

Übersicht

Taijiquan

Geschichte:
Daoistische Mönche,
Familienclans

Stile:
Yang, Chen,
Wu, Sun

Kampfkunst:
Yin/Yang
Qi-Fluß
Wuwei

Gesundheit:
Entspannung
Physiologie,
TCM / Qigong

Meditation:
Bewußtseinszustand,
Zen-Buddhismus

Philosophie:
Daoismus (Yin/Yang),
Zen-Buddhismus

Geschichte

Historischer Hintergrund in China

- 2697 - 2597 v. Chr. ● Gelber Kaiser: „Präventivmedizin“ - Ernährung und Bewegung
- ca. 2200 v. Chr. ● Kaiser Yü: Bewegungsübungen für Bevölkerung zur Gesunderhaltung
- ca. 1500 v. Chr. ● Verschiedene Kampfkünste (Selbstverteidigung, Körperschulung, Philosophie, Religion)
- Daoistische Klöster: Kampfkünste als Geistige Wege

Ursprung des Taijiquan

- ca. 1200 n. Chr. ● Chang San-Feng (daoistischer Mönch) beobachtet Kampf zwischen Kranich und Schlange
 - Erkenntnis: Weiches besiegt Hartes
 - Weicher Kampfstil
 - Klassische Schrift: „13 Grundstellungen und Bewegungsformen“
- 1528 - 1587 ● General Qi Ji-Guang (Ming-Dynastie): Verfasser eines Buchs über Kampfkunsttechniken
- 1597 - 1664 ● Chen Wang-Ting (zentralchinesischen Provinz Henan): Begründer des Chen-Stils
 - 200 Jahre geheime Familientradition der Chen-Familie
- 1799 - 1872 ● Yang Lu-Chan: Begründer des Yang-Stils
 - schlich sich als taubstummer Diener in die Chen-Familie ein und wurde
 - Schüler von Chen Chang-Xing
- 1883 - 1936 ● Yang Chen-Fu: Enkel des Yang Lu-Chan
 - Traditioneller Yang-Stil (Alte Form und Lange Form)
- 1955 ● Nationales Sportkomitee der VR China
 - „Peking-Formen“ für das Volk
 - 24 Sequenzen (Vereinfachter Yang-Stil)
 - 48 Sequenzen (Elemente aus Chen-, Yang-, Wu- und Sun-Stil)

Stile und Formen

Aus den Familientraditionen entstanden die unterschiedlichen Taijiquan-Stile

Chen Wang-Ting (1597 - 1664)
Begründer des Chen-Stils

Chen Chang-Xing (1771 - 1853)
14. Chen-Generation

Yang Lu-Chan (1799 - 1872)
Begründer des Yang-Stils

Wu Yu-Xiang (1812 - 1880)
Begründer des alten Wu-Stils

Wu Jian-Quan (1870 - 1942)
Begründer des neuen Wu-Stils

Yang Chen-Fu (1883 - 1936)
Traditioneller Yang-Stil

Sun Lu-Tang (1860 - 1932)
Begründer des Sun-Stils

In jedem Stil gibt es grundlegende Formen

- Handformen (insbesondere die „Große“ oder „Lange Form“)
- Waffenformen (Schwert, Säbel, Stock, Fächer)
- Partner-Formen (san shou, tui shou, da lü)

Stile und Formen

Nationales Sportkomitee der VR China: „Peking-Formen“ für das Volk (1955):

- Einheitsform im Taijiquan im Zuge der kommunistischen Kulturrevolution
- 24 Sequenzen (Vereinfachter Yang-Stil)
- 48 Sequenzen (Elemente aus Chen-, Yang-, Wu- und Sun-Stil)

Das Übungsgut für Taijiquan-Grundkurse

Vorbereitende Körperübungen:

- Beweglichkeit, Dehnfähigkeit
- Körperbewußtsein
- Koordinationsfähigkeit
- Gleichgewichtsgefühl
- Atmung
- Anspannung und Entspannung

Kleine Taiji-Formen (Ursprung Qigong):

- Die Acht Brokat-Übungen
- Die Harmonie
- Der Tageslauf der Krähe
- Die Fünf Räder

Taijiquan-Form:

