

## Innen und Außen im Einklang – die Seidenübungen

Die Herkunft der Seidenübungen (Cansigong/„Übungen der Seidenraupe“ oder Chansigong/„Seidenweberübungen“, Reeling Silk) ist unklar, sie tauchen in unterschiedlichen Formen in verschiedenen Qigong- und Taiji-Zusammenhängen auf. Das ist kein Wunder, da es sich dabei um grundlegende Bewegungsmuster handelt, die anhand relativ einfacher Bewegungen wesentliche Bewegungsprinzipien schulen wie das Bewegen von der Mitte aus, den stetigen Wechsel von Yin und Yang und das Leiten des Qi durch die Aufmerksamkeit. Insbesondere sind sie geeignet, um zu einer Einheit von körperlicher Bewegung, Energiefluss und Aufmerksamkeit zu gelangen und diese auch spürbar werden zu lassen. Die Übungen, die hier vorgestellt werden, stammen aus dem von Chen-Stil Taijiquan-Großmeister Chen Xiaowang unterrichteten Set von Seidenübungen.

Der Name rührt her vom Abhaspeln eines Seidenfadens vom Kokon – dies muss langsam, aber stetig erfolgen, da der Faden sonst reißt bzw. verklebt. Damit haben wir schon einen Hinweis auf die Qualität der Bewegungen. Der Name verweist gleichzeitig auf die spiralförmige Energie Cansijing (oder Cansijin), die dadurch im Körper aufgebaut wird.

Die äußeren Bewegungen sind so angelegt, dass sie den Qi-Fluss in einer bestimmten Richtung anregen. Mit der Zeit, wenn der Qi-Fluss spürbar wird, folgt dann immer mehr die äußere Bewegung der inneren.

Ursprung der äußeren und der inneren Bewegung ist das untere Dantian. Damit ergeben sich drei Ebenen:

- Dantian-Bewegung,
- Qi-Bewegung,
- Körperbewegung.

Über unsere Aufmerksamkeit und die sehr genaue Ausrichtung der Haltung und der Bewegung bringen wir alle drei Ebenen in Einklang und erreichen dadurch das Gefühl eines harmonischen Bewegungsflusses und gleichzeitig die größte Effizienz in der Bewegung.

## **Einhändige frontale Seidenübung**

Wir stehen entspannt aufgerichtet mit geschlossenen Füßen und nehmen zunächst die rechte Hand an die Seite. Dann sinken wir leicht in der Hüfte und den Knien. Während alles Gewicht durch das rechte Bein sinkt, kommt die linke Hand vor unsere Mitte, die Handfläche zeigt nach oben. Wir setzen den linken Fuß zu einem mehr als schulterbreiten Schritt nach links raus. Die Fersen stehen auf einer Linie, der linke Fuß zeigt nach vorne oder in einem kleinen Winkel nach außen. Anschließend drehen wir leicht nach rechts, wobei der linke Arm bis auf Schulterhöhe steigt und dabei so dreht, dass sich die Handfläche nach unten wendet. Dann verlagern wir unser Gewicht zu etwa zwei Dritteln durchs linke Bein, wobei gegen Ende der Bewegung die Körperachse wieder nach vorne dreht. Gleichzeitig dreht sich der linke Arm nach außen, bis die linke Handfläche nach außen gedreht ist. Damit haben wir unsere Ausgangsstellung erreicht.

- In der ersten Phase der Übung lösen wir in der linken Hüfte, was mit einer kleinen Drehung nach links verbunden sein kann, gleichzeitig dreht der linke Arm über die Kleinfingerseite und sinkt seitlich auf Hüfthöhe, die Handfläche zeigt nun nach vorne.  
In dieser Phase fließt das Qi durch den Arm und über die Rumpfseite bis zur Hüfte.
- In der zweiten Phase verlagern wir unser Gewicht zu etwa zwei Dritteln durchs rechte Bein, wobei die Körperachse sich wieder nach vorne ausrichtet und der linke Arm sich unserer Mittellinie nähert.  
In dieser Phase fließt das Qi zum Dantian.
- In der dritten Phase drehen wir von der Hüfte aus etwa 45° nach rechts, dabei steigt der linke Arm und dreht über die Daumenseite, bis die Handfläche nach unten weist. Die Hand bleibt dabei vor der Mittellinie des Körpers.  
In dieser Phase steigt das Qi vom Dantian zum Mingmen und über die Wirbelsäule nach oben bis zum Dazhui (beim siebten Halswirbel).
- In der vierten Phase verlagern wir unser Gewicht wieder zu zwei Dritteln nach links, im letzten Teil der Bewegung dreht die Körperachse wieder nach vorne. Gleichzeitig dreht der linke Arm von der Schulter aus nach außen auf, bis die linke Handfläche wieder nach außen zeigt.  
In dieser Phase strömt das Qi durch die Schulter, den Ellenbogen, die Hand bis in die Fingerspitzen.

Dieser Ablauf wird mehrfach wiederholt und dann entsprechend auch zur anderen Seite geübt.

Der Ablauf kann mit seitlichen Schritten kombiniert werden. Wenn wir daraus eine zweihändige Seidenübung machen, indem wir beide Kreise gleichzeitig vollziehen, ergibt sich die Bewegung der Wolkenhände (in der Version des Chen-Stil Taijiquan).

Die Bewegungen nach oben und nach außen sind Yang-Bewegungen. Auch die dabei vollzogene Außenrotation des Arms (zentrifugal) ist eine Yang-Bewegung (Aktion nach außen).

Die Bewegungen nach unten und nach innen sind Yin-Bewegungen. Auch die gleichzeitige Innenrotation des Arms (zentripetal) ist eine Yin-Bewegung (sammelnd).

## **Vertikale Kreise**

Bei den vertikalen Kreisen erleben wir eine Kombination aus Dantian-Bewegung, Qi-Bewegung im Kleinen Himmlischen Kreislauf und einer wellenartigen Bewegung, die durch den ganzen Körper von den Füßen bis zum Kopf nach oben steigt und wieder sinkt, zusammen mit zirkulierenden Bewegungen der Arme.

Wir stehen in schulterbreiter entspannt aufgerichteter Grundstellung und legen die Handflächen seitlich auf den Bauch. In der ersten Richtung erfolgt das Steigen über hinten, das Sinken über vorne, Ausgangspunkt ist (idealerweise) die entsprechende Rotation der Dantian-Energie. Die Hände drehen im Handgelenk über die Daumenseite, so dass der Handrücken am Bauch aufliegt und die Fingerspitzen nach hinten zeigen, und dann weiter, bis die Fingerspitzen nach oben und dann nach vorne zeigen (Handfläche nach oben), zuletzt kommt die Handfläche wieder zum Körper. Während dieser Bewegung bleiben die Hände am Bauch zwischen Rippen und Beckenkamm.

In der steigenden Phase der Bewegung steigt Qi im Dumai nach oben und bis über den Kopf, in der sinkenden Phase sinkt Qi im Renmai nach unten, so dass wir den Kleinen Himmlischen Kreislauf anregen.

Der ganze Körper schwingt in einer wellenartigen Bewegung von den Füßen aus bis zum Kopf hoch und wieder runter.

In der zweiten Richtung erfolgt die Drehung andersrum, so dass das Steigen über die Vorderseite erfolgt und das Sinken über die Rückseite.

Die Bewegung wird auch mit jeweils nur einem Arm geübt.