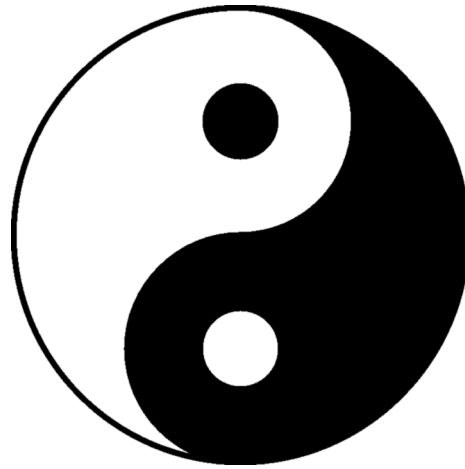




Taijiquan – Anwendungen



Vortrag zur Taijiquan –Kursleiterausbildung 2006 / 07
Andrea Schoenig
InBalance, Kassel

Referent: Stefan Eichel
Datum: März 2007

Inhalt:

1. Die Entwicklung von Taijiquan unter dem Kampfkunstraspekt	1
1.1 Innere (Neijia) und Äußere (Waijia) Kampfkunst	1
1.2 Chronologie der Entstehung	2
1.3 Gesundheits vs. Kampfaspekte, die Trennung	3
2. Solo- und Partnerformen unter Kampfkunstraspekten	4
2.1 Grundprinzipien und Theorie	4
2.3 Partnerformen – Die Vertiefung von Taiji-Prinzipien	4
2.2 Die Solo-Formen als Anwendung	6
3. Sinn und Nutzen von Taijiquan – Anwendungen	8
3.1 Wie profitiert man vom Verständnis der Kampfanwendung	8
4. Literatur	9



1 Die Entwicklung von Taijiquan unter dem Kampfkunstraspekten

1.1 Innere (Neijia) und Äußere (Waijia) Kampfkunst

Die chinesischen Kampfkünste lassen sich in innere (Neijia) und äußere (Waijia) Formen einteilen. Zu den Äußeren Kampfkünsten zählen Kampfsportarten wie Karate oder das Shaolin Gong Fu und dessen Weiterentwicklungen. Den Inneren Kampfkünsten werden Taijiquan, Baghuazhang, Xingyiquan als originäre sowie einige in neuerer Zeit hinzu gekommene Formen, wie z. B. Tongbeiquan, zugeordnet.

Die Unterschiede beider Richtungen ergeben sich aus ihrem philosophischen Hintergrund und den daraus abgeleiteten Trainingsmethoden und Prinzipien, wenngleich das Ziel, eine effiziente und erfolgreiche Kampftechnik zu entwickeln, beiden gemeinsam ist.

Waijia-Techniken folgen weitgehend der Tradition buddhistischer Mönche des Shaolin-Klosters. Das Konzept ihrer Kampfkunst sieht, ausgehend von den natürlichen Fähigkeiten des Körpers, das Training von Schnelligkeit, Reaktion und Kraft vor, die in verschiedenen Kampfsequenzen gedrillt werden. Die Idee ist, durch offensive druckvolle Attacken den Gegner zu kontrollieren, indem die einstudierten Sequenzen entsprechend der gegnerischen Reaktion abgerufen und ausgeführt werden.

Auch Neijia-Techniken zielen auf die Kontrolle des Gegners ab, doch Kraft und Stärke sind anfänglich beim Erlernen der inneren Prinzipien hinderlich. Der philosophische Überbau von Neijia gründet auf dem Daoismus. Eine Grundidee ist, dass Weichheit über das Harte siegt, das bedeutet, dass physischer Widerstand, die Möglichkeit physisch getroffen zu werden, beinhaltet. Die Prinzipien der Inneren Kampfkünste besonders des Taijiquan beruhen daher auf einem rein passiv-reaktiven Verhalten auf gegnerische Kampfaktionen, dass in ausweichenden, lenkenden und das Gleichgewicht des Gegners zerstörenden Techniken beruht, die dem Gegner keine „Angriffsfläche“ bieten. Dabei geht es vor allem um die intuitive Anwendung der in den Formen trainierten Prinzipien und nicht das Rekapitulieren erlernter Sequenzen. Das Trainingsziel ist daher die Veränderung eigener Reaktionsmuster auf feindliche Angriffe sowie die Entwicklung des Gespüres für die Absichten und Bewegungsrichtungen des Gegners, um letztlich die Schwachstellen in seiner Körperstruktur zu finden. Im Training stehen deshalb die Schulung der Wahrnehmung, der Sensibilität für innere und äußere Bewegungen und das Einnehmen einer idealen Körperhaltung im Vordergrund. Die als Form niedergelagerten Sequenzen sind daher nicht absolut, sondern bieten, gemäß den erlernten Prinzipien, vielfältige Anwendungsmöglichkeiten.

