

Die Geschichte des Tai Chi Chuan
Ausarbeitung von Dagmar Gies

Oktober 2013

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis.....	1
Die Geschichte des Tai Chi Chuan	2
Kaiser Huang Di	3
Laozi 600 v. Chr.	4
Chinesische Klöster.....	5
Arzt Hua Tao	6
Prinz Bodhidharma 5 - 6. Jh. n. Chr.	8
Mönch Zhang Sanfeng.....	10
General Qi Jiguang 16. Jahrhundert	12
Chen Wangting (1597 – 1664).....	14
Yang Luchan 1799 – 1872.....	15
Die Brüder Wu.....	16
Schlussbemerkung.....	17
Quellenverzeichnis	18

Die Geschichte des Tai Chi Chuan

Tai Chi Chuan entstand ursprünglich aus den Bewegungen der chinesischen Kampfkunst heraus.

Einige Kämpfer übten täglich intensiv die Bewegungen des Kampfes wodurch ihr Körper trainiert und geschmeidig wurde. Im Laufe der Zeit wurde die gesundheitliche Wirkung auf die Körper der Kämpfer erkannt weshalb die Bewegungen zur Stärkung der Gesundheit des Menschen übernommen und weiter entwickelt wurden.

Die Angaben zur weiteren Entstehungsgeschichte liegen zum Teil im Dunkeln und lassen sich nur durch Legenden weitergeben, von denen es viele verschiedene Varianten gibt. Viele Ursprünge führten wiederum zu verschiedenen Stilen des Tai Chi. Außerdem veränderten sich die verschiedenen Stile von Generation zu Generation immer wieder sehr. Somit war wiederum ein „neuer Stil“ entstanden.

Im folgenden werden einige Ursprünge und Legenden angesprochen.

Kaiser Huang Di

Zu den ältesten Quellen zählt Huang Di, der gelbe Kaiser genannt. Er hat ca. 2697 – 2597 v. Chr. gelebt. Huang Di wird als der mystische Kaiser bezeichnet, weil er am Anfang der chinesischen Kultur gestanden haben soll .

Der gelbe Kaiser besprach ca. 2400 Jahren v. Chr. auch mit seinen Gelehrten Fragen aus dem Taoismus und Konfuzianismus, die sich im Werk Huangdi Neiji nachlesen lassen. Laut den Geschichtsbüchern soll das Buch Huangdi Neiji auch das älteste Werk über die traditionelle chinesische Medizin sein. In diesem Buch finden sich Gespräche vom gelben Kaiser und seinen Gelehrten wieder. Sie haben in ihren Unterhaltungen das damalige Wissen über Akupunktur, Akupressur und der traditionellen chinesischen Medizin gesammelt und aufgeschrieben.

Die Gesamtheit der Erkenntnisse findet sich in 2 Büchern, dem Huangdi Neiji mit 81 Beschreibungen wieder. „Su Wen“ heißt das erste Buch und bezieht sich auf Fragen über Physiologie, Pathologie, Diagnostik und auch über Krankheitsvorsorge. Im zweiten Buch „Ling Shu“ genannt , werden die Methoden der Akupunktur unter ärztlicher Aufsicht, sowie die Stelle, der Akupunkturpunkte und der Meridiane vorgestellt. In diesem Werk finden sich auch die ersten schriftlichen Hinweise auf Körperübungen zur Erhaltung der Gesundheit wieder.



Laozi 600 v. Chr.

Tai Chi geht auch aus den Anfängen der chinesischen Mythologie hervor. Eine davon ist die Überlieferung von Laozi aus vorchristlicher Zeit. Sagen von Göttern, Helden, Dämonen und der Weltentstehung finden sich in der chinesischen Mythologie wieder.

Laozi ist eine Legende über eine geschichtlich bedeutende Person, von der man nicht weiss ob sie wirklich gelebt hat. Laozi gilt als Verfasser von dem Buch Tao und Te. Es zeichnet die Lehre von Tao auf, der den Menschen durch Selbstbesinnung den rechten Weg zeigen will. Daraus ist der Taoismus = chinesische Volksreligion entstanden.



Laozi

Chinesische Klöster

Das Wissen über Tai Chi wurde über Jahrhunderte in den Klöstern gelehrt, ausgebaut und weitergegeben.

