太極拳

KARSTEN KALWEIT

TAI CHI

FORMEN FÜR FORTGESCHRITTENE

42ER-MISCHFORM UND WU-STIL-FORM

Tai Chi

Anmerkungen

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit haben wir uns entschlossen, durchgängig die männliche (neutrale) Anredeform zu nutzen, die selbstverständlich die weibliche mit einschließt.

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder der Autor noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorgestellten Informationen resultieren, Haftung übernehmen.

KARSTEN KALWEIT

TAI CHI

FORMEN FÜR FORTGESCHRITTENE

42ER-MISCHFORM UND WU-STIL-FORM

Meyer & Meyer Verlag

„LERNEN IST EIN SCHATZ, DER SEINEM BESITZER IMMER FOLGT.“

CHINESISCHES SPRICHWORT

Tai Chi

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek
Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der DeutschenNationalbibliografie; detaillierte bibliografische Details sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie das Recht der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form – durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren – ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, gespeichert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

© 2020 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen
Auckland, Beirut, Dubai, Hägendorf, Hongkong, Indianapolis, Kairo, Kapstadt, Manila, Maidenhead, Neu-Delhi, Singapur, Sydney, Teheran, Wien

Member of the World Sport Publishers' Association (WSPA)

9783840313493
E-Mail: verlag@m-m-sports.com
www.dersportverlag.de

INHALT

Vorwort 6

1 Einführung 8
1.1 Kampfkunst und Selbstverteidigung 8
1.2 Gesundheitliche Aspekte 14

2 Innere Aspekte des Tai Chi 18
2.1 Philosophische Grundlagen 18
2.1.1 Yin Yang 19
2.1.2 Das System der acht Trigramme und das I-Ging (Yijing) 21
2.1.3 Die fünf Elemente und die Tierfiguren 23
2.2 Konzeption des Chi 25
2.3 Meditation 30

3 Der Körper als Waffe im Tai Chi 34
3.1 Hände (Shou) 35
3.2 Ellbogen (Zhou) 39
3.3 Schulter (Jian) 40
3.4 Hüfte (Kua) 40
3.5 Knie (Xi) 40
3.6 Füße (Jiao) 41

4 42er-Mischform 42
4.1 Grundlagen 43
4.2 Beschreibung der Form 46

5 37er-Wu-Stil-Form 114
5.1 Grundlagen 115
5.2 Beschreibung der Form 117
5.3 Anwendungen zur 37er-Wu-Stil-Form 189

Schluss 252

Anhang 254
1 Links und Literatur 254
2 Bildnachweis 255

太極拳

VORWORT

Wer sich längere Zeit mit Tai Chi beschäftigt hat, der weiß, es ist ein weites Feld. Dem Einsteiger in die Materie präsentiert sich eine schier unüberschaubare Fülle an Informationen: Stile, Techniken, Philosophie, Kampf, Gesundheit und vieles mehr steckt in diesem über Jahrhunderte verfeinerten chinesischen Kampfsystem. Ich habe versucht, den komplexen Charakter des Tai Chi in möglichst allen wichtigen Aspekten als eine durchschaubare Einheit im ersten Band dieser Serie vorzustellen. Essenzielle Einheiten sind für mich dabei Chi Gong, Pushing Hands und natürlich die Formen. Leider können bei so einem Projekt nicht alle Aspekte, die interessant sind, behandelt werden. Aus diesem Grund freut es mich sehr, dass mir vom Meyer & Meyer Verlag die Möglichkeit gegeben wird, dies nun in zwei weiteren Bänden nachzuholen.

Im vorliegenden zweiten Band der Serie möchte ich mich näher mit dem Umfeld des Tai Chi auseinandersetzen. Betreibt man diese Kampfkunst über eine längere Zeit, so werden einem schnell kulturelle und philosophische Fragen begegnen. Wahrscheinlich ist keine andere Kampfkunst in solch ein komplexes Netz aus Informationen eingebettet wie das Tai Chi. Selbst historische Schriften sind in einem ungewöhnlich hohen Maß vorhanden. In diesen umfangreichen Wissensschatz gilt es einzudringen und zu versuchen, ihn funktionell in das regelmäßige Training einzubinden und so vorzustellen, dass der Interessierte selbst in die Richtung weiterforschen kann, die ihn besonders interessiert.

Als ausgleichendes Gegenkonzept zu den inneren Aspekten soll in diesem Band auch verstärkt auf die Anwendungen der Techniken und das kämpferische Umfeld eingegangen werden. Zusätzlich zu einem allgemeinen Teil, der die körperlichen Aspekte in der Kampfkunst diskutiert, wird eine komplette Form mit Anwendungen versehen. Dies gleicht der japanischen Praxis des Kata Bunkai.

Die Formen, die vorgestellt werden, sind so ausgewählt, dass sie zusammen mit den zwei Formen des ersten Bandes eine möglichst große Bandbreite der Stilrichtungen des Tai Chi widerspiegeln. Deshalb stelle ich in diesem Band zum einen die Wu-Stil-Form als Beispiel für den mittleren

Rahmen vor (vgl. Yang-Stil-Form für den großen Rahmen und Sun-Stil-Form für den kleinen Rahmen im ersten Band), zum anderen die 42er-Form als ein Beispiel für die Kombination verschiedener Stilelemente bzw. Charakteristika in einer einzigen Form. Beide Formen, zusammen mit den Formen, die im ersten Band vorgestellt wurden, decken damit ein breites Spektrum an Techniken und Bewegungsmustern der verschiedenen klassischen Familienstile ab.

