

WELCHE SCHREIBWEISEN GIBT ES FÜR T´AI CHI CH´UAN?

Für Tai Chi finden sich in der Literatur z.B. folgende Schreibweisen:

- Tai Chi Chuan
- Taiji Chuan
- Taijiquan

**!!! Das »Chi« in T´ai Chi hat nichts mit Ch´i (Energie) zu tun !!!
Deshalb benutzen wir im folgenden
die immer gebräuchlichere Schreibweise »Taiji« oder »Taijiquan«.**

WAS BEDEUTET DER NAME »TAIJI«?

- ◆ Taiji ist ein Begriff der alten chinesischen Philosophie, der soviel wie »Das Erhabene Letzte«, »Das Höchste Gesetz«, »Das höchste Letzte«, »Das große Ganze« oder auch »Die großen Gegensätze« bedeutet.
- ◆ Taiji bezeichnet das »höchste Prinzip« des Daoismus, den Dualismus zwischen Yin & Yang. Häufig wird mit dem Begriff auch nur das Symbol bezeichnet, das eigentlich »Tàijítú« heißt.



WAS BEDEUTET DER NAME »TAIJIQUAN«?

- ◆ Quan (auch Ch´uan oder Chuan) ist das Zeichen für eine geschlossene Hand (= die Faust, als Zeichen für Konzentration und Energie).
- ◆ Taijiquan kann somit als eine Bewegungskunst nach dem höchsten Gesetz oder nach dem Ursprung von Yin und Yang z.B. mit »Das höchste Prinzip des Faustkampfes« oder »hohe Kampfkunst aus dem Ursprung aller Dinge« übersetzt werden.

WAS BEDEUTET DAS ZEICHEN FÜR TAIJI?

Das Zeichen symbolisiert die Teilung des Kosmos in sein negatives und positives Element, Yin und Yang. Beide bilden zusammen ein Ganzes: Erde und Himmel, Dunkles und Helles, Ein- und Ausatmen, etc. Das eine kann nicht ohne das andere existieren. Und immer ist auch das eine noch im anderen enthalten.



WIE IST BEIM TAIJI DER BEZUG ZUM DAOISMUS?

- ◆ Der Inhalt des Daoismus ist es, den natürlichen Weg, also den Weg, der der Natur der Dinge entspricht zu finden und zu gehen. Die philosophische Grundlage des Taijiquan findet man bei Laotse:

**»Nichts in der Welt ist weicher und schwächer als Wasser,
und doch nichts, was Hartes und Starkes angreift,
mag es zu übertreffen.**

**Schwaches überwindet das Starke,
Weiches überwindet das Harte«.**

- ◆ Auf dieser Idee, dass Weiches etwas Hartes besiegen kann, gründen die fließenden, sanften Bewegungen des Taijiquan. Dieses Prinzip hat zu Stilen geführt, die i.d.R. direkte Konfrontation im Sinne »Kraft gegen Kraft« vermeiden und die inneren bzw. geistigen Elemente hervorheben. Bei den inneren Kampfkünsten sind also die Philosophien von Yin und Yang (die natürlichen Kreisläufe und Prinzipien) prägend.
- ◆ Auch als Kampfkunst bleibt der Weg von Taijiquan die Weichheit und das Nachgeben, statt Starrheit und Härte. Einem Angriff nicht widerstehen, sondern seiner Bewegung folgen, mit ihr eins werden, ohne den eigenen Stand zu verlieren und sie dann ins Leere laufen lassen: wer kämpfen lernen will im Sinne des »Höchsten Gesetzes«, muss den Gedanken mit Gewalt siegen zu wollen, aufgeben.
- ◆ Die **»Stärke aus Schwäche«**, die man durch die Übung des Taijiquan gewinnt, ist nicht bloß innere oder moralische Stärke, sondern auch körperliche Stärke.

WER IST DER BEGRÜNDER VON TAIJI?

WANN UND WARUM IST TAIJIQUAN ENTSTANDEN?

- ◆ Taijiquan ist vor mehr als 400 Jahren in China entstanden und wurde Anfang des 17. Jahrhunderts als **eine waffenlose, sanfte, aber effektive Art der Kampfkunst mit weichen und langsamen Bewegungen** entwickelt. Bis dahin kämpfte man mit harten Schlägen und schnellen Bewegungen.
- ◆ **Chang San Feng gilt als Begründer des Taijiquan.** Er lebte möglicherweise in der Zeit der Sung-Dynastie (1127 - 1279). Andere Quellen sprechen vom 9. Jh. v.Chr. Sein Name bedeutet »der wahre Mensch aus der Höhle« oder sinngemäß der »vollkommene Weise«. Er war taoistischer Mönch im »Kloster der weißen Wolke« auf dem Wudan-Berg und ein bekannter Meister des Kung Fu.
- ◆ Chang San Feng soll einmal einen Kampf zwischen einem Kranich und einer Schlange beobachtet haben.

