscht wird sie von den Hüften,
kommt über die Hände und Finger zum Vorschein.*

*Von den Füßen über die Beine zu den Hüften -
sie muss stets in einem Zug ausgeführt werden.*

*[Ist] der Körper aufgelöst und durcheinander [...],
[ist] der Fehler [...] in Hüften und Beinen zu suchen*

Leer und voll sollten klar und deutlich unterschieden werden.

*Der ganze Körper - Teil für Teil - ist verbunden
und wie auf einer Schnur aufgereiht.
Lass auch nicht die geringste Unterbrechung zu!*

*Lass es nicht zu, dass es unzulängliche [Bewegung] gibt.
Lass es nicht zu, dass es nach außen oder innen gewölbte [Struktur] gibt.
Lass es nicht zu, dass es unterbrochenen [Energiefluß] gibt.*

(nach Jürgen Licht: Sieben Schätze des Taijiquan, München 2001)