Weitere Waffenformen, das Training mit Waffen und sonstigen Hilfsmitteln stehen dann im Fokus des dritten Bandes. Die konzeptuellen Grundsätze des ersten Bandes bleiben in den beiden Folgebänden allerdings die gleichen. In diesem Sinne verfolge ich trotz Exkursionen in die Theorie das Ziel, die Bücher als direkte praktische Trainingshilfe für die Sporttasche zu schreiben. Daher wird auf eine allzu wissenschaftliche Arbeitsweise zugunsten der leichten Anwendbarkeit verzichtet. Es gilt auch, was schon im ersten Band zur Übersetzung der chinesischen Fachausdrücke und deren Schreibung gesagt wurde: Verständlichkeit ist hierbei das wichtigste Kriterium. An dieser Stelle möchte ich mich auch für das positive Feedback bedanken, das verschiedene Leser im Hinblick auf diese Thematik beigesteuert haben.

Obwohl die beiden Folgebände so konzipiert sind, dass sie auch isoliert von Interessenten jeglichen Wissensniveaus gebraucht werden können, empfiehlt sich die Lektüre des ersten Bandes als eine gute Grundlage.

Ich freue mich, auf den folgenden Seiten mein Wissen und meine Gedanken über Tai Chi zu teilen und hoffe, den Leser auf neue Ansätze und Ideen zu bringen.

1 EINFÜHRUNG

Am Anfang jeder regelmäßigen sportlichen Betätigung, ja eigentlich jeden Hobbys, steht die Frage der Motivation bzw. des Grundes, warum man sich mit der Materie auseinandersetzt. Im Bereich des Kampfsports oszilliert die Fragestellung meist zwischen den zwei Polen Selbstverteidigung und Kampfkunst.

Wer wegen der Selbstverteidigung trainiert, ist besonders an der tatsächlichen Anwendung der gelernten Techniken und Prinzipien in einer Notsituation interessiert. Für denjenigen, den die Kampfkunst fasziniert, stehen anstelle der Anwendbarkeit der Techniken andere Themen wie Kreativität, Ausdruck und Bewegungsgefühl im Vordergrund. Beschäftigt man sich intensiv mit Tai Chi, dann kommen zu den beiden oben genannten Aspekten oft noch gesundheitliche Überlegungen dazu. Ich möchte den Anfang dieses zweiten Bandes über Tai Chi nutzen, um diese Themenkomplexe ein wenig einzukreisen und zu diskutieren. Nicht nur Einsteigern in die Materie sollte damit gedient sein, sondern auch routinierte Tai-Chi-Treibende können hier unter Umständen neue Anreize und Ideen für sich entdecken.

1.1 KAMPFKUNST UND SELBSTVERTEIDIGUNG

Obwohl für die meisten Tai-Chi-Treibenden das Thema Selbstverteidigung nicht an erster Stelle steht, möchte ich trotzdem damit beginnen, da der eigentliche Kampf, sprich die Selbstverteidigung, den Ursprung aller Kampfkünste darstellt, unabhängig davon, ob sich dies im Laufe der Zeit geändert hat.

Die wohl interessanteste Frage in diesem Zusammenhang stellt sich in Bezug auf die Anwendbarkeit der Techniken: Funktionieren diese gegen einen Angreifer oder nicht? Dieser einfachen Frage steht im Hinblick auf Tai Chi eine recht komplexe Antwort gegenüber, denn zunächst gilt es hier, zu hinterfragen, wo denn eigentlich die Techniken stecken: Zum einen sind die Techniken in der jeweiligen Form versteckt, zum anderen werden sie aber auch in den Pushing-Hands-Partnerübungen trainiert. Beide Elemente sind untrennbar miteinander gekoppelt; keins der beiden Teile für

sich allein genommen genügt, um den Anforderungen eines Selbstverteidigungssystems gerecht zu werden. Diese inhärente Dichotomie verdeutlicht sehr schön den Ying- und Yang-Charakter von Tai Chi und deutet schon die komplexen philosophischen und kulturellen Grundlagen an.

Abb. 1.1: Pushing Hands, Übung 1

Abb. 1.2: Pushing Hands, Übung 2

Was geschieht aber nun konkret? Bei den Partnerübungen wird trainiert, wie Aktionen bzw. Reaktionen des Angreifers unter den jeweiligen Bedingungen zu beantworten und auszunutzen sind. Die in der Form enthaltenen Bewegungsmuster sind dann die tatsächliche Manifestation dieser Antwort. Problematisch ist allerdings, dass diese beiden Teile des Systems keineswegs einfach zu erfassen oder zu erlernen sind. Die Techniken, die in der Form enthalten sind, können auf unterschiedliche Weise interpretiert werden. Manche Techniken und Prinzipien sind absichtlich versteckt, um nur denjenigen zugänglich zu sein, die über lange Zeit regelmäßig trainieren, sozusagen den Eingeweihten. Auch in den Partnerübungen ist eine solide Basis im Tai Chi notwendig, um sie im Kampf wirklich anwenden zu können. Diese Überlegungen deuten schon an, dass Tai Chi kein System ist, welches einen schnellen und unkomplizierten Zugang zur Selbstverteidigung ermöglicht. Dies zeigt sich unter anderem auch in der Tatsache, dass der Kampfcharakter leicht vergessen wird und Tai Chi oft aus anderen Gründen, wie z. B. zur Entspannung, betrieben wird. Hat man allerdings die Geduld, sich mit der martialischen Ausprägung des Tai Chi zu beschäftigen, wird man überrascht feststellen, dass viele realistisch anwendbare und extrem durchdachte Möglichkeiten der Kampfanwendung in dieser Vorgehensweise enthalten sind. So wird z. B. durch die taktile Schulung im Pushing Hands die Reaktionszeit auf einen Angriff extrem verkürzt. Außerdem ist es nicht nötig, zu sehen, wo der Angriff herkommt,

da dieser ja erfühlt wird. Durch die Kombination der verschiedenen Spiele lernt man, auf die verschiedensten Angriffe korrekt zu reagieren, ohne sich vorher eine komplizierte Strategie überlegen zu müssen. Die in den Formen versteckten Anwendungen decken darüber hinaus ein weitgefächertes Spektrum an Technikarten ab: Würfe und Hebeltechniken sind ebenso enthalten wie Tritte, Schläge und Stöße.