Der Kranich verteilte kräftige Fußtritte und Schnabelhiebe, während er sich mit kreisenden Flügelschlägen verteidigte. Die Schlange hingegen behielt ihre Kampfstellung mit hoch über dem Rumpf erhobenen Kopf bei. Während sie den Angriffen des Kranichs mit wenigen runden Bewegungen auswich, wartete sie darauf, dass sich der Gegner eine Blöße gab, um dann vorzustoßen. Diese Beobachtung veranlasste Chan San Feng, mit einer völlig neuen Art des Kämpfens zu experimentieren. So soll die erste »sanfte Kampfkunst«, Vorläufer des heutigen Taijiquan entstanden sein.



- ◆ Viele der Bewegungen des Taiji sind aus **Naturbeobachtungen** entstanden und **tierischem Verhalten** nachempfunden. So werden Bewegungen z.B. »der Kranich breitet die Flügel aus«, »das Wildpferd schüttelt die Mähne« oder »der Affe weicht zurück« genannt.

WAS IST QI/CH´I?

- ◆ »Ch´i« oder »Qi« (beides gesprochen »tschi«) kann sowohl mit »Atem« als auch »Lebens-Energie« übersetzt werden, die jeden Menschen durchfließt. Ohne »Ch´i« gibt es kein Leben.
- ◆ **Taiji und andere innere Stile arbeiten mit dieser Energie »Qi«**, d.h. sie sind auf die Pflege des Qi ausgerichtet. Also auf die Lebens- und Naturkraft, die jeder Mensch in sich trägt. Ganz gleich, ob Sie Taijiquan als Gesundheitsübung oder einfach aus Freude an der harmonisch-fließenden Bewegung betreiben.

WAS IST TAIJIQUAN HEUTE?

Taijiquan ist heute eine innere Bewegungskunst (Internal Art), »Meditation in Bewegung«, bei der die Aspekte Gesundheit und Meditation in den Vordergrund treten. Dabei spielt die Atmung, wie in allen chinesischen Gesundheitsübungen, eine wichtige Rolle.

WARUM »MEDITATION IN BEWEGUNG«?

Meditation in Bewegung ist eine Lebensphilosophie und damit ein Weg der wahrscheinlich nie endet.

- ◆ Man lernt, sich auf eine Sache zu konzentrieren und diese zu verfolgen.
- ◆ Der Geist kommt zur Ruhe und öffnet sich für neue kreative Dinge.
- ◆ Man wird sich im Laufe des Übens immer mehr seines Körpers, seiner Seele, seiner mentalen, geistigen Fähigkeiten bewusst.

So erlangt man das Gefühl, bewusster zu leben, sich ganzheitlich in Harmonie zu bringen und zu zentrieren.

WAS BEDEUTET TAIJIQUAN IM YANG-STIL?

Der **Yang-Stil** (benannt nach der Familie Yang) gilt als der Taiji-Stil, der das körperlich-geistige Wohlbefinden besonders fördert.

WAS IST EINE TAIJI-FORM?

- ◆ Im Zentrum des Übens von Taijiquan steht die »Form« in 3 festgelegten Teilen. Die vorgegebenen, harmonischen, runden Bewegungsformen haben eine unterschiedliche Länge. Mit bewusster Atmung langsam, im ruhigem Tempo und konzentriert ausgeführt, gehen die Bewegungen ohne Unterbrechung ineinander über.
 - **Form Teil I ist der Erde zugeordnet.** Die Erde ist die Basis oder das Yin, auf dem wir aufbauen. Man lernt, fest auf den Füßen zu stehen, eine verwurzelte Haltung einzunehmen, klare Richtungen und verspannte Muskeln loszulassen. Stress und Anspannung fließen in die Erde ab. Es ist der wichtigste Teil, weil er ein solides Fundament bildet, auf dem die folgenden Teile aufbauen.
 - **Form Teil II ist dem Himmel zugeordnet.** Man lernt, sich nach oben hin aufzurichten, dem Körper und dem Geist Raum zu geben. Die Bewegungen (auch mit Drehungen und Kicks) entfalten sich in die verschiedenen Richtungen. Das Yang des Himmels lässt uns vital, lebendig und leicht werden, ohne die Basis zu verlieren.
 - **Form Teil III ist dem Menschen zugeordnet.** Es ist der harmonischste aller Formteile. Sie verbindet das Verwurzeln mit dem Aufrichten und zeigt, wie der Mensch einerseits eingebunden ist und andererseits auch vermittelt zwischen den Kräften der Erde und des Himmels. In seiner Selbstfindung wird sich der Mensch in seiner aufrechten Haltung harmonisch zwischen Himmel und Erde bewegen.
Yin und Yang verwirklichen sich in ihren Kräften miteinander und nicht gegeneinander. Tiefe und hohe Stellungen wechseln sich ab und Elemente aus Teil 1 und 2 werden verbunden. Ein runder Abschluss der Form.
- ◆ Die Übungsteile werden alle aufrecht (locker, aber nicht schlaff; konzentriert, aber nicht hart), mit den ganzen Fußsohlen auf dem Boden und mit offenen Augen ausgeführt.