Das Erlernen der inneren Prinzipien dauert gegenüber den relativ schnell zu lernenden äußeren Kampfkünsten relativ lange. Das Üben von Kampfsituationen und die freie Anwendung steht demnach weit hinten im Übungsweg.



Einige Meister und Kampfsportexperten halten eine strikte Unterscheidung dieser zwei Richtungen für nicht haltbar, da sowohl innere Kampfkünste auch äußere Aspekte beinhalten, bzw. äußere Prinzipien durch innere effizient werden. Ab einem gewissen Trainingsniveau streben beide Richtungen nach der Einheit von innen und außen und einer einheitlichen Bewegung von Geist und Körper. Lediglich ihre Wege dorthin unterscheiden sich.

1.2 Chronologie der Entstehung

Die chinesische Kampfkunst kann eine mehrere Tausend Jahre alte Tradition vorweisen. Hinweise auf die Entwicklung von Kampfkunst existieren bereits aus der Zhou-Dynastie (ca. 500 v. Chr.).

Es wird angenommen, dass es auch Kampfkünste, die daoistische Prinzipien mit etablierten Techniken (Wushu) kombinierten, auf eine mehrere Jahrhunderte alte Tradition zurück blicken. Gesicherte Hinweise lassen sich jedoch für die Zeit vor dem 16. Jhd. nicht finden, da diese z. B. in den verfügbaren überlieferten Quellen zur Kampfkunst wie dem 1584 veröffentlichten militärischen Handbuch „The new book of effective military training methods (übers.)“ von General Qi Jiguang keine Erwähnung finden. Vermutlich handelte es sich bei den frühen inneren Kampfkünsten um wenig beachtete und geheime Techniken, die nur dem engsten Familienkreis oder vertrauenswürdigen Schülern gelehrt wurden. Man geht davon aus, dass sich Waijia und Neijia-Techniken bereits im 14. Jhd. unterschieden haben, wobei beide Richtungen zu diesem Zeitpunkt schon hoch entwickelt waren.

Erst aus dem 16. und 17. Jhd. sind konkretere schriftliche Quellen erhalten geblieben. So hat Zhang Songxi (1522-1566) im daoistisch geprägten Süden von China einen inneren Kampfkunst-Stil entwickelt und gelehrt, der in seiner 1683 veröffentlichten Biographie erwähnt wird. Aus dieser Tradition entstammt auch Huang Lizhou, ein Schüler der zweiten Generation, der einige textliche Ausführungen hinterlassen hat. Eindeutigere Hinweise auf das Bestehen einer Neijia-Kampfkunst sind in der „Grabrede auf Whang Zhengnan“ von Huang Zongxi (1610-1695) belegt sowie in dem Werk „Neijia Quan“ von Huang Baijia (1676) zu finden.

Der Entstehungsprozess des Taijiquan aus den bestehenden Neijia-Formen hat sich vermutlich kontinuierlich über einen längeren Zeitraum vollzogen und begann an mehreren Stellen gleichzeitig, so dass kein fester Gründungszeitpunkt angegeben werden kann. Vermutlich sind viele ursprüngliche Stile, die als Vorläufer des Taijiquan gelten könnten, verloren gegangen oder nur noch fragmentarisch erhalten. Man geht bei der Entstehung von ein paar wenigen Urhebern aus, dessen geschichtliche Relikte überliefert sind. Dazu zählt z. B. das Xiantian Quan von Li Daozhi aus der Tang-Dynastie (etwa um 900 n. Chr.).