Abgesehen von der Thematik, die sich mit den Techniken und Übungsformen, deren Stelle bzw. Auffindbarkeit im System beschäftigt, wird man im Tai Chi mit einem weiteren Punkt konfrontiert, der in anderen Kampfsystemen so nicht existiert: Alle Techniken, einerlei, ob in der Form oder den Partnerübungen, werden normalerweise extrem langsam trainiert. Demgegenüber steht die Tatsache, dass Angriffe explosiv, schnell und gewaltsam erfolgen. Wie also erklärt sich dieses seltsame Vorgehen? Es ist natürlich klar, dass bei manchen Techniken eine gewisse Geschwindigkeit notwendig ist, um diese erfolgreich anwenden zu können. Schläge und Tritte beispielsweise funktionieren nur schnell.

Was in dieser Hinsicht oft vergessen bzw. verwechselt wird, ist, dass Training und Kampf sich unterscheiden. Das zeitlupenhafte Ausführen der Bewegungen im Tai Chi ermöglicht eine außerordentlich feine Lernkontrolle und garantiert eine fehlerfreie Bewegungsausführung nach genügender Trainingszeit. Außerdem fördert diese Art des Trainings die Entspannung und lässt die Atmung als trainierbare Größe mit in die Übungen einfließen; korrekte Atmung und Entspannung wiederum sind Fähigkeiten, die sich in einer Kampfsituation sehr positiv auswirken.

Abgesehen von der Übungssituation ist Geschwindigkeit im Kampf oft auch eine Fähigkeit, die eher mit dem Erkennen des richtigen Zeitpunkts zu tun hat, als mit der Schnelligkeit der Technikausführung, denn nicht alle kampfentscheidenden Techniken müssen schnell ausgeführt werden. Wird sie zum richtigen Zeitpunkt eingesetzt, zum Beispiel, wenn der Angreifer ein labiles Gleichgewicht hat, dann kann auch eine Technik wie langsames Schieben zum Erfolg führen. Eng verknüpft mit dieser Thematik ist die Anwendung von innerer Energie auf die Technik, sprich deren Projektion auf den Gegner. Dieses Konzept möchte ich an dieser Stelle noch nicht ansprechen, sondern später zusammen mit der Theorie des Chi in den chinesischen Kampfkünsten abhandeln.

Es bleibt ein wichtiger Aspekt zum Thema Selbstverteidigung und Kampf, der allgemein in allen Wettkampfsportarten einen hohen Stellenwert einnimmt: die mentale Einstellung. In Sportarten wie Tennis oder Golf

wird oft gesagt, dass die mentale Komponente meist wichtiger sei, als die eigentliche Technikausführung. Unter dieser Prämisse wird leicht verständlich, dass sie in einer Selbstverteidigungssituation, bei der es ja um die eigene körperliche Unversehrtheit geht, mindestens ebenso wichtig ist. Diese mentale Komponente lässt sich meiner Meinung nach in drei Unterkategorien einteilen: *Angst*, *Körperspannung* und *Taktik*.

Abb. 1.3: Yang-Stil-Säbelform bei den World Martial Arts Games 2016

Wie der Einzelne in einer bedrohlichen Situation mit Angst und Panik umgeht, ist natürlich zu einem großen Teil subjektiv. Es gibt aber Hilfsmittel, die dazu dienen, diese Gefühle zu nutzen oder zumindest so zu verändern, dass man nicht von ihnen gelähmt wird. Tai Chi nutzt hier zum einen die Atmung und zum anderen die Vertrautheit mit der langjährig trainierten Technik, um dem Kämpfer Sicherheit zu geben. Durch die im Tai Chi geübte Ein-Drittel- zu Zwei-Drittel-Atmung, die im Trainierenden automatisiert ist, kann durch unbewusste Entspannungsprozesse im Körper die Aufregung reduziert werden; man denke in diesem Zusammenhang an die Idee der progressiven Muskelentspannung von Jacobson, die ganz ähnlich funktioniert. Sollte die Atmung sich durch die Stresssituation stark beschleunigen, so sollte der Tai-Chi-Trainierte dies durch seine lange im Training wiederholten Atemübungen schnell bemerken und beheben können.

Ein damit sehr eng zusammenhängendes Thema ist die Problematik der verstärken Anspannung in Stresssituationen. Im Kampf hat dieses Stresssymptom die ungute Auswirkung, dass alle Aktionen stark verlangsamt

sind und die Feinkoordination der Muskeln beeinträchtigt ist. In der chinesischen Lehre der Körperenergie (Chi) hat dies außerdem den Stau von Chi zur Folge, darüber wird später ausführlich berichtet. Tai-Chi-Training befasst sich mit diesem Problem dadurch, dass besonders im Formentraining darauf geachtet wird, in welchem Maß die Körperspannung vorhanden ist. Normalerweise ist die Vorgabe so, dass versucht wird, gerade so viel Spannung zu erzeugen, dass die jeweilige Figur korrekt ausgeführt werden kann, aber nicht mehr. Das Stichwort in diesem Zusammenhang ist „sanfte Berührung" *(soft touch)*, ein Terminus, der den meisten Tai-Chi-Treibenden geläufig ist.