Zur damaligen Zeit war es üblich, dass in den Klöstern die verschiedenen chinesischen Kampf- und Bewegungskünste gelehrt wurden, mit den Grundlagen zur Selbstverteidigung, der richtigen Körperhaltung, der Religion, der Meditation und Philosophie. Verschiedene Klöster und Schulen entwickelten sich im Laufe der Jahrhunderte mit unterschiedlichen Stilen, aus vielen verschiedenen Richtungen z.B. aus dem Taoismus, Buddhismus und aus unterschiedlichen Kampftechniken. Dabei wurde die Selbstverteidigung mit Gesundheitsaspekten kombiniert und ausgebaut. Grundlagen über die verschiedenen chinesischen Kampf- und Bewegungskünste war und ist die traditionelle chinesische Medizin.



Arzt Hua Tao

In der Periode der drei Reichen ca. 220 – 265 n. Chr. hat es einen Arzt mit Namen Hua Tao gegeben. Dieser Arzt hat die Bewegungen von fünf Tieren = Wu Qin Xi oder auch das Spiel der fünf Tiere genannt (Tiger, Hirsch, Bär, Affe und Kranich) studiert. Daraus hat der Arzt Hua Tao ein ganzheitliches System von Übungen für die Stärkung von Körper, Geist und Seele entwickelt. Der Arzt wollte mit der Entwicklung dieser Bewegungsformen einen ganzheitlichen Aspekt schaffen. Für die Gesunderhaltung und die Lebenspflege.

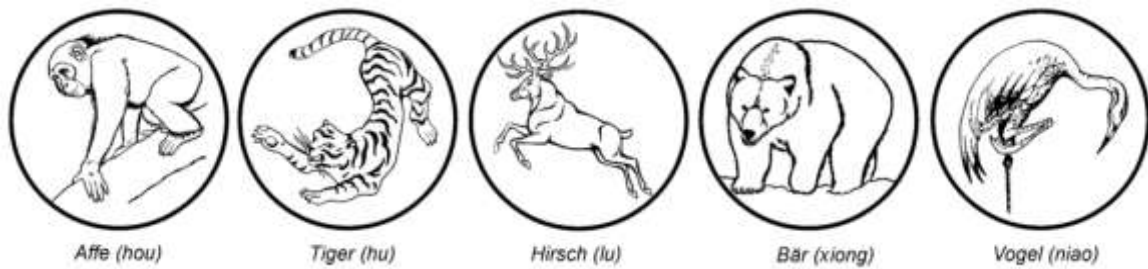
Leider verlief die Geschichte für den Arzt nicht sehr positiv:

Als angesehenen und berühmten Arzt behandelte er bedeutende Leute, unter anderem Kaiser Cao Cao. Dieser Kaiser litt an furchtbaren Kopfschmerzen. Hua Tao vermutete einen Gehirntumor und schlug ihm deshalb vor, diesen Gehirntumor zu entfernen. Kaiser Cao Cao vermutete aber ein Mordkomplott. Daraufhin ließ er den Arzt einsperren und verurteilte ihn zum Tode. Die Legende erzählt, dass der Arzt Hua Tao sein Medizinbuch vor der Hinrichtung an den Wächter weitergegeben hat, mit der Bitte um Aufbewahrung. Leider hat die Frau des Wächters davon Wind bekommen und aus Angst vor Zauberei das Buch verbrannt. Aus diesem Grund sind leider wichtige Informationen zur Urform der fünf Tiere verlorengegangen.

Wenn die Geschichte zutrifft, dann ist der Arzt Hua Tao einer der Vorläufer von Taiji.



Arzt Hua Tuo



Interessant ist, dass man bei Ausgrabungen ein Schriftstück fand, worauf das Spiel der fünf Tiere verzeichnet ist.



Prinz Bodhidharma 5 - 6. Jh. n. Chr.

Der Prinz Bodhidharma war der dritte Sohn des indischen Königs Sughanda. Er wurde im Königreich Kanchipuram geboren. Als Prinz hatte er das Sonderrecht in der indischen Kampfkunst Kuttu Varisai unterrichtet zu werden.

Bodhidharma verzichtete auf seine Rechte als Königssohn und machte sich als buddhistischer Mönch ca. 480 n. Chr. mit dem Schiff auf den Weg nach China. Bodhidharma durchwanderte Südchina. Danach ließ er sich Anfang des sechsten Jahrhunderts n. Chr. wieder im Norden in der Provinz Henan nieder. Hier befindet sich das auch heute noch aktive Shaolin-Kloster. Bei seiner Ankunft waren die Shaolin-Mönche in einer sehr schlechten körperlichen Verfassung. Da sich ihre Unternehmungen nur auf das stundenlange Meditieren und auf das Studieren der Schriften beschränkte.