Der eigentliche Beginn von Taijiquan wird dem legendären Zhang Sanfeng zugeschrieben. Zhang Sanfeng lebte vermutlich zwischen dem 12. und 14 Jhd. und war ein herausragender Shaolin-Kämpfer. Nach einem bewegten Leben soll er sich in die Wudang-Berge zurückgezogen haben, um den Daoismus zu lernen. Durch die Beobachtung des Kampfes einer Schlange mit einem Kranich,



bei dem die Schlange durch geschicktes Ausweichen dem Kranich überlegen war, erlangte er ein tiefes Verständnis für die Anwendung von daoistischen Prinzipien im Kampf und entwickelte einen darauf fußenden Kampfstil, den man als Vorläufer des Taijiquan bezeichnen kann. Aus ihm sollen später die fünf bekannten Stilrichtungen entwickelt worden sein.

Weitaus gesichertere schriftliche Zeugnisse über Taijiquan stammen von der Familie Chen, namentlich Chen Wangting (1597-1664). Chen Wangting war Offizier in dem Dorf Chenjiagou und erfahren in verschiedenen Kampfkünsten, dem Daoismus und verschiedenen meditativen Praktiken. Zu seinem Übungsprogramm zählten sowohl Solo- und Partnerformen als auch Waffentechniken, die er maßgeblich weiterentwickelte und den Chen-Stil prägten.

Eine Verbreitung des Taijiquan fand erst unter Yang Luchan (1799-1872) statt, der zunächst als Sklave im Hause Chen durch seine schnelle Auffassungsgabe und Wissbegierigkeit als familienfremder Schüler unter Cheng Changxing (1771-1853) aufgenommen wurde. Luchan lehrte öffentlich in Yongnian und Beijing und wurde später zum Ausbilder der königlichen Leibgarde berufen. Yang Chengfu (1883-1936), ein Nachfahre in dritter Generation, entwickelte den Yang-Stil, indem er mehr fließendere, dem Kampfsport abgewandte Bewegungen in den Vordergrund stellte.

Neben der Weiterentwicklung verschieden langer Formen ist es vor allem Zheng Manqing (1899-1974) zu verdanken, das sich der Yang-Stil auch im Westen ausbreitete. Im Jahre 1956 entwickelte die chinesische Regierung eine stark den gesundheitlichen Aspekt betonende Form, die 24er- oder Peking-Form, die bewusst einer breiten Öffentlichkeit zugänglich gemacht werden sollte, aber noch stärker den kämpferischen Teilen entsagte.

1.3 Gesundheits- und Kampfaspekt – Die Trennung

Waijia- und Neijia-Techniken dienten jeher als Kampftechniken für die Verteidigung gegen Angreifer und in kriegerischen Auseinandersetzungen. So fallen die Hochzeiten der Kampfkunstentwicklung mit geschichtlichen Abschnitten großer kriegerischer Auseinandersetzungen zusammen (z. B. das Einfallen der Mandschu am Ende der Ming-Dynastie im 16. Jhd.). Führende Vertreter innerer und äußerer Kampfkünste, so auch des Taijiquan, standen nicht selten im Dienst des Militärs oder haben Ausbilderfunktionen in Leibgarde und bei Sicherheitskräften eingenommen.

Eine Abspaltung der gesundheitlichen Anwendung von den ursprünglichen Kampfaspekten im Taijiquan erfolgte vermutlich erst mit zunehmender öffentlicher Sicherheit der Bevölkerung im 19. Jhd., so dass eine Selbstverteidigung kaum mehr nötig war. Auch die Einführung von Schusswaffen ließ Handtechniken ineffizient werden, so dass im Taijiquan der Anwendungsbereich wegbrach und hauptsächlich das Training innerer Komponenten zu gesundheitlichen Aspekten übrig blieb und bis heute praktiziert wird. Die von der chinesischen Regierung etablierte Peking-Form setzte diesen Trend in großem Stil fort.

Einige Meister sind jedoch der Ansicht, dass das vollständige Verständnis für Taijiquan nur über die Einheit mit der Anwendbarkeit der Formen erreicht werden kann.