Ein letztes, natürlich ebenfalls eng mit den oben genannten Punkten verknüpftes Problem, ist die Tatsache, dass Stress die taktischen Fähigkeiten, d. h. die Planbarkeit von Aktionen, stark beeinträchtigt. Die Tai-Chi-Antwort darauf ist, die Abfolge der Techniken in den Formen in ein entsprechendes logisches Muster einzubauen. Dies wird unterstützt durch die taktilen Fähigkeiten, die im Pushing-Hands-Training geübt werden. Durch die in den Formen vorgegebenen Technikabfolgen wird dem Tai-Chi-Kämpfer ein klares Repertoire an Antworten auf Angriffe zur Verfügung gestellt, sodass er diese automatisch auch unter Stress abrufen kann. Voraussetzung dafür ist natürlich ein langjähriges regelmäßiges Training der Formen, das auch das Üben der Anwendungen miteinschließt. Die Pushing-Hands-Partnerübungen unterstützen dies, indem sie automatisch, durch das taktile Training programmiert, die korrekte erste Abwehr auf den Angriff vorgeben, z. B. bei übermäßigem Druck nachgeben, bei gefühlter Schwächen schieben etc.

Das Fazit, welches ich zum Thema Selbstverteidigung im Tai Chi ziehe, ist: Tai Chi als System bietet durchaus die Möglichkeit zur Selbstverteidigung an. Inwieweit dies natürlich angestrebt wird, bleibt jedem selbst überlassen. Stellt Selbstverteidigung allerdings die Hauptmotivation für das Tai-Chi-Training dar, dann muss entsprechend trainiert werden; dies umfasst z. B. schnelles Üben von Schlägen und Tritten (unter Umständen an Pratzen oder am Sandsack), Situationen trainieren, Stresssituationen bewältigen und vieles mehr. Meiner Ansicht nach wird dies in den meisten Gruppen nicht durchgeführt. Ich selbst räume der Selbstverteidigung in meinem Training ebenfalls einen eher geringen Stellenwert ein. Das hat mit der historischen Entwicklung des Tai Chi vom Kampfsystem hin zur Bewegungsschulung ebenso zu tun, wie mit der Vorstellung, die sich in den Köpfen der Trainierenden über Tai Chi festgesetzt hat. Trotzdem finde ich, bleibt die tatsächliche Möglichkeit, die das Tai Chi zur Selbstverteidigung

bietet, ein faszinierendes Thema, das ich auch immer wieder gerne ins reguläre Training einbringe, um die Routine aufzulockern.

Abb. 1.4: Pratzentraining 1

Abb. 1.5: Pratzentraining 2

In seinem Bestseller *Flow* (1990) beschreibt Mihaly Csikszentmihalyi das gleichnamige Phänomen als ein völliges Aufgehen in einer bestimmten Tätigkeit. Dieses extreme Einswerden mit dem, was man tut, erzeuge, so Csikszentmihalyi, ein bleibendes Glücksgefühl. In Bezug auf Kampfkünste wie Tai Chi schreibt er, dass in diesem Sinne das Ausführen der Kampfkunst eine glücklich machende Kunstform sei, in der sich die Dualität von Körper und Geist in einer gleichsam ekstatischen Verschmelzung zu einer einzigen zielgerichteten Einheit vereine (vgl. Csikszentmihalyi, 1990, S. 106).

Dieser kurze Exkurs soll als Einführung in den anderen Pol des Kampfaspekts des Tai Chi dienen.

Was damit gesagt werden soll: Man kann natürlich auch den Fokus auf Kampf als Kunstform, also Kampfkunst anstelle von Selbstverteidigung legen, so wie es in *Flow* beschrieben wird.

Der ausschlaggebende Aspekt ist die Idee eines persönlichen Wachstums und einer Verbesserung des Daseins im Sinne der Selbstverwirklichung. Gerade in einem so komplexen System wie Tai Chi kann man sehr gut seine Fortschritte sehen. Bewegungssequenzen, die einem am Anfang unmöglich schienen, werden nach einiger Zeit ohne Probleme ausgeführt. Auch die bei Csikszentmihalyi angesprochene Fokussierung des Geistes ist sehr attraktiv, da gerade im modernen Leben eine Verzettelung im Beruf oder im Privatleben oft unvermeidlich scheint. In diesem Sinne steht sozusagen nicht das Werk, sondern der Künstler im Mittelpunkt, da er es ist, der die Vorteile der Aktivität nutzt und nicht der Zuschauer.

Doch nicht nur die ernsthafte Fokussierung auf das Tun ist von Bedeutung, sondern der Spaß an der Bewegung an sich, ist ebenso wichtig für diejenigen, die Kampfkunst betreiben. Gerade die hohe Komplexität im Tai Chi stellt eine Herausforderung für Bewegungsenthusiasten dar. Obwohl die Bewegungen natürlich die gleichen sind, die auch in der Selbstverteidigung verwendet werden, liegt nun der Schwerpunkt auf dem Spaß, den diese Bewegungen bieten. Die gleichförmig ruhigen und grazilen Bewegungen erzeugen aber nicht nur Freude bei der Person, die sich bewegt, sondern auch beim Zuschauer. Tai Chi bietet in dieser Hinsicht auch einen hohen Anspruch an die Ästhetik, wie wir sie oft in den Tanzsportarten finden. Oft werden die Formen im Tai Chi von Musik begleitet, um dies zu verstärken. Hier scheiden sich allerdings oft die Geister, ob die Musikuntermalung eher passend ist oder nicht. Musik-CDs für Tai Chi gibt es zumindest massenweise!