WELCHE ASPEKTE HABEN DIE BEWEGUNGEN DER TAIJI-FORM?

Alle Bewegungen in der Taiji-Form werden abwechselnd nach dem **Prinzip des Yin und Yang** aneinandergereiht. Yin und Yang symbolisieren das Gegensätzliche (z.B. das weibliche und das männlich; Sommer und Winter). In der fließenden Folge der Bewegungen verwandelt sich Yin in Yang und Yang in Yin.

- ◆ Die Yin-Bewegungen haben einen zurückweichenden Charakter. Die Arme bewegen sich nach unten und innen (schließend).
- ◆ Bei einer Yang-Bewegung wird der Körper nach vorne geschoben und die Arme nach oben und außen (sich öffnend) gehoben.
- ◆ Nie folgt eine Yang-Bewegung auf eine Yang-Bewegung oder umgekehrt Yin auf Yin.

WIEVIELE BEWEGUNGSFORMEN GIBT ES IM KLASSISCHEN YANG-STIL?

Es gibt **37 Bewegungsformen** im klassischen Yang-Stil (mit Wiederholungen im ganzen 80). Die Ausführung der Bewegungen dauert ca. 20-30 Minuten. Bei den Bewegungen ist ständig der ganze Körper beteiligt. So wird sich der Übende immer mehr seines ganzen Körpers bewusst.

WELCHE GRUNDTECHNIKEN UMFASST TAIJIQUAN?

Taijiquan umfasst **8 Grundtechniken für die Arme** und **5 Grundbewegungen**.

- ◆ **Die 8 Grundtechniken für die Arme** repräsentieren die vier Himmelsrichtungen sowie Südwest, Nordost, Nordwest und Südost:
 - Abwehren | Zurückrollen | Drücken | Stoßen - entsprechen den Trigramme Ch'ien, K'un, Kan, Li und den vier Seiten (-> 8 Trigramme).
 - Ziehen | Spalten | Stoßen mit Ellbogen | Schulterstoß - entsprechen den Trigrammen Hsun, Chen, Tui, Ken und den vier Ecken (-> 8 Trigramme).
- ◆ **Die 5 Grundbewegungen:**
Vorwärtsgen | Zurückziehen | Nach links blicken | Nach rechts blicken | Gleichgewicht in der Mitte entsprechen den Fünf Elementen Metall, Holz, Wasser, Feuer, Erde (Wu Hsing).

WAS SIND DIE 10 PRINZIPIEN DES BERÜHMTEN TAIJI-MEISTERS YANG CHENG FU (1883-1935)?

01. Den Kopf leer aufrichten, »Jin« erreicht den Scheitelpunkt.
02. Die Brust einsinken lassen, den Rücken aufrichten.
03. Das Kreuz entspannen.
04. Voll und leer unterscheiden.
05. Schultern und Ellenbogen senken.
06. Bewusstsein und nicht äußere Kraft einsetzen.
07. Oben und unten verbinden.
08. Innen und außen vereinen.
09. Kontinuierlich fließende Bewegung.
10. Ruhe in der Bewegung.

WAS BEDEUTET «DIE RICHTIGE HALTUNG DES KÖRPERS«?

01. Beide **Fußsohlen** spüren den Boden (so als wären Großzehen, Fußballen und Fersen mit einem Nagel am Boden fixiert!)
02. **Die Knie** sind leicht gebeugt, als ob man sich setzen wollte.
03. **Das Gesäß** wird ohne Verkrampfung nach vorne und das Kreuz nach hinten gezogen. Man stelle sich vor, als würde das **Steißbein** leicht nach unten gezogen werden. Dadurch berichtigt man die Haltung des mittleren Rückens und das Steißbein nimmt (bei der korrekten Körperhaltung) seine zentrale Stellung ein.
04. **Die Hüften** führen den Körper und müssen deshalb unbedingt locker sein.
05. Die Brust wird etwas zurückgenommen, damit das Chi sinken kann. Auf keinen Fall »Brust raus«. Die Magengrube sollte sich weich anfühlen.
06. **Der Rücken** bleibt gerade. Vom Steißbein bis zum Kopf soll eine gerade Linie sein.
07. **Die Schultern und Ellenbogen** hängen locker. Die unteren Enden der Schulterblätter werden in Richtung Kreuzbein heruntergezogen, so dass sie mit diesem in der Vorstellung einen spitzen Winkel bilden.
08. **Der Hals** bleibt aufrecht und entspannt. Das Kinn wird etwas eingezogen, dadurch korrigiert man die Haltung des Halses und des Kopfes. Die vordere Halsmuskulatur muss locker bleiben.
09. **Das Gesicht** soll für ein leichtes Lächeln entspannt sein. Die **Augen** sehen in Höhe des Horizonts und folgen den Bewegungen des Körpers. Der **Mund** ist leicht geschlossen, die Zahnreihen liegen aufeinander. Die **Zunge** liegt am oberen Gaumen an.
10. **Der Kopf** soll in natürlicher Weise aufrecht gehalten werden. So als würde er von einer silbernen Schnur leicht nach oben gezogen werden oder dass der Kopf am Scheitelpunkt von einem unsichtbaren Band, das vom Himmel herunterhängt, im Lot gehalten wird. Das Kinn soll etwas eingezogen werden und der Nacken darf nicht verkrampft werden. Nase und Nabel sollen in einer Linie liegen.