- 24-teilige Peking-Form

Kampfkunst

Prinzipien einer Inneren Kampfkunst

Zentrierung und Verwurzelung

- Die Mitte finden (Dantien)
- Energetischer Kontakt mit der Erde

Energie hören und folgen / *Innere* Kampfkunst

- Wahrnehmung der Absicht des Gegners
- Keinen Widerstand bieten
- Energie des Gegners aufnehmen und umlenken

Yin/Yang-Prinzip



- Fülle mit Leere begegnen u.u.
- Beide Partner ergänzen sich zum Taiji
- Gemeinsames Zentrum finden

Jenseits der Technik / *Kampf*kunst

- Wuwei (Absichtslosigkeit)
- Ego-Transzendierung
- Weisheit des spontanen Bewegungsprozesses vertrauen
- Chan (Zen) hilfreich für diesen Bewußtseinszustand

Der Vogel versuchte, der Schlange mit kräftigen Schnabelhieben und Fußritten beizukommen und schützte sich dabei mit kreisenden Flügelbewegungen. Die Schlange wich allen Angriffen geschickt aus, dabei bewegte sie sich kaum und wartete auf eine Blöße des Gegners. Der Kampf wurde von Zhang San-Feng während der Meditation zufällig beobachtet, dabei erinnerte er sich an einen Ausspruch von Laozi: "Ich wage es nicht, anzugreifen und auch nur um einen Zoll vorwärts zu gehen, doch ich weiche um Ellen zurück. Dies bezeichnet man als Handeln durch Nicht-Tun (Wuwei), als Schlag ohne Kraft." Das brachte ihn auf die Idee, eine Kampfkunst zu entwickeln, die es erlaubt, den Gegner mit minimaler Kraft zu besiegen. San-Feng machte das Prinzip des Wuwei, "Nichthandelns", zu seiner höchsten Regel und setzte es als Ideal auch in den Kampfkünsten an höchster Stelle. Durch seine daoistischen Studien geprägt, versuchte er dann eine Kampfkunst des Nachgebens und der Sanfttheit zu entwickeln. Er verließ das Kloster und siedelte in eine Höhle am Wudang-Berg in der Provinz Hebei. Dort gründete er die Kampfkunst "Vögel und Schlangen", in der er beide Kampfweisen vereinte.

Gesundheit

Östliche Aspekte

Taijiquan beruht auf einem sorgfältig ausgearbeiteten, jahrtausendealten heilgymnastischen System, dem Qigong, das wesentlicher Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) ist.

Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) - Grundbegriffe

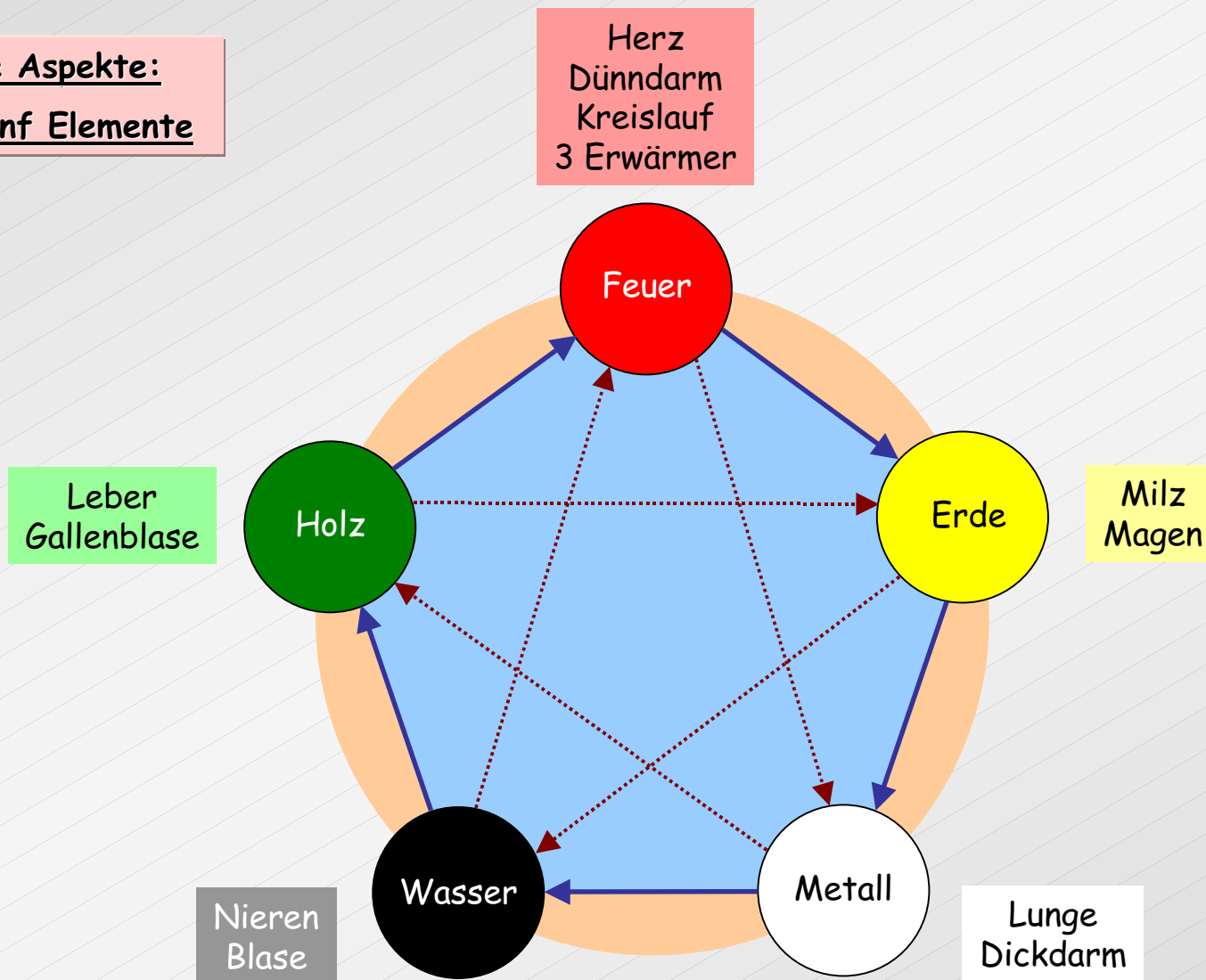
- Qi („Lebensenergie“)
- Meridiane (vgl. Akkupunktur)
- Fünf Elemente-Theorie
- Yin/Yang-Prinzip

Qigong

- Traditionelle Gesundheitsübungen
- Aktivierung des Qi-Flusses entlang der Meridiane
- Qigong in Bewegung (Öffnen und Schließen in den Gelenken als Qi-Pumpe)
- Stilles Qigong (Visualisierung des Qi-Flusses)
- Aufhebung von Energie-Blockaden (physischer und psychischer Ursache)

Gesundheit

Östliche Aspekte:
TCM - Fünf Elemente



Gesundheit

Westliche Aspekte

Auch nach westlichen Gesundheitsbegriffen fördert regelmäßig geübtes Taijiquan die körperliche, seelische und geistige Gesundheit.

Physiologie:

- Entlastung des Rückens und Stabilisierung der Wirbelsäule
- Versorgung von Gelenkknorpeln und Bandscheiben
- Beweglichkeit und Stabilisierung der Gelenke, Bänder und Sehnen
- Positiver Einfluß auf das Herz-Kreislauf-System
- Entspannung und Befreiung der Atemräume
- Ausgewogenheit der Muskulatur durch Wechsel von An- und Entspannung
- Verbesserung der neuromuskulären Koordinationsfähigkeit
- Förderung des Gleichgewichtsgefühls

Ausdauer:

- Herz/Kreislauf-Wirkung
- Zeitdauer der Ausführung
- Zeitdauer des Erlernens
- Spirituelle Entwicklung

Gesundheit

Westliche Aspekte - Psychologie:

Stressabbau

Da die Bewegungen ruhig - wie in Zeitlupe - und im Einklang mit dem Atem ausgeführt werden, führen sie zu innerer Ruhe und Entspannung, und helfen Stress abzubauen. Somit gewinnt das Taijiquan an Bedeutung für präventive, therapeutische und rehabilitative Behandlung.

Wechsel von Anspannung und Entspannung

Wie die Bewegungen stets dem Wechsel von Yin und Yang folgen, nach jedem Einatmen ein Ausatmen kommt, so kann die/der Taiji-Übende diese Erfahrung auch auf weitere Zusammenhänge übertragen, wie z.B. das Geben und Empfangen in Beziehungen, das Loslassen von nicht mehr Sinnvollem usw.