Ein letzter interessanter Bereich in der Betrachtung von Tai Chi als Kampfkunst betrifft die Kreativität. Auf den ersten Blick scheint diese durch die strengen Vorgaben der Form gar nicht zu existieren. Besonders Anfänger beschweren sich häufig über die detaillierten Bewegungsanweisungen. Praktiziert man allerdings über längere Zeit Tai Chi, so stellt man fest, dass die Kreativität im Ausdruck der eigentlichen Ausführung liegt. Dies zeigt sich schon einfach daran, dass Zuschauer die Darbietung der gleichen Form durch verschiedene Meister sehr einfach unterscheiden können und diese dann mit anderen Worten beschreiben, so ist z. B. die Form des einen Meisters eher bedächtig und strahlt Ruhe aus, während ein anderer Stärke und Selbstvertrauen projiziert.

Abschließend lässt sich sagen, dass unter den Tai-Chi-Treibenden zwar meist der Trend besteht, den Kampfkunstcharakter über den Selbstverteidigungsaspekt zu stellen, diese zwei Pole aber gerade in einem so komplexen System wie im Tai Chi trotzdem ein harmonisches Ganzes bilden können.

1.2 GESUNDHEITLICHE ASPEKTE

Abgesehen vom martialischen Element, egal, ob Kampfkunst oder Selbstverteidigung, wird Tai Chi oft als gesundheitsfördernde Übung betrieben. Im Folgenden möchte ich kurz auf die wichtigsten Aspekte eingehen, Tai Chi aus gesundheitlichen Gründen zu praktizieren. Schwierig in diesem

Zusammenhang ist, dass es eine Fülle an Literatur gibt, aber nur recht wenig konkrete, empirisch belegbare Forschungsergebnisse. Eine detaillierte, wissenschaftlich-medizinische Diskussion würde jedoch den Rahmen dieses Buches sprengen. Angeregt von und unterstützt durch Diskussionen mit meiner Tai-Chi-Gruppe und Feedback von Lesern des ersten Bandes, werde ich also deshalb subjektiv aus meiner langjährigen Erfahrung einige Punkte ansprechen, von denen ich meine, dass sie eine entsprechend positive Wirkung auf die Gesundheit haben. Ansätze mancher Tai-Chi- und Chi-Gong-Schulen, die Tai Chi als Allheilmittel anpreisen, halte ich allerdings für fragwürdig.

An erster Stelle steht für mich die Funktion von Tai-Chi-Training als System zur Mobilisierung. In diesem Sinn wirkt sich Tai Chi ähnlich wie Funktions- oder Heilgymnastik positiv auf den menschlichen Bewegungsapparat aus: Gelenke werden mobilisiert und mit Lubrikation versorgt, die Muskeln gestärkt und gedehnt und der Kreislauf wird angeregt. Auch durch Fehlhaltung bedingte Probleme, besonders durch sitzende Tätigkeiten hervorgerufen, können durch Tai-Chi-Training oft behoben werden.

Im Hinblick auf die oben genannten Motivationsgründe für Kampfkunsttraining denke ich, dass Tai Chi im Gegensatz zu normaler Funktionsgymnastik attraktiver für viele ist, da eben noch weitere Aspekte, wie z. B. die tänzerisch-ästhetische Komponente, hinzukommen. Die gängigen Heilgymnastiksysteme sind in dieser Hinsicht ja eher dogmatisch langweilig organisiert. Außerdem ist es ein großes Plus, dass die Tai-Chi-Form eine harmonisch geschlossene Einheit ist, die alle wichtigen Bewegungen enthält. Führt man z. B. täglich eine Form aus, so hat man sozusagen schon seine Funktionsgymnastik bzw. seine Trainingseinheit hinter sich. Die zeitlupenhafte Ausführung der Übungen garantiert darüber hinaus ein Minimum an Sportverletzungen. Durch die verschiedenen Stile ist ebenfalls im Hinblick auf Verletzungen und Krankheiten eine große Palette an adäquaten Übungsformen geboten. Wer z. B. Gelenkprobleme hat und die tiefen Stellungen im Yang-Stil als unangenehm empfindet, der kann im Sun-Stil durch die hohen und engen Stellungen in der Regel schmerzfrei über längere Zeit üben.

Ein oft übersehenes gesundheitsförderndes Phänomen im Tai Chi ist die Atmung. Obwohl lebenswichtig, erfährt sie im sportmedizinischen Umfeld nur wenig Beachtung. Der Atmung kommt schließlich die äußerst wichtige Aufgabe zu, den Organismus mit Sauerstoff zu versorgen. Besonders interessant ist hier, dass im Tai Chi und Chi Gong an einer Verbesserung

der Atmung im Ruhezustand gearbeitet wird. In den meisten anderen Sportarten arbeitet man mit der Atmung nur in den Belastungsphasen. Durch die korrekte Atmung (bzw. das Ausprobieren von verschiedenen Atemmethoden) im Tai Chi bzw. Chi Gong wird die Durchlüftung und der Sauerstoffaustausch in der Lunge erheblich verbessert. Für viele Trainierende stellt sich hier schon nach Kurzem ein entsprechendes Wohlgefühl ein. In Zusammenspiel mit der Bewegung wird natürlich auch die Ausdauer in milder Form trainiert. Das langsame Ausführungstempo der Übungen bietet wiederum einen verlässlichen Schutz vor Überbelastung, man spürt genau, wann man aufhören muss.