WELCHEN EFFEKT HAT DAS SINKEN DES GESÄSSES UND DAS STRECKEN DES KOPFES NACH OBEN?

- ◆ Durch das Sinken des Gesäßes und das Drücken des Kopfes nach oben, wird die Wirbelsäule in positiver Weise nach oben und unten gedehnt. Die korrekte Haltung des Rückens ist beim Taiji von zentraler Bedeutung. Sie fördert die Qi-Zirkulation.
- ◆ Die Rückenhaltung ist bei jedem Bewegungsablauf aufrecht. Da die Knie fast immer leicht gebeugt sind, führt die gerade Haltung aber nie zu einer Verspannung der Muskeln.

WIE WERDEN DIE WIRKUNGEN NOCH BEZEICHNET?

Die Wirkungen werden auch oft bezeichnet als »Verwurzelt-Sein« oder »Zentriert-Sein«.

WAS BIETET TAIJI FÜR DIE GESUNDHEIT?

Durch regelmäßiges Üben entwickelt man ein neues Körperbewusstsein. Taiji umfasst ganzheitliche Gesundheitsübungen. Insbesondere bedeutet dies

- ◆ Schulung des Körperbewusstseins und der richtigen und energiesparenden Körperhaltung
- ◆ Meditation und Entspannung in Bewegung.

Schon lange wurde erkannt, dass solche Übungssysteme einen hohen gesundheitlichen Wert haben. Deshalb gehört Taijiquan in China zur großen Gruppe der Übungen, die Bewegung, Meditation und Heilgymnastik miteinander verbinden (meditative Gymnastik; Meditation in Bewegung).

- ◆ Die sanften, natürlichen, weichen, fließenden Bewegungen
 - stärken nicht nur die Rückenmuskulatur, sondern auch den ganzen Körper
 - verbessern die Haltung der Wirbelsäule
 - massieren die inneren Organe.
 - fördern die Leichtigkeit des Körpers, die Geschmeidigkeit der Muskulatur, die Beweglichkeit und das Gleichgewichtsgefühl, d.h.
 - Muskel-Verspannungen werden gelöst
 - die Gelenke werden geöffnet und frei beweglich
 - Muskeln und Sehnen werden gedehnt und gestärkt
 - die Körperhaltung wird optimiert (Ihre Körperhaltung wird aufrechter und entspannter)
 - der Kreislauf wird sanft angeregt
 - Qi- und Blut zirkulieren optimal, wodurch Organe, Muskeln und Sehnen optimal versorgt werden
 - Ihr Körpergefühl und Ihre Koordinationsfähigkeit verändern sich positiv
- ◆ Im **Einklang mit dem Atem** bewirken die Bewegungen z.B.
 - mehr innere und geistige Ruhe, Entspannung und Ausgeglichenheit, Konzentration und Aufmerksamkeit
 - eine tiefere und gleichmäßigere Atmung
 - eine gesteigerte Ausdauer und eine Verbesserung des Reaktionsvermögens.Hektik und Stress lösen sich auf. Entspannung pur. Es entsteht Vitalität, Gelassenheit, Aktivität.

WODURCH HARMONISIEREN SICH KÖRPER, GEIST UND SEELE?

Richtig geübt und angewendet, kann man durch Taiji sein Ch'i entwickeln und pflegen und Körper, Seele und Geist harmonisieren. Voraussetzungen dazu:

01. Man findet die Mitte - das Zentrum - und verlagert das Gewicht dementsprechend. Nach Leere kommt Fülle, nach Fülle kommt Leere.
02. Man wendet keine Kraft an. Dies bedeutet, sich sanft und weich zu bewegen. Taiji ist kein Weg um Kraft zu erlangen. Wer Kraft verwendet, verspannt sich und das Ch'i wird blockiert. Als entspannende Bewegungsform übt man sich im bewussten Loslassen.
03. Alle Bewegungen sind grundsätzlich kreisförmig und werden gleichmäßig in derselben Geschwindigkeit ausgeführt. Es entsteht eine gleichförmige Bewegung. Es gibt kein Halt am Ende der Figuren, sondern ein kurzes Verweilen. Das heißt wie ein Fluss strömen - ohne Unterlass.
04. Der Körper bildet eine Einheit. Im Gegensatz zu einer stillen Meditation lernt man, bewusst in eine Richtung zu fließen. Störungen verschwinden. Nebenbei fördert man Toleranz, innere Ruhe und Ausgeglichenheit. Der Körper und seine inneren Organe erfahren eine sanfte Massage.

