

naturel

Eintauchen ins Leben

Heiß, lauwarm oder kalt?

Die richtige Ernährung im Herbst

Mistel

Das Hexenkraut der Krebstherapie

Unsichtbare Strahlen

Elektrosmog - sind wir schutzlos ausgeliefert?

Kuhhornmist und Kieselspritzung

Im Gespräch mit dem DEMETER - Bauern Veit Ludewig

Berichte
Reportagen
Anregungen
Adressen
Termine





Xiao xi kung „Kleiner Stern des Literaturgottes“ eine Taiji-Technik aus der traditionellen Schwert-Form

Taijiquan (gesprochen: Tai-dschitschüen) wird heute oftmals als Entspannungstherapie vorgestellt und mit anderen gymnastischen Bewegungsformen verglichen. Taijiquan als effektive Gesundheitsmethode und Fitness zu betreiben, bedeutet aber einige wesentliche Prinzipien kennenzulernen, die diese Methode von anderen grundsätzlich unterscheidet.

Taijiquan als körperliche Ertüchtigung

... bedeutet, Taijiquan auch im **Sinne der Kampfkunst** zu üben. Das bedeutet, auch starke körperliche Kraft zu entwickeln, was der herkömmlichen Meinung widerspricht, dass im Taiji keine rohe Kraft eingesetzt werden soll. Im Ursprungsort des Yang-Stils werden Taiji-Übungen mit sehr tiefen Beinständen ausgeführt, was den unteren Körperbereich, Beine, Hüfte, unterer Rücken stärken soll. Geübt wird auch mit Geräten wie Gewichte, Kugeln, Stäbe und Seile. Auch wenn diese Übungspraxis heutzutage eher selten ist, gehört sie doch zur eigentlichen Tradition. Damit soll neben der Muskelkraft auch eine „flexible Kraft“ entwickelt werden, ähnlich einer gespannten Feder oder eines Bogens.

...als **zentrale Methode** gilt im Taijiquan, wie auch in vielen anderen asiatischen Bewegungskünsten, die „Form“ (daolu). Sie besteht nicht nur als Choreographie von Techniken, sondern bewahrt auch die verschiedenen ursprünglichen Anwendungen und Grundprinzipien auf.

Taijiquan - Lebendige Tradition vom Ursprungsort des Yang-Stils in China

„Wer das sauberste Wasser trinken will, der muß zur Quelle gehen.“ lautet ein Sprichwort. Die Quelle für den Yang-Stil, der wohl bekannteste und populärste des Taijiquan, findet man bei einem der Hauptvertreter der Yang-Familie vom Ursprungsort in China. Der 50jährige Meister Yang Zhen He in der 5. Generation der Yang-Familie aus Yongnian gilt als Bewahrer der alten Traditionen und Formen des Yang-Taijiquan. Seit 5 Jahren hält er -fast noch unentdeckt- auch in Deutschland Seminare.

In der Form versucht man nicht nur die Bewegungsprinzipien in immer feineren Einheiten zu üben, sondern durch Geschmeidigkeit und fließender Bewegung die innere Kraft „Qi“ zu entwickeln. Als „Qi“ bezeichnet die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) die Lebensenergie, die der zentraler Bestandteil der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit eines Menschen ist. Im Taijiquan wird diese Energie durch die Meridiane (Energieleitbahnen) gelenkt und sammelt sich an bestimmten Körperpunkten, besonders den Gelenken (Ursprungspunkte). Im fortgeschrittenen Taijiquan wird „Qi“ willentlich gesammelt und „pfeilschnell“ ausgestoßen. Dies ist z.B. noch in den alten Taijiquan-Formen erkenntlich, die z.T. sehr schnelle, explosive Techniken beinhalten.