Atmung, kombiniert mit der besonderen Art der Bewegungen bzw. der Bewegungsausführung, führt zu einem weiteren ungewöhnlichen Effekt: Es entsteht eine Art bewegter Meditation, die oft bei einer Vielzahl von psychologischen Problemen Erleichterung verschafft. In dieser Hinsicht gibt es auch relativ viele Studien, die entsprechende Ergebnisse präsentieren. Der geneigte Leser findet hier leicht eine Fülle an Literatur und Artikeln. Auf einfachster Ebene, denke ich, wirkt die tiefe, regulierte Atmung zusammen mit der gleichförmig ruhigen Bewegung sehr entspannend. Dies zusammen, mit der totalen Fokussierung auf die Bewegungen der Form (oft automatisch durch hohe Komplexität, die völlige Konzentration erfordert), macht es einfach, die Probleme des Alltags für den Zeitraum des Trainings zu vergessen; und nachdem man sich erst einmal von seinen Problemen gelöst hat, ist es oft einfacher, diese aus einem neuen Blickwinkel zu betrachten.

Abb. 1.6: Meditation ist ein wichtiger Bestandteil von Tai Chi.

Aus den vorangegangenen Zeilen sollte unter anderem mein eigener Weg im Tai Chi angedeutet werden. Für mich steht der Kampfkunstaspekt klar im Vordergrund. Ich finde es faszinierend, die verschiedenen Bewegungen im Hinblick auf ihre möglichen Anwendungen und im Zusammenspiel mit dem geschichtlichen und philosophischen Unterbau zu untersuchen und zu üben. Dabei sehe ich die Selbstverteidigung als interessanten, aber nicht unabdinglichen Nebenaspekt. Genauso profitiere ich jedoch gerne von den gesundheitsfördernden Aspekten des Tai Chi und Chi Gong, aber ohne diese mein Training bestimmen zu lassen. In diesem Zusammenhang gefällt mir besonders die meditativ-entspannende Komponente, die mir sehr hilft, im modernen Leben ausgeglichener zu sein.

太極拳

2 INNERE ASPEKTE DES TAI CHI

In einem Tai-Chi-Lehrbuch, das sich auch an fortgeschrittene Tai-Chi-Treibende richtet, bleibt es nicht aus, dass über die inneren Aspekte des Tai Chi gesprochen werden muss. Diese Aspekte sind nun vorerst theoretischer Natur, sie sollen dann aber möglichst schnell auf praktische Bereiche angewandt werden. Hauptaufgabe des vorliegenden Kapitels soll es auch nicht sein, die theoretischen Aspekte umfassend zu beschreiben und zu diskutieren, damit könnte man sicherlich einige Bücher füllen. Vielmehr soll durch das Ansprechen bestimmter wichtiger Ideen und deren Bezug zum Tai-Chi-Training dem Leser ein Anreiz und eine Richtung gezeigt werden, sodass dieser dann bei Bedarf selbst forschen und ausprobieren kann. Tai Chi als innere Kampfkunst (vgl. Band 1, Einführung) hat in dieser Hinsicht zweifellos ein großes Potenzial. Ich gebe die, in sich keinesfalls geschlossenen, sich oft widersprechenden Theorien, vereinfacht wieder und modifiziere sie dabei so, dass der praktische Bezug leicht erkennbar wird. Wahrscheinlich lassen sich bei entsprechender Betrachtung auch weitere, möglicherweise gegenteilige Bezüge ableiten, dabei ist man dann aber schon mittendrin angekommen, denn gerade beim Erforschen der inneren Aspekte des Tai Chi ist der Weg das Ziel.

2.1 PHILOSOPHISCHE GRUNDLAGEN

Die Betrachtung der philosophischen Grundlagen kann natürlich ohne Zweifel den, insbesondere westlichen, Tai-Chi-Treibenden mit der schieren Fülle an Material erschlagen. Unglücklicherweise ist die Situation hier, wie auch so oft im Bereich der westlichen Philosophie, häufig unklar und teilweise auf die Interpretation des Lesers gestützt. Wie also soll man sich zwischen Buddhismus, Konfuzianismus, Taoismus und vielen weiteren Strömungen zum Kern des Tai Chi vorarbeiten? Ich meine durch die praktischen Bezüge. Für mich ergeben sich drei große, zusammenhängende

Blöcke: die Idee der *Yin-Yang-Dichotomie*, die Theorie der *acht Trigramme* und die der *fünf Elemente*. All diese Konzepte existieren natürlich auch außerhalb des Tai Chi und finden in anderen Gebieten, wie z. B. in der traditionellen chinesischen Medizin, ihre Anwendung.

2.1.1 YIN YANG

Tai Chi kann aufgrund seiner Zeichen als „Das große Allumfassende" gelesen werden. Nach chinesischer Auffassung gibt es zwei grundsätzliche Seinszustände: Sein und Nicht-Sein. Nicht-Sein (Wuchi bzw. Wuji) stellt dabei immer den Anfang dar. Aus diesem entwickelt sich das Sein in zwei unterschiedlichen Ausprägungen, *Yin* und *Yang*. Diese zwei Seiten der Medaille sind nicht nur untrennbar, sondern tragen in ihrem Kern immer schon das andere Extrem in sich. Diese komplette Einheit, die in dem bekannten Yin-Yang-Symbol verbildlicht ist, befindet sich immer im Fluss. Der Anfang ist immer auch das Ende, deshalb die kreisförmige Struktur.

Abb. 2.1: Die chinesischen Zeichen für Tai Chi

Tai Chi fußt in quasi all seinen Ausprägungen auf diesem Konzept. Dies beginnt im Allgemeinen, wo *Yin* Begriffe wie Sanftheit, Ruhe, Passivität, Innerlichkeit und Tiefe verkörpert. Es steht auch für Qualitäten wie dun-

kel, kalt und weiblich. *Yang* dagegen umfasst Härte, Bewegung, Loslassen, Aktivität und Äußeres. Es äußert sich als helle, warme und männliche Seite der Dinge.