WAS BEWIRKT DER EINSATZ VON »YI« (GEIST), ANSTELLE DER MUSKELKRAFT BEIM TAIJI?

Die Energie »Yi« fließt dort hin, wo unsere Aufmerksamkeit hingeht. So werden die Bewegungen aus der Stille gelenkt und mit großer innerer Ruhe ausgeführt. Das regelmäßige Üben der Bewegungsabläufe (je langsamer desto besser), mit ruhiger, tiefer Atmung, entspannt Geist und Körper. **Taiji ist also zu einem großen Teil Training des Geistes.** Je entspannter und weicher die Bewegungen, desto mehr kann der Geist die Bewegungen lenken und beeinflussen. Die Bewegungen in der Form werden immer mehr zu einem »Voll und Leer«, »Öffnen und Schließen«, »Yin und Yang«. »Öffnen« bedeutet nicht nur »Öffnen der Gliedmaßen«, sondern insbesondere auch das »Öffnen von Herz und Geist«. Alles ist in Harmonie.

- ◆ Grobe Muskelkraft und erhöhte Körperspannung erschöpfen mit der Zeit Körper und Geist und führen zu einer Blockade des freien Flusses der Lebens-Energie (Qi). Man wird schwerfällig und instabil.
- ◆ Taiji verbindet Bewegung und Atmung mit einem ausgefeilten Verständnis von Struktur und Hebelgesetzen des menschlichen Körpers. Es ist eine Kunst der Bewegungsoptimierung.
- ◆ Die **Kampfkraft der Taiji-Meister** beruht also nicht auf ihrer Muskelkraft, sondern auf dem Einsatz des »Qi«, was sehr starke und schnelle Bewegungen ermöglicht.
- ◆ Dies alles macht Taiji als ganzheitliches Training für Körper und Geist so interessant. Selbst wenn wir aufhören (bewusst) zu üben, fließt die Energie weiter. Im Laufe der Zeit sind wir in jedem Moment stark, egal was wir tun. Die Energie erschöpft sich nicht, sondern wächst durch die Aktivität des Geistes. Dadurch sind wir immer »präsent«.
- ◆ Der Wirkung der Entspannung von Körper und Geist, auf sich und seine Umwelt zu vertrauen, ist eine große Herausforderung des Taijiquan. Wir haben meist das Gegenteil gelernt und nutzen unsere mentalen Fähigkeiten nur in sehr geringem Maße.
- ◆ Taiji wirkt sich, wenn es regelmäßig praktiziert wird, auch auf andere Lebensbereiche aus. Es stärkt die Sensibilität von Außen- und Innenwahrnehmung und kann zu größerer Souveränität im Handeln und einem entspannteren Umgang mit Problemen und problematischen Menschen verhelfen.

Insgesamt entwickelt sich durch Ausübung von Taiji eine **Sensibilisierung für den eigenen Körper und seiner Bedürfnisse**, wodurch eine Art Frühwarnsystem für Überlastungs- und Stress-Situationen entsteht. So wird Taiji als körperliches und geistiges Übungssystem für viele Menschen wird zu einem Lebensweg.

FÜR WEN EIGNET SICH TAIJI?

- ◆ Bei Ausübung von Taiji besteht keine Gefahr von Überanstrengung und Verletzung. Deshalb eignet sich Taiji gleichermaßen für Jung und Alt, Starke und Schwache, Frauen und Männer.
- ◆ Unerwünschte Nebenwirkungen des Taijiquan sind keine bekannt.

WAS BENÖTIGT MAN FÜR DIE AUSÜBUNG VON TAIJI?

- ◆ Besondere Ausrüstung und Kleidung sind nicht erforderlich.
- ◆ Unabhängig vom Wetter kann man jeden Tag üben. Täglich einige Minuten Übung bringen Energie, entspannen und stärken den Körper, machen vitaler.

WORAUF GRÜNDEN DIE PRINZIPIEN VON TAIJI?

- ◆ **Die Prinzipien der Bewegungskunst Taiji** gründen auf der ganzheitlichen Sichtweise des alten China, die den Menschen und seine Aktivitäten in eine Gesamtsicht des Universums eingebunden hat. Seine **philosophischen Wurzeln** liegen im **Daoismus** (Taoismus), der Lehre von Yin und Yang (der Gegensätze, die jeder in sich trägt) und den 5 Elementen. Dessen legendärer Begründer **Lao-tse** (Laozi) soll im 5. Jahrhundert v.Chr. gelebt haben.

WELCHE VERTIEFUNGSTUFEN GIBT ES BEIM TAIJI?

Der authentische Yang-Stil kennt sechs Vertiefungsstufen, die auf der Form aufbauen.