Entspannung im Taijiquan

... heißt, am Anfang der Übungspraxis die Gelenke (Hand-, Ellenbogen-, Schulter-, Hüft-, Knie-, Fuß-) zu entspannen, zu „öffnen“, wie man im Taijiquan sagt. Die Finger sind natürlich geöffnet, der Daumen ist vom Zeigefinger leicht offen abgespreizt (Tigermaul), der Unterarm sollte im Winkel zum Handgelenk nicht zu stark gebeugt sein. Für den Ellenbogen bedeutet dies, dass Ober- und Unterarm nicht durchgestreckt sind, der Ellenbogen ist nach unten „gesunken“ und nach außen leicht „gerundet“. Dadurch kann das Schultergelenk entspannen. Die Wirbelsäule ist natürlich aufgerichtet, durch das „Sinken-lassen“ der Hüfte „hängt“ sie vom Kopf her wie eine „Perlschnur“, die Lordose

(Verkrümmung) des unteren Rückens ist dabei natürlich begründet und nach außen etwas „rund.“ Das öffnet laut TCM den „Mingmen“, das Nieren-Qi, wesentlich für die körperliche und geistige Vitalität. Die Lordose der Halswirbelsäule ist ebenfalls durch die Aufrichtung des Kopfes am Scheitelpunkt „Baihui“ sanft begründet. Die Entspannung der Beine und Füße ist wesentlich schwieriger, hier ist wichtig muskuläre Dysbalancen auszugleichen, um damit Gelenksschädigungen beispielsweise des Kniegelenks zu vermeiden. Die Entspannung im psychischen Bereich ist meist noch schwieriger, doch entsteht durch die physischen Entspannungsprogramme eine ganz natürliche psychische. Irreführend sind jedoch solche Bezeichnungen wie „Meditation in Bewegung“ oder „autogenes Training“, da durch die anfangs sehr anstrengende Körperkoordination und Haltung der Position keine psychische Erholung im eigentlichen Sinne erfolgt. Es ist für den Taiji-Anfänger sogar „Stress“, allerdings positiver Natur. Das bestätigen immer wieder Übende, die von einem „Wohlbefinden“ und von „angenehmer Müdigkeit“ oder sogar „angenehmer Wachheit“ nach der Taiji-Stunde sprechen. Mit dem Loslassen physischer Muster, lang eingespielter Haltungs- und Bewegungsschäden stellt sich automatisch eine psychische Entspannung ein. Messbar gemacht übrigens durch die Forschungsgruppe von Prof. Benson mittels EEG (Gehirn), EKG (Herz) und EMG (Muskel), der schon in den 80er Jahren Dutzende Taiji-Meister in China getestet hat. Taijiquan zu üben bedeutet für mich heute ein ideales „Fitness-Programm“ in vielen Variationen anbieten zu können:

- körperlicher Aufbau und Kraftvermehrung, Körperformung
- Entwicklung, Sensibilisierung und Beherrschung von Verteidigungsstrategien
- Gesundheitliche Entwicklung durch Vermehrung und Sammeln von „Qi“ (Selbstakupunktur)
- psychosoziale Strukturen zum allgemeinen Wohlbefinden (Üben in der Gruppe, Nähe zum Übungspartner)
- philosophische Konzepte und Naturgesetze entdecken und praktisch nachvollziehen

Informationen über Kurse und Seminare im traditionellen Yang Stil nach Meister Yang Zhen He erhalten Sie:

Taijiquan-Gruppe in der Sächsischen Schweiz: Thomas Richter, „physiofit“, Neue Hauptstraße 114a, 01824 Kurort Gohrisch
Tel. 035021-59930 oder Tel. 035028-81036

Taijiquan-Gruppen in Dresden:

Udo Werner, „Chang Jiang“ Am langen Fluß, Taijiquan-Schule, c/o Erste Aikidoschule Dresden, Kipsdorfer Str. 100, 01277 Dresden
Tel. 0351-3115340 oder Tel. 0351-2654295
Lehrgang mit Meister Yang Zhen He 2004 in Dresden: 09.-12. Juni 2004