Abb. 2.2: Tai-Chi-Symbol als Teil einer Parkanlage in Hongkong

In der Beschreibung der Techniken werden Yin und Yang oft für gegenteilige Begriffspaare benutzt, wie Yin als Rückseite und Yang als Vorderseite. In diesem Sinne wird z. B. die Handfläche, wenn sie zum Körper zeigt, als Yin-Handfläche bezeichnet, wenn sie vom Körper weg zeigt, heißt sie Yang-Handfläche. Da das belastete Bein als Yin gesehen wird und das unbelastete als Yang, bekommt die oben skizierte Denkweise voll in der Dynamik der Schritte zum Ausdruck, da ja das belastete Bein den Zustand des Unbelastet-Seins automatisch in sich trägt. Sonst wären Schritte an sich unmöglich. In einem offeneren taktischen Sinn bedeutet dies, dass die Verteidigung im Kern den Angriff in sich trägt und umgekehrt. Ich finde es spannend, mit dieser Grundlage in die jeweilige Form einzutauchen und sich für sich selbst klarzumachen, in welcher Weise die einzelnen Bewegungen dem philosophischen Konzept entsprechen und welche weiteren Bewegungen und Aktionen sich daraus ableiten lassen. In der Deutung bzw. der Interpretation der Form lassen sich nun Figuren als offensive Aktionen und gleichzeitig als passive Mechanismen verstehen; die fünfte Figur der 42er-Form „Der weiße Kranich breitet seine Schwingen aus" kann somit eine Blocktechnik gegen einen Schlag sein, kann aber auch als Angriff im Sinne einer Hebeltechnik oder zum Brechen des gegnerischen Arms verstanden werden.

Abb. 2.3: Figur „Der weiße Kranich breitet seine Schwingen aus" als Blocktechnik

Abb. 2.4: Figur „Der weiße Kranich breitet seine Schwingen aus" als Hebeltechnik

2.1.2 DAS SYSTEM DER ACHT TRIGRAMME UND DAS I-GING (YIJING)

Eng verknüpft mit der Yin-Yang-Thematik und doch auch eigenständig, beeinflusst das *I-Ging*, einer der ältesten der klassischen chinesischen Texte, das Tai Chi maßgeblich. Ursprünglich handelte es sich um eine Sammlung von Aussagen, die sich auf Orakelpraktiken zurückführen lassen. Zunächst bestanden die Orakel aus acht Trigrammen von gebrochenen und durchgehenden Linien.

Dieses System wurde dann im I-Ging mit einer weiteren Unterteilung in eine obere und untere Hälfte auf 64 Hexagramme erweitert. Dadurch entstand ein dynamisches Element, das die statischen Zustandsbeschreibungen der ursprünglichen acht Trigramme nun

Abb. 2.5: Die acht Trigramme als glücksbringender Hausschmuck

in deren Veränderung begriff (I-Ging = Buch des Wandels). Die einstmalige Benutzung als Orakelbuch wandelte sich in ein Werk, das philosophisch versucht, das Leben zu beschreiben. Die dem Werk zugrunde liegende Zahlenlogik lässt eine weitere Bedeutungsebene zu. Wurden die Ideen hinter den acht Trigrammen in einer eigenen Kampfkunst schon direkt verwirklicht (Bagua Zhang = Acht-Trigramme-Boxen), so liegt die Bedeutung des Textes für das Tai Chi in dem Konzept des ständigen Wandels. Das kommt einerseits in der Tatsache zum Ausdruck, dass die korrekte Ausführung der Form bedingt, die Figuren schon kurz vor ihrem eigentlichen Ende (so wie sie beispielsweise in der Lernphase präsentiert werden) in die nächste Figur umzuwandeln, um eine nahtlose, flüssige Ausführung entstehen zu lassen. In einem anderen Zusammenhang kommt das Prinzip des Wandels so zum Ausdruck, dass z. B. beim Pushing Hands der Wandel zwischen Ziehen und Schieben die Natur dieser Übung, und in weiterer Schlussfolgerung, eigentlich Prinzip jeden Kampfs ist. Da beim Pushing Hands grundsätzlich acht Richtungen (ähnlich wie beim Kompass) unterschieden werden, spricht man in diesem Zusammenhang oft von den acht Türen. Der Angriff ist in diesem Fall natürlich, wie obig erklärt, immer auch Teil der Abwehr.

Abb. 2.6: Pushing-Hands-Training in Hongkong 2014

2.1.3 DIE FÜNF ELEMENTE UND DIE TIERFIGUREN

Die Lehre der *fünf Elemente* und ihrer Wechselwirkungen ist die Grundlage der Traditionellen Chinesischen Medizin. Die fünf Elemente sind Metall, Wasser, Holz, Feuer und Erde. Elemente heißt in diesem Kontext nicht chemische Elemente oder die konkrete Manifestation der Bezeichnungen, sondern allgegenwärtige Prinzipien. So verläuft z. B. ein Tag in fünf Wandlungsphasen, die jeweils durch ein Element repräsentiert werden: früher Morgen ist Holz, Mittagszeit ist Feuer etc. Auch körperliche Vorgänge können in diesen Kategorien erklärt werden, so korrespondiert beispielsweise die Leber mit Holz, das Herz mit Feuer, die Milz mit Erde, die Lunge mit Metall und die Niere mit Wasser. Funktionsstörungen dieser Körperteile lassen sich anhand der zugehörigen Elemente diagnostizieren und behandeln.

Die Elemente sind darüber hinaus in Wirkungszusammenhänge eingeordnet, die sich positiv oder negativ beeinflussen. Man spricht hier von erschaffenden und zerstörenden Zyklen. So schafft z. B. Erde Metall und Metall Wasser, während in destruktiver Hinsicht Erde Holz und Holz Metall zerstört.