1. Die »**Yin Yang-Form**« schafft einen Rhythmus, der gleichzeitig die Charaktere von Yin- und Yang-Bewegungen klärt. Sie geben dem Atem den Rhythmus. Diese Vertiefung beschäftigt sich mit dem fließenden Wechsel von Yin-Bewegungen (das sind Bewegungen, die zurückweichen, sinken, eine Kraft aufnehmen) und Yang-Bewegungen (überwiegend Vorwärts- oder Aufwärtsbewegungen, Kraft abgebend). Yin- und Yang-Bewegungen gehen ineinander über und bedingen sich gegenseitig.
2. Die »**Qi-Form**« (»tschi-Form«), lehrt den Weg des Qi in die Arme. Spiralbewegungen der Unterarme und entspannte offene Schultergelenke leiten das Qi bis in die Fingerspitzen. Diese Form beschäftigt sich mit der Bewegung der Lebensenergie »Qi« in den Bewegungen der Form. Das Qi kann sich ausbreiten (»öffnen«) oder zusammenziehen, zur Mitte hin »schließen«.
3. Die »**Zentrums-Form**« zentriert die Bewegungen. Gleichzeitig findet der Übende auch seine geistige und körperliche Mitte.
4. Die »**Beinspirale**« oder »**Qi-Form in den Beinen**« leitet das Qi über die Hüftgelenke in die Beine. Wir lernen uns zu verwurzeln und in der ganzen Form einen sicheren und stabilen Stand zu behalten.
5. Die »**Halsspirale**« oder die »**Qi-Form im Hals**« lehrt uns den Kopf aufrecht zu halten. Wir werden wach und aufmerksam und der Ausdruck des Qi äußert sich in den Augen und in einem klaren Gesichtsausdruck.
6. Der »**Innere Atem**« ist die letzte der sechs Vertiefungsstufen. Alle vorherigen Stufen bereiten den Körper darauf vor. Eine Atemtechnik, die uns tief und gleichmäßig atmen lässt. Wir spüren deutlich wie wir mit dem Atem das frische Qi aufnehmen und das verbrauchte Qi abgeben.

◆ »**Führen & Folgen**« ist ein sehr wichtiges Yin-Yang-Prinzip.

Es ermöglicht, alle anderen Vertiefungsstufen und Yin-Yang-Prinzipien auf eine neue Weise harmonisch miteinander zu verbinden. Der ganz bewusste Einsatz der Arme, im passenden zeitlich und energetisch dosierten Abstand, bewirkt eine geistige Klarheit darüber, in welcher Reihenfolge Verwurzeln, Zhong Ding und Zentrum einzusetzen sind. Vieles reguliert sich ohne Anstrengung - wie von selbst. Je mehr man sich bereits mit den vorausgegangenen Vertiefungsstufen befasst hat, desto größer ist der Erfolg dieses verbindenden Yin-Yang-Prinzips.

WELCHE PARTNERÜBUNGEN GIBT ES IM TAIJI?

◆ »**Single Push Hands**«.

Single Push Hands ist die 1. Partnerübung, mit der man beginnt. Mit einer Hand berührt man den Arm des Partners und übt durch Gewichtsverlagerung die ersten vier Grundtechniken ein. Geht der Partner vor, dann gibt man nach, läuft aber nicht weg – und geht dann vor ohne Anspannung – wach, geschmeidig und sensibel.

◆ »**Doppel Push Hands**«.

Mit Doppel Push Hands übt man diese Abläufe mit beiden Armen ein, und zwar in zwei Varianten, dem »**großen Kreis**« und dem »**flachen Kreis**«. Alle Bewegungen von Push-Hands kann man am Platz und im Gehen üben (vor + zurück sowie seitlich). Die Richtungen sind dabei immer die Haupt-Himmelsrichtungen. Die diagonalen Richtungen werden mit der nächsten Stufe »TaLu Push Hands« sowie »TaLu-Form« eingeübt. Der Name bedeutet etwa »großes Nachgeben«.

◆ »**Fighting-Form**«.

Die Fighting-Form ist eine Partnerübung, in der man die einzelnen Bewegungsformen in ihren grundsätzlichen Möglichkeiten als Kampftechniken kennenlernt und übt. Ein neuer Aspekt von Taijiquan: nicht mehr langsam, weich und fließend – sondern rasch und dynamisch, aber locker! Nach Erlernen der Fighting-Form werden die einzelnen Bewegungsformen in ihren realen Möglichkeiten als Kampftechnik geübt.

WAS BEDEUTET DER YIN- UND YANG-ASPEKT BEI PARTNERÜBUNGEN?

In Partnerübungen wie Single-Push-Hands, Doppel-Push-Hands oder der Fighting-Form wird der Kraft eines Angreifers (Yang) nicht widerstanden (Yang), sondern nachgegeben (Yin). Dann wird Yin in Yang verwandelt und gibt dem Angreifer seine eigene Kraft in einer **Kreisbewegung** zurück.

WELCHE STILE GIBT ES NEBEN DEM YANG-STIL NOCH IM TAIJI?