Das Taijiquan des Yang-Stil

... zeichnet sich zumeist durch ruhige, harmonische Bewegungen aus mit einem durchschnittlich kleineren Bewegungsradius. Das Tempo wird meist durch die Form hindurch beibehalten. Bekannte Formen des Yang-Stil sind die allgegenwärtige „Peking-Form“ mit 24 Bewegungsbildern oder die Zheng Man Jing-Form mit 37 Bildern sowie auch die modernen Wettkampf- und „Regierungsformen“ 8er, 16er, 40er, 49er, 88er und so weiter. Zu den traditionellen Formen gehören diese - bis auf die Zheng Man Jing-Form, die sich meist noch der „alten“ Traditionen bedient - jedoch nicht.

Sie wurden hauptsächlich entwickelt, um die Gesundheitsförderung voranzutreiben und den Einsatz des Taijiquan als „Sportdisziplin“ zu reformieren.

In Guangfu, Yongnian in der Provinz Hebei in China, dem Wohn- und Geburtsort des Yang-Stil Gründers Yang Luchan (1799-1872) werden bis heute noch folgende Taijiquan-Formen ausgeübt:

1. Die traditionelle „Große Form“ oder oft auch Lange Form mit 85 Bewegungsbildern nach dem Altmeister Yang Cheng Fu, 3. Generation. Diese populäre Form hat den Yang-Stil sehr charakterisiert. Die 85er Form beeinflusste die Entwicklung und Verbreitung des Taijiquan sehr stark, da mit ihrer Entwicklung das Taijiquan an die Öffentlichkeit kam und auch andere Stilgründer wie Wu Jianquan oder Hao Weizhen die alten Formen etwas

änderten. Das harmonische, gleichmäßige Tempo in der Form macht es den Übenden leichter, die gewünschte Entspannung in den Gelenken zu erreichen und auch psychisch loszulassen. Die „Ruhe in der Bewegung“ war für Yang Cheng Fu das Wesentliche, auch beim Erlernen der Kampfkünste. In ihrer gesamten Ausführung dauert sie 20 Minuten, mit regelmäßigem Unterricht und Üben kann man die Form in einem halben bis einem Jahr in den Grundlagen erlernen.

2. Die „Alte Form“ mit 108 Bildern nach Yang Ban Hou, 2. Generation.

Diese ursprüngliche Form wird nur noch selten geübt. Sie entstand auf der Basis des Gründers Yang Lu Chan.

Die „Alte Form“ ist für das Taijiquan durch Sprünge, schnelle Drehungen und Schrittwechsel ungewöhnlich dynamisch in der Ausführung. Unverzichtbar für Liebhaber der inneren Kampfkunst des Taijiquan, aber in ihrem hohen Anspruch der Körperbeherrschung sollte sie erst nach gründlicher Beherrschung der Grundformen und der 85er erlernt werden. Übende der „Alten Form“ werden allerdings mit zahlreichen gesundheitlichen Verbesserungen rechnen können.

3. Die Partnerübungen „Tui Shou“.

Das Tui Shou-System der Yang-Familie setzt sich aus festen Formen, wie das einhändige und beidhändige Tui Shou, das Tuishou mit 3 und 5 Schritten und den freien Formen, ungeordnetes Tuishou und Freikampf zusammen. Dabei wird nicht nur der kämpferische Aspekt des Taijiquan geschult, sondern auch die Grundlagen und Bewegungsprinzipien der Form in Bezug zu einem Partner (und dessen Energien) gesetzt.

Wer den Selbstverteidigungsaspekt außer acht lassen möchte, sollte sich trotzdem im Tui Shou üben. Die Übungen dienen der Schulung von Elastizität, Stabilität, Haltung und Koordination. Der „Qi-Fluß“ wird in Gang gesetzt, Wohlbefinden stellt sich bei beiden Partnern ein.