Diese Ideen werden in einer Vielzahl von zum Teil recht komplizierten Theorien im Tai Chi umgesetzt. Noch problematischer als in den zuvor besprochenen philosophischen Ansätzen ist hier, dass die Umsetzung in den verschiedenen Tai-Chi-Systemen (Familienstile, Lehrerpersönlichkeiten und Verbänden) weitaus individueller vor sich geht, als man dies vermuten würde. Dass eine Umsetzung stattfindet, zeigt sich schon an den Namen mancher Figuren, z. B. „Fünf-Elemente-Handfläche".

Ein direkter Bezug, der sich in vielen Stilen bzw. Schulen findet, ist, dass die Elemente den zwei Zyklen (es drängt sich hier der Bezug zum Yin Yang auf), dem schaffenden und dem zerstörenden, als Prinzipien und Techniken zugeordnet werden. So kann z. B. schiebende Energie durch Nachgeben überwunden werden bzw. gegenteilig schiebende Energie bei einer Pattsituation durch Richtungswechsel aufgelöst werden.

In einem allgemeineren Zusammenhang werden die fünf Elemente auch oft als Basis für vier grundsätzliche Richtungen mit einem Ausgangspunkt gleichgesetzt. In der Traditionellen Chinesischen Medizin beispielsweise spricht man in Bezug auf das Zentrum Erde von Yang maior Feuer (Kompassrichtung Norden), Yang minor Holz (Westen), Yin maior Wasser

(Süden) und Yin minor Metall (Osten). Im Tai Chi bezeichnet man analog Erde als die ruhende Basis, während Feuer vorne, Holz links, Wasser rückwärts und Metall rechts bedeutet. Abweichende Zuordnungen sind hier allerdings ebenfalls zu finden (vgl. z. B. bei Yang (1999), S. 109ff.). Man kann sich anhand dieses Systems nun eine komplexe, die einzelnen Bereiche miteinander verbindende, philosophische Bezugsebene vorstellen.

Weicht man z. B. einem Angriff nach hinten aus, so entspricht dies dem Element Wasser in der Lehre der fünf Elemente. Kombiniert man dies mit einem Kontaktaufnehmen und Neutralisieren zur Seite, ist man in Bezug auf die Lehre der acht Trigramme im Urzeichen des Haftenden („das Haftende ist in der Mitte leer"), was uns acht weitere Bezüge im Bereich des I-Ging liefert; als Beispiel dafür die ersten beiden Interpretationen: 1. Das Haftende ist Feuer (Hexagramm Nr. 30), 2. Feuer und Berg ist der Wanderer (Hexagramm Nr. 56). Die Aussagen in den jeweiligen Textstellen im I-Ging können dann als Grundlagen für eine sozusagen philosophisch motivierte Verbesserung der Abwehr beitragen (immer im Hinterkopf haltend, dass nach Yin Yang die Abwehr stets auch im Kern den Angriff beinhaltet). Dem esoterisch-philosophisch orientierten Tai-Chi-Kämpfer wird hier eine Welt an Interpretationsmöglichkeiten an die Hand gegeben.

Eng verknüpft mit den fünf Elementen stehen verschiedene Tiere, die in ihren jeweiligen Qualitäten an die Elemente anknüpfen, z. B. der Tiger ist wild und passt deshalb zum Element Feuer. Die Anzahl der Tierfiguren, deren Qualität (in manchen Stilen steht der Drache für Stärke, in manchen für Weisheit, in anderen für beides) und ihr Bezug zu den fünf Elementen ist allerdings nicht einheitlich festgelegt, sondern unterscheidet sich wiederum in den jeweiligen Ausprägungen der einzelnen Gruppen. In diesem Sinne bedeuten die Tiernamen in den Tai-Chi-Figuren nicht nur direkt die Art der Bewegung, z. B. Flügelschlag beim Kranich, sondern auch das entsprechende Prinzip und die Qualität der Technik, z. B. zwar nachgebend, aber stark.

Abb. 2.7: Tiger als Basrelief an der TCM Universität in Chengdu/China

Zum Abschluss dieser recht komplizierten Thematik möchte ich an dieser Stelle eine persönliche Wertung einfließen lassen. Die philosophischen Konzepte sind ein sehr interessanter Aspekt im Tai Chi. Sie unterstützen in diesem Sinne das Bewegungsmuster und regen zum Nachdenken an. Allerdings finde ich, sollte diese Ebene erst bei routinierten Tai-Chi-Treibenden eingeführt werden, die zumindest eine Form komplett beherrschen. Ansonsten belastet dieses zusätzliche Wissen eher, anstatt hilfreich zu sein. Im Gespräch bzw. in der Diskussion mit Tai-Chi-Treibenden anderer Schulen bzw. Stile sollte man sich bewusst sein, dass in der konkreten Zuordnung der Elemente Unterschiede bestehen, ich rate hier von zu viel Beharren auf dem gelernten Dogma ab. Letztendlich ist die Erforschung der chinesischen Philosophie und ihr Bezug auf das Tai Chi meiner Meinung nach sowieso ein in erster Linie persönliches Unterfangen.

2.2 KONZEPTION DES CHI

Chi („Qi" in Pinyin-Umschrift) ist ein in China, und auch in manchen anderen Teilen von Südostasien, weit verbreitetes Konzept. Allerdings gibt es selbst im Reich der Mitte keine allgemeingültige, einfache Definition. Der Ursprung dieser mysteriösen Lebensenergie wird aus dem Spannungsverhältnis von Yin und Yang erklärt. Ähnlich wie elektrischer Strom zwischen dem Plus- und dem Minuspol fließt, so fließt Chi zwischen den gegensätzlichen Elementen des Seins.

Abb. 2.8: Das chinesische Zeichen für Chi