Im Laufe der Zeit haben sich **verschiedene Stilarten des Taiji** herausgebildet. Je nach Stil und Form gibt es zum Teil sehr große Unterschiede in Bewegung und Form. Alle Stile bauen auf denselben Grundprinzipien auf und haben das gemeinsame Ziel, das Qi zum Fließen zu bringen und am Fließen zu halten.

- ◆ Der »**Chen-Stil**« ist der älteste überlieferte Stil, der den Ursprüngen des Taiji heute noch recht nahe kommt. Er wurde von »Chen Wang Ting« (1597 - 1664) im 17. Jh. entwickelt. Seine bis in die Gegenwart erhalten gebliebene Besonderheit sind die unterschiedlichen Geschwindigkeiten, mit denen die Chen-Form ausgeführt wird. Eine weitere Spezialität des Chen-Stils das Trainieren der Explosivkraft.
- ◆ Der »**Zhaobao-Stil**« ist etwa so alt wie der Chen-Stil, jedoch im Westen relativ unbekannt. Seine äußerlich eher unscheinbaren Bewegungen haben verblüffende Auswirkungen in der Kampfkunst.
- ◆ Der »**Yang-Stil**« ist aus dem Chen-Stil hervorgegangen und ist heute weltweit der bekannteste Stil, er umfasst mehrere Untergruppen mit Formen von unterschiedlicher Länge. »Yang Lu-Chan« (1799-1872) gilt als Begründer des Yang-Familienstils. Er erlernte in seiner Jugend den Chen-Stil. Anfang des 19. Jahrhunderts entwickelte er einen eigenen Taiji-Stil, der seither Ausgangspunkt des Yang-Stils ist. Sein Enkel, »Yang Cheng Fu« (1883 - 1936), gilt als einer der berühmtesten Taiji-Meister des 20. Jahrhunderts. Er erarbeitete die dem Yang-Stil eigenen Charakteristika.
- ◆ Der Begründer des »**Wu-Familienstils**« war »Wu Chuan You« (1834 - 1902), einer der Schüler von Yang Lu-Chan.
- ◆ Gründer des »**Sun-Familienstils**« war »Sun Lutang« (1860 - 1932), dessen Tochter Sun Jianyun die heutige Linienhalterin ist.
- ◆ Als Begründer des »**Hao-Familienstils**« gilt »Hao Weizheng« (1849 - 1920).

WERDEN AUCH WAFFENFORMEN IM RAHMEN VON TAIJI GELEHRT?

Taiji ist ein System, das auch Waffenformen umfasst. Dabei entsprechen die Partnerübungen etwa den »Push-hands« und der »Fighting-Form«.

- ◆ **Schwert:** Sinnbild der Schwertform ist der Vogel Phoenix, der die weibliche Naturkraft (Yin) verkörpert. Sein Element ist das Wasser. Ziel der Schwertform ist die Schärfung der Entschlusskraft (I) und des Ch'i, d.h. den geistige und körperlichen Impuls einer Bewegung und ihrer Ausführung.
- ◆ **Säbel:** Sein Symbol ist der Tiger. Sein Element ist das Metall. Da der Säbel einschneidig ist, geht die Bewegung in eine Richtung und wird so direkter. Der körperliche Einsatz ist sehr groß aufgrund der wirbelnden Rotation.
- ◆ **Langer Stock:** Er symbolisiert die männliche Naturkraft (Yang), wie sie vom Drachen verkörpert wird. Sein Element ist das Holz. Mit dieser Waffe ist es Meistern möglich, Gegner so zu entwurzeln, dass diese weite Würfe zu erleiden haben.
- ◆ **Speer:**
- ◆ **Fächer:**

WELCHEN EINFLUSS KANN TAIJI AUF ANDERE SPORTARTEN HABEN?

Taiji kann die Basis für die gesündere sportliche Tätigkeit sein. Denn Taiji macht Ihren Körper sensitiver, Ihre Bewegungen harmonischer, die Koordination besser. Insbesondere für Sportarten wie Tennis oder Golf gibt Taiji dem Spieler die Möglichkeit, seine Technik durch natürlichere Bewegungen, weniger Kraftaufwand und höhere Schnelligkeit zu optimieren und mental fit zu sein, insbesondere dann, wenn es ganz besonders darauf ankommt (z.B. Matchball).

WAS SIND DIE WICHTIGSTEN UNTERSCHIEDE ZWISCHEN INTERNAL ARTS (INNEREN KAMPFKÜNSTEN) UND EXTERNAL ARTS (ÄUSSEREN KAMPFKÜNSTEN)?