Zentrierung

Durch Taijiquan kann man lernen, seine Mitte wieder zu spüren, mit beiden Beinen fest auf der Erde zu stehen, sein Leben ins Gleichgewicht zu bringen oder darin zu halten.

Körperbewußtsein

Die Sensibilisierung für den eigenen Leib, für die Körperhaltung und für die eigene Bewegungsweise im Taijiquan verhilft zu einem erweiterten Körperbewußtsein, das Signale nun besser erkennen und verstehen kann.

Meditation

Meditation in Bewegung - Gedankenfluß stoppen

Der Geist wird durch die konzentriert und langsam ausgeführten Bewegungen trainiert, sich nur einer - der in diesem Moment wesentlichen - Sache zuzuwenden und achtsam zu werden. Dies ist gerade in der heutigen reizüberfluteten und schnellebigen Zeit von großer Bedeutung, um sich nicht von Überflüssigem verwirren zu lassen.

Aufmerksamkeitsverlauf während der Form

Mit zunehmender Übung werden die meditativen Phasen (Gedankenstille, allg. Achtsamkeit) immer häufiger und länger, da seltener der formale Ablauf und die richtige Technik überdacht werden muß.

Ego-Transzendierung - Kampfkunst

In der vollendeten Anwendung des Taijiquan als Kampfkunst (san shou, tui shou, da lü) schließlich müssen alle Konzepte und Techniken einschließlich des eigenen Ego transzendiert werden, um völlig absichtslos und achtsam in den augenblicklichen Prozess eintauchen zu können. Alle Bewegung fließt dann völlig natürlich und ungehindert durch einen hindurch, man wird sozusagen vom Dao bewegt. Die Bemühungen auf diesem Weg voranzuschreiten unterstützen in höchstem Maße die spirituelle Entwicklung.

Körperbewußtsein - Transpersonales Bewußtsein - Umweltbewußtsein

Mit fortschreitender Taijiquan-Praxis ist eine Bewußtseinsentwicklung verknüpft, die bei der "Selbstheilung" eine wesentliche Rolle spielt, da sie dazu beiträgt die Spaltung von Körper (physische Gesundheit) und Geist (psychische Gesundheit) zu überwinden. Die Ausweitung dieses ganzheitlichen Gesundheits-Verständnisses auf die Umwelt, im Sinne sowohl von sozialen Strukturen als auch von Natur, führt schließlich zum bewußten Erleben der Einheit von Innen und Außen, Individuum und Gemeinschaft. Daraus resultiert eine Verantwortungsübernahme für die Auswirkungen des eigenen Verhaltens nicht nur auf die persönliche körperliche und geistige Verfassung sondern auch auf den ethischen und sozialen Werte der Gesellschaft und das Wohlbefinden unserer Erde, der Tiere und überhaupt der Umwelt.

Philosophie

Daoismus

Sammelbegriff für

- ☉ Dao jia („Die Schule des Weges“; philosophischer Daoismus)
 - Hauptvertreter: Laozi und Zhuangzi
 - wichtigstes Prinzip: Wuwei
 - Gegenspieler zum Konfuzianismus
 - wechselseitige Beeinflussung mit Zen-Buddhismus
- ☉ Dao jiao (religiöser Daoismus ab 2. Jahrhundert n. Chr.)
 - Legendenbildung um alte weise Daoisten
 - Ziel der physischen Unsterblichkeit
 - viele Praktiken und Techniken entstanden (⇒ Qigong)

Laozi: Dao de jing

- Laozi („Der Alte“) lebte im 4. Jahrhundert v. Chr.
- Dao de jing: „Das Buch vom Weg und der Tugend“
- Wichtigstes daoistisches Werk

Weichheit

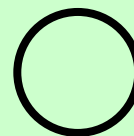
- Konsequenz aus dem Wuwei
- Vorbild „Wasser“ und „junge Pflanzen“
- Anpassen, fließen, biegsam
- sanfte, innere Kraft

Wuwei

- Handeln durch Nicht-Eingreifen
- Der Natur nicht zuwider handeln
- Absichtslos / Egoloses Handeln
- Grundprinzip des Taijiquan