Der Legende nach trat er dem Shaolin-Kloster bei und nachdem Bodhidharma Abt des Shaolin-Kloster geworden war, führte er ein tägliches Körpertraining zum Erlangen der inneren und äußeren Energie ein. Zum täglichen Körpertraining wurden 2 Bücher eingeführt. Das erste Werk nennt sich „Buch der leichten Muskeln“ (yininjing) – es sollte das Immunsystem und die Ausdauer stärken. Im zweiten Werk (xisuijing) auch „Buch zur Wäsche des Knochenmarks“ genannt. Darin wurden Übungen zur Entwicklung der Energie und der geistigen Reife vorgestellt.

Im zukünftigen Verlauf der Jahrhunderte entwickelten sich die Übungen immer mehr zur chinesischen Kampf- und Bewegungskunst.



Bodhidharma, Darstellung aus dem späten 15. Jh. Von A. Soga Jasoku

Mönch Zhang Sanfeng

Im 12/13. Jahrhundert soll ein taoistischer Mönch mit Namen Zhang Sanfeng gelebt haben. Angeblich hat er seine Ausbildung im berühmten Shaolin-Kloster als Kung Fu Kämpfer abgelegt. Um sein Wissen zu erweitern ging der Mönch Zhang Sanfeng bei vielen taoistischen Meistern in die Lehre.

Die Geschichte erzählt, dass er sich nach vielen Jahren als Einsiedler in das Wudang Gebirge zurückzog. Eines Tages beobachtete Zhang Sanfeng einen Kranich und eine Schlange beim Kampf. Angeregt durch diesen Kampf und den eleganten Bewegungen der Tiere soll der Mönch dies als Vorlage genommen haben, um verschiedene Kampf- und Gesundheitsübungen zu entwickeln.

Der Mönch soll daraufhin sein hart erlerntes Kung Fu aus dem Shaolin-Kloster in ein weiches Wudang Kung Fu abgeändert haben. Diese Bewegungen werden auch als innere Kampfkünste oder inneres Boxen bezeichnet. Der Mönch Zhang Sangfeng gilt offiziell als Begründer des Tai Chi.



Kranich und Schlange im Kampf

Zhang Sangfeng war mit der erste der durch bewusstes Atmen die Energie im Körper zu lenken verstand. Durch das Üben der vielen verschiedenen Bewegungsformen wird das Chi angeregt um besser fließen können. Es verbessert auch die Beweglichkeit und die Körperhaltung des Übenden.

Eine andere chinesische Legende erzählt, dass der Mönch Zhang Sangfeng in einem Traum sein geistiges Wissen vom Himmelsherrscher des Nordens Xuanwu erhalten hat um daraus die verschiedenen Kampf- und Bewegungsformen zu entwickeln.



Zhang Sanfeng

General Qi Jiguang 16. Jahrhundert

Qi Jiguang war General in der Zeit der Ming-Dynastie 1528 - 1587. Der General war bekannt für sein hartes Training und die gute Ausbildung. So konnte er aus Bauern und Feldarbeitern harte durchtrainierte Soldaten machen.

Qi Jiguang hinterlässt einige Gedichte und Bücher über die Kunst der Kriegsführung. Darunter auch das Werk der effektiven Disziplin. Es ist ein Buch über die Heerführung, Wahl der Soldaten, Training, Ausbildung und Kriegsführung. In diesem Buch beschreibt er die Nahkampftechnik. Diese Nahkampftechnik ist dem Tai Chi in den Ansätzen sehr ähnlich. Der General wollte für seine Soldaten eine Entspannungsform schaffen, damit sie sich zwischen den Kämpfen oder der Ausbildung und des Trainings eine Erholungsphase einlegen können, die aber gleichzeitig das Training und die Ausbildung unterstützt.



General Qi Jiguang

Chen Wangting (1597 – 1664)

Es ist anzunehmen, dass Chen Wangting, der auch Militäroffizier in der Ming-Dynastie war, den Kampfstil von General Qi Jiguang übernommen und weiterentwickelt hat, weil der Stil vom General und der Stil von Chen Wangting sich sehr ähnlich sind.

Chen Wangting stammte aus der Provinz Henan und war ein Nachkomme aus der 9. Generation des Chen-Clans. Er entwickelte eigene Boxformen-Sets, Taiji-Formen, verschiedene Grundformen der Körper-, Fuß- und Handhaltungen. Cheng Wangting perfektionierte den Stil. Aber auch er wurde beeinflusst vom Taoismus. Nach ihm wurde der Chen-Stil benannt.