- ◆ **Die wichtigsten »inneren« Kampfkünste sind Taijiquan, Pa Kua (Bagua), Hsing.**
 - Übungssysteme wie Taijiquan, sind darauf ausgerichtet, die innere Energie des Organismus (die vitale Energie) »Ch´i« zu stärken, zu kultivieren und einzusetzen, und werden deshalb als **innere Künste** bezeichnet. Es gibt Übungen, durch die Sie lernen, minimale Druckunterschiede und ebenso geringe Richtungsänderungen von Bewegungen wahrzunehmen und zu klassifizieren.
 - Bei den **meditativen Bewegungsformen** verbinden sich Atmung, Bewegung und geistige und körperliche Haltung miteinander. Werden die Bewegungen korrekt ausgeführt, verändert sich der Körper so, dass der Atem frei fließen kann und alle Teile und Organe des Körpers vom Ch´i durchströmt werden. Sind Körper und Geist entspannt, dann fließt das Ch´i.
- ◆ **Zu den äußeren Kampfkünsten** zählen z.B. Tae Kwon Do, Karate, Aikido, Judo, Jujitsu, Wing Tsun).
 - Im Unterschied zu den Internal Arts wird in den **äußeren Künsten** mehr Augenmerk auf die Steigerung und den Einsatz von **Muskel- und Körperkräften**, die **Schnellkraft für gerade Stöße und Tritte**, die körperliche **Abhärtung** und **muskuläre Dehnung** gelegt.
 - Die »äußere« Kampfkunst entstand aus Übungen, die der Begründer des Zen-Buddhismus, Bodhidharma, im 6. Jh. n. Chr. seinen Mönchen als Ausgleich für das lange Sitzen in Meditation verordnet hatte.
 - Von etwa 400 verschiedenen Kampfstilen, die sich in China entwickelten, ist die große Mehrzahl »äußere« Kampfkunst bzw. Mischformen aus äußerer und innerer Kampfkunst.

WAS SIND DIE WICHTIGSTEN UNTERSCHIEDE ZWISCHEN TAIJI UND QIGONG?

- ◆ **Taijiquan in seiner heutigen Form ist jünger, komplexer und hat sich aus der Kampfkunst entwickelt.**
 - Heute stehen meist die meditativen und gesundheitlichen Aspekte im Vordergrund.
 - Im Gegensatz zu QiGong werden einzelne Bilder zu einem **Bewegungsablauf (der Form in 3 Teilen)** verknüpft und können auf ihre energetische Wirkung getestet werden.
 - Im Rahmen des Taijiquan besteht auch die Möglichkeit, Waffenformen (u.a. Schwert oder Stock) oder Partnerübungen (z.B. Push Hands, Sanshou) zu erlernen, um die Statik des Körpers noch besser auszurichten.
- ◆ **QiGong.**
 - **QiGong** ist ein über Jahrtausende gewachsenes System und kommt aus der chinesischen Heilkunde. Es ist wesentlich älter als Taiji.
 - Bei den energetischen Übungen des QiGong stehen die **gesundheitlichen Aspekte im Vordergrund.**

WAS HABEN TAIJIQUAN & QIGONG GEMEINSAM?

- ◆ Gemeinsam sind **die zentralen Aspekte der TCM (Traditionellen Chinesischen Medizin) und der Internal Arts** zur Erlangung und Entfaltung innerer Kraft. Insbesondere gehören hierzu **Atem-, Meditations- & Bewegungsübungen.**
- ◆ **Beide Bewegungskünste**
 - enthalten sowohl sehr ruhige, sanfte, harmonisch fließende als auch dynamische, den Körper fordernde und fördernde Aspekte.
 - haben das zentrale Ziel, durch Verhindern und Lösen von Energieblockaden, den freien Fluss der Lebensenergie (Qi) zu fördern, die Lebenskraft zu stärken und so die eigene Gesundheit zu erhalten oder wieder herzustellen. Mit dem Ziel, das körperliche und geistige Wohlbefinden zu steigern.
- ◆ **Regelmäßig konzentriert ausgeführte Taiji- & QiGong-Übungen** können u.a.
 - Muskelpartien kräftigen, Verspannungen lösen, die Beweglichkeit im Schulter und Rückenbereich verbessern, die Körperhaltung regulieren
 - zum Stressabbau, zur Entspannung und Gelassenheit beitragen
- ◆ Bei den Übungen des Taiji & QiGong zählt nicht die persönliche Konstitution und Leistungsfähigkeit, sondern dass man sich bei der Ausübung der Bewegungen wohlfühlt. Deshalb sind beide Bewegungslehren für Menschen jeden Alters und fast jeder Konstitution geeignet.
- ◆ Die meisten Übungen aus Taiji und QiGong können überall ausgeführt und einfach in den privaten und beruflichen Alltag integriert werden.

WAS IST »TAOISTISCHE MEDITATION«?

- ◆ Mit verschiedenen Armhaltungen, die nacheinander eingenommen werden, öffnet man den Körper für den Atem, der dadurch frei strömen und tief in den Bauch sinken kann. Dort, im Zentrum, sammelt sich das Chi und beginnt zu zirkulieren. Der Geist wird still und erfährt den ganzen Körper neu in der Harmonie des »In-sich-Ruhens«.
- ◆ Die Meditation wird aufrecht (auf Kissen oder Stuhl), jedoch entspannt ausgeführt.