4. Die Waffenformen: „Schwert“ 54er, „Säbel“ 13er und „Langstock/Speer“ 13er.

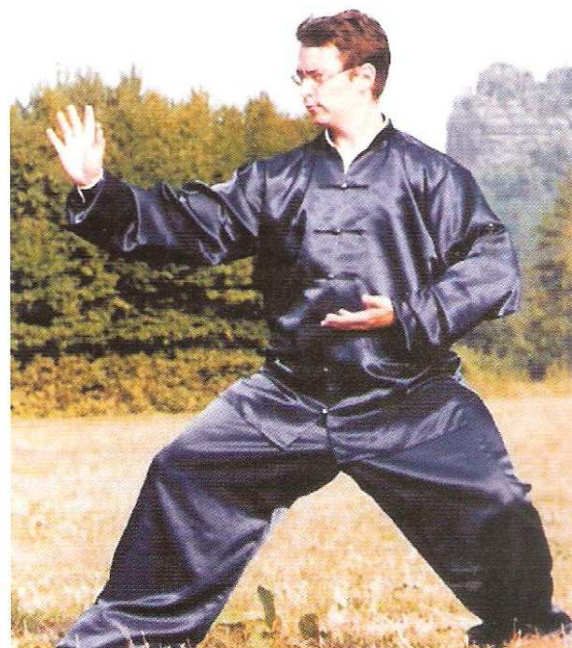
Die Waffenformen stellen eine Intensivierung des Taijiquan-Trainings dar. Ihre Intensität in Bewegung, „Qi-Fluß“ und Beherrschung verschiedener Größen und Distanzen machen sie zu einer Herausforderung für ernsthafte Taijiquan-Übende. In moderneren Formen (den Waffenkurzformen) werden sie oft als Erweiterung der gymnastischen Bewegungsform geübt und haben keine Bedeutung in ihrer Anwendung als Kampfkunst.

Das Üben von Waffenformen in der Entstehungszeit des Taijiquan (1600-1918) hatte weitaus plausiblere Gründe als heute weithin angenommen und oft mystifiziert. Im alten China war das Ausüben der traditionellen Waffen schlicht Voraussetzung für einen Kampfkünstler und z.T. lebensnotwendig.

5. Die Grundformen, Anwendungsformen und „Qi Gong“.

Um die verschiedenen Anwendungsformen für Schüler besser verständlich zu machen und auch gezielt üben zu können, wurden in der 1.-3. Generation der Yang-Familie einzelne Techniken und Serien entwickelt, die auch heute noch für das Ausüben von Taijiquan wichtig sind. Ihre Schulung, in Haltung, Stabilität und flexibler Kraft „Qi“ zu entwickeln, beinhaltet den „Schlüssel“ für jede Art und Form des Taijiquan. Taijiquan selbst kann als eine Art „Qi Gong“ geübt werden, da es in dieser Form ebenso um Entwicklung, Vermehrung und Geschicklichkeit im Umgang mit „Qi“ geht. In den Ursprungsorten der Taiji-Begründer legt man großen Wert auf die körperliche und geistige Entwicklung im Sinne der Kampfkunst. Ein Aspekt, den man in Deutschland oft ablehnend gegenübersteht, „Ich will ja nicht kämpfen, sondern gesünder werden.“ „Mich interessieren keine Kampftechniken, ich will mich nur ein wenig entspannen.“ Hier stoßen die traditionellen Vertreter des Taijiquan auf scheinbar unüberbrückbare Gegensätze. Doch um eine uns fremde Kunst erlernen zu können, müssen wir uns ganz auf diese einlassen, und mit fortschreitendem Wissen kommt die Klarheit dieser Bewegungskunst zutage.

Thomas Richter



Dao nian hou - „Den Affen vertreiben“ eine Taiji-Technik aus der Handform, die im Rückwärtsgehen ausgeführt wird.