Der Chen-Stil wurde dann als eine Familiengebundene Geheimlehre weiterentwickelt, die über zwei Jahrhunderte nur von Generation zu Generation weitergegeben wurde.



Yang Luchan 1799 – 1872

Yang Luchan wird mit ca. 10 Jahren von seinem Vater an einen reichen Regierungsbeamten Chen Dehu aus dem Dorf Chenjiagou, Provinz Henan, verkauft. Der Legende nach war Chen Dehu mit einem Mitglied der Chen Familie Chen Changxing befreundet. Seine Vorfahren haben den Taiji Chen-Stil entwickelt.

Yang Luchan sah sehr oft bei den Übungen im Garten seines Herren Chen Dehu zu. So begab es sich, dass Yang Luchan den Meister Chen Changxing umwarb. Er brachte ihm immer wieder seine Verehrung und staunende Anerkennung entgegen. Endlich wurde Yang Luchan von dem Chen-Meister gefragt, ob er nicht sein Schüler werden möchte. Yang Luchan gehörte sehr bald mit zu den besten Schülern.

Als sein Meister starb, hatte Yang Luchan großes Glück, denn eine der Nebenfrauen des Meisters verbrannte die Besitzurkunde von Yang Luchan. Diese Urkunde wies Yang Luchan als Besitz der Familie Chen aus. Er kehrte daraufhin in sein Heimatdorf Yongnian zurück. Dort unterrichtete er Taijichuan und verdiente sich damit seinen Lebensunterhalt. Die Brüder Wu, mit denen er sich anfreundete, waren schon mit der harten Kampfkunst vertraut. Sie erlernten von Yang Luchan daraufhin das Taijiquan. Die Brüder Wu entwickelten den nach ihnen benannten Wu Stil.

Jahre später ging Yang Luchan nach Beijing. Dort unterrichtete er nicht nur die Herrscherfamilie Manchu sondern auch andere Schüler. Immer wieder kam es vor, dass seine Schüler Schwierigkeiten mit dem Erlernen des Chen-Stil hatten. Daraufhin entwickelte er seinen eigenen Stil. Aufgrund seiner großen Erfahrung und seines Talentes war ihm das möglich.

Yang Luchan hatte 3 Söhne. Der eine Sohn (Yang Fenghou) starb sehr früh. Die beiden Söhne Yang Banhou und Yang Jianhou unterrichteten und entwickelten Tai Chi weiter.

Ein Sohn von Yang Jianhou – Yang Chengfu – entwickelte wiederum die Form seines Vaters weiter. Ab da sprach man vom Yang-Stil.



Yang Luchan

Die Brüder Wu

Die Brüder WU waren bekannt dafür, dass sie Schriften sammelten und studierten. Dadurch gelangten sie zu der Kenntnis, dass die sanfte Kampfkunst, die sie bei Yang Luchan erlernten, das alte Taijiquan sein muss, das in den alten Texten auftaucht. Demnach ist die Bezeichnung Taijiquan gar nicht so alt wie jeder angenommen hat. Die Bezeichnung Taiji hingegen stammt aus dem Buch YiJing (Buch der Wandlungen, 2. Jhd. V. Chr.).

Schlussbemerkung

Wie zu erkennen ist gibt es viele Ursprünge und Entwicklungen des Tai Chi. Die hier beschriebenen sind auch wiederum nur ein Teil der vielen Varianten. Über Generationen hinaus wurde vieles nur mündlich und oft auch nur im geheimen von Generation zu Generation weiter gegeben und ist deshalb nur schwer nachzuvollziehen.

Aus den verschiedenen Formen dieser Bewegungskünste entwickelten sich mehrere Hauptstile des Tai Chi. Die bekanntesten sind:

- Chen-Stil
- Yang-Stil
- Wu-Stil
- Su-Stil
- Wudang-Stil

Quellenverzeichnis

Buch Tai Chi Chuan v. A. Schönig, B. und K. Moegling, Buch Burnout und Stress v. I. Kollack, Die Meister des Taijiquan-ein Stammbaum, Bihushan.de, shaolin-magazin.de, shenmen.de, chen-taijiquan.com, taiji-europa.de, bodopedia.de, wikipedia.org, tai-chi-chuan.com, kampfkunst-board.info, Duden, Wörterbuch, Lexikon, Beschreibung Der Yang-Stil v. J. Licht, lohangong.ch, tai-chi-muc.de, enerqi.ch, combatkungfu.de, stephan-langhoff.de, german.cri.cn, andreasintaiwan.blogspot.de, zukunftswerkstatt-amberg.de, taichichuan-wahnam.ch