2 Solo- und Partnerformen unter Kampfkunstraspekten

2.1 Grundprinzipien und Theorie

Einige Experten sind der Ansicht, Taijiquan-Formen lassen sich nur mit dem Bewußtsein für die Kampfanwendung entschlüsseln, erschließen und verinnerlichen. Das bedeutet die Form wird erst dann korrekt gelaufen, wenn sie in ihrer Anwendung funktionieren würde. Die Entschlüsselung der Form unter Kampfaspekten ist zudem wichtig für das Verständnis und lenken des Energie-Flusses ohne den Taijiquan nicht in seiner Tiefe erfasst wird.

Konzeptionell geht Taiji nicht den Weg der äußeren Kampfkünste (Waijia), deren Ziel es ist, unter Steigerung von Kraft und Schnelligkeit siegreich aus einer Auseinandersetzung hervor zu gehen. Taijiquan-Techniken reduzieren den eigenen Energie- und Kraftaufwand bei gleichzeitiger Steigerung der Effizienz. Daraus folgt, dass selbst die Kampfbewegungen sehr minimalistisch, entspannt und weich wirken und sind. So wird auch die Weisheit „das Weiche siegt über das Harte“ verständlich.

Vereinfacht gesagt befindet sich der Kämpfende im Ausgangszustand in völliger Leere, sprich im Gleichgewicht von Yin und Yang. Aus dem Zustand der Leere entstehen im Kampf durch Aktionen und Reaktionen Yin- und Yang-Zustände, die intuitiv und spontan ausgeführt werden. Der Bewegungsablauf folgt somit in fließenden kontinuierlichen Zyklen diesem Wechsel.

Yin entspricht den eher defensiven abwehrenden, Yang den aggressiven bedrängenden Bewegungen. Der Bewegungsablauf wechselt stets zwischen den Zuständen Yin und Yang, z. B. zwischen Bewegung und Stillstand, zwischen Nachgiebigkeit und Kraftereinwirkung (Fajin, s. u.), Angriff und Abwehr, aber auch z. B. bei der Kraftentwicklung von innen nach außen.

So gehören zum Training eine Vielzahl von Übungen, die die Bandbreite von Nachgiebigkeit bis harten explosionsartigen Kraftentladungen (Fajin) umfassen. Zudem ist das Erreichen eines hohen Entspannungszustandes unter Minimierung eigener Kraftereinwirkung und der Synchronität von inneren und äußeren Komponenten essentielles Ziel (Durchlässigkeit).

2.2 Partnerformen – Die Vertiefung von Taijiquan-Prinzipien

Partnerformen sind seit jeher fester Bestandteil des Taijiquan und als eigenständiges Übungsset der Soloform gleichgestellt. Die Sequenzen werden mit einem Partner, einhändig, beidhändig und mit Schrittfolgen geübt. Im Unterschied zu Waijia-Techniken haben Taiji-Techniken den Vorteil, dass sie eine verletzungsfreie Art sind, effizienten Kampfsport zu erlernen.



Partnerformen werden erst in einem fortgeschrittenen Lernabschnitt geübt, da sie die in der Solo-Form verinnerlichteten Prinzipien vertiefen und erweitern. Wesentlich neue Aspekte in der Partnerform sind die Schulung der Wahrnehmung für die gegnerische Kraft, das Spüren der Intension des Partner sowie das richtige Ableiten und lenken von inneren und äußeren Kräften und Energien im Einklang.

In den Partnerübungen kommen vier Grundprinzipien (Zhan, Nian, Lian, Sui) zum Tragen, die, in Ihrer Bedeutung sehr ähnlich, sehr differenzierte Kampfaspekte beschreiben. In einer Sequenz werden oft mehrere Prinzipien kombiniert.

- Zhan beinhaltet die Fähigkeit die Krafteinwirkung des Gegners aufzunehmen, zu lenken und ihn zu entwurzeln oder sein Gleichgewicht zu zerstören. Bei der Anwendung von Zhan bewegt sich der Gegner entlang seiner eigenen Krafrichtung, jedoch unter der Kontrolle der eigenen Führung. Wichtig dabei ist die Vermeidung von eigener Krafteinwirkung.
- Nian bedeