

Erklärungen von Chen Xin zu den Seidenübungen

Die Seidenübungs-Methode des Taijiquan beinhaltet verschiedene Methoden des Abwickelns (sinnbildlich des Seidenfadens), vorwärts und rückwärts, links und rechts, aufwärts und abwärts, nach innen und nach aussen, klein und gross; direkte Rotation (Shun) und entgegengesetzte Rotation (Ni). Die Methoden sind von überragender Wichtigkeit wenn Yin (Aufmerksamkeit) und Jin (Vorbau) Techniken gebraucht werden. Für Beide arbeitet der Taumel (Spindel) in einer abwickelnden Form, ohne dass es eine Rolle spielt, welche Sorten der Anwendungen oder Positionen einbezogen werden. Wenn das Abwickeln einmal angefangen hat, beginnen Yin und Yang aufeinander einzuwirken, ihre ursprüngliche Beschaffenheit ändernd. Taijiquan-Praktizierende mögen äusserlich wirken als wären sie körperlich schwach, aber wegen dem Ausdruck der inneren Gemütsverfassung (Shen-yun), drücken sie sowohl harte wie weiche Qualitäten aus, die zu gleichen Teilen nach Belieben eingesetzt werden können, oder aufgrund von Situationen wie ein Faustkampf. Nicht-Praktizierende werden es mühsam finden, schwierige Taiji-Positionen nachzuahmen, wie zum Beispiel die lockere und abgesenkte Schultern zu gebrauchen oder nach unten gesenkte Ellbogen, die eher das Verhalten einer Jungfrau andeuten, im Gegensatz zur erwarteten aggressiven tigerhaften Position eines Gegners.

Die Hände des Übenden müssen in wie in Balance funktionieren, so als ob du etwas in deinen Händen abwiegst, um das Gewicht des Gegenstands zu fühlen. So ähnlich ist auch die elementare Absicht der Praxis in den Kampfkünsten im kultivieren der Fähigkeit das Gewicht zwischen dir und dem Gegner auszubalancieren, auch mit Herz und Geist, so dass du der Situation entsprechend reagieren kannst, vorwärts oder rückwärts, langsam oder schnell. Eine Person, die fähig ist, die sichtbaren Gewichte und die unsichtbaren Faktoren mit ihren Händen zu erkennen und ihre Bewegungen und das Gewicht daran anzupassen, ist bekannt, magische Hände zu besitzen.