Yin/Yang

- Das Tao wird durch einen leeren Kreis symbolisiert (Wuji)
- Die polaren Kräfte Yin/Yang werden durch das Taiji-Symbol dargestellt
- Durch diese Dynamik entsteht Qi, und damit die 10.000 Dinge



Wuji



Yin - Yang
Taiji

Yin: passiv, dunkel, unten, weiblich,
Erde, Gefühl, Materie, unbewußt

Yang: aktiv, hell, oben, männlich,
Himmel, Logik, Geist, bewußt

Zen-Buddhismus (chinesisch: Chan)

- Begründer: Bodhidharma (6. Jahrhundert n. Chr.)
- Chan ist vom indischen Dhyana (Meditation) abgeleitet
- Erleuchtung durch Leben im „Hier und Jetzt“
- keine Religion, keine Philosophie sondern Lebensweg
- wechselseitige Beeinflussung mit Daoismus

Philosophie

Zitate aus dem Dao de jing (Laozi)

Vers 24:

Wer sich auf Zehenspitzen stellt, steht nicht.
 Wer große Schritte macht, geht nicht.
 Wer sich zur Schau stellt, ist nicht berühmt.
 Wer rechtschaffen ist, ragt nicht hervor.
 Wer etwas vorgibt zu sein, ist nicht erfolgreich.
 Wer überheblich ist, hat keinen Bestand.

Vers 42:

Der Weg erzeugte das Eine.
 Das Eine erzeugte die zwei Polaritäten.
 Die zwei Polaritäten erzeugten Drei.
 Und Drei erzeugten die zehntausend Dinge.
 Die zehntausend Dinge tragen das Yin und umfassen das Yang.
 Durch Verschmelzen ihrer Energien erreichen sie Einklang.

Vers 78:

Auf der ganzen Welt gibt es nichts Weicheres und Schwächeres als das Wasser.
 Und doch in der Art, wie es dem Harten zusetzt, kommt nichts ihm gleich.
 Es kann durch nichts verändert werden.

Daß Schwaches das Starke besiegt und Weiches das Harte besiegt,
 weiß jedermann auf Erden, aber niemand vermag danach zu handeln.

Vers 48:

Im Streben nach Gelehrsamkeit kommt jeden Tag etwas hinzu.
 Im Streben nach dem Weg wird jeden Tag etwas weniger.
 Vermindere und vermindere weiter,
 bis nichts mehr getan werden muß.
 Wenn nichts mehr getan wird, bleibt nichts ungetan.
 Die Welt wird durch Nicht-Eingreifen regiert.
 Sie kann nicht durch Eingreifen regiert werden.

Vers 76:

Zart und schwach wird man geboren.
 Hart und steif ist man im Tode.
 Die Pflanzen, wenn sie ins Leben treten,
 sind weich und empfindlich,
 und wenn sie sterben, sind sie dürr und spröde.
 Das Harte und Steife folgt dem Tod.
 Das Zarte und Weiche folgt dem Leben.
 Das Starke und Mächtige wird scheitern.
 Das Zarte und Schwache wird siegen.

Literaturauswahl

Taoismus:

Feng, Gia-Fu / English, Jane (Hrsg.): **Laotse - Tao Te King**; ISBN 3-424-01230-0; Diederichs; München 1996.

Watts, Alan W.: **Der Lauf des Wassers** - Eine Einführung in den Taoismus; ISBN 3-518-37378-1; Suhrkamp; Frankfurt am Main 1983.

Taijiquan:

Moegling, Barbara & Klaus: **Tai Chi Chuan für Einsteiger** - Ein Lehrbuch; ISBN 3-442-16244-0; Goldmann; München 2000.

Moegling, Klaus: **Die chinesische Bewegungsmeditation Tai Chi Chuan** - ISBN 3-442-13835-3; Goldmann; München 2000.

Moegling, Klaus (Hrsg.): **Tai Chi Chuan und Gesundheit/Krankheit**; ISBN 3-89001-043-1; Sport&Buch Strauß; Köln 1997.

Moegling, Klaus / Schmittmann, Rudolf: **Tai Chi Chuan** - Physiologische und bewegungstherapeutische Wirkungsweisen; ISBN 3-89395-200-4; Prolog; Kassel 1992.

Waysun Liao: **Die Essenz des T'ai Chi** - Vitalität und Wohlbefinden durch Chi-Aktivierung; ISBN 3-426-86129-1; Knaur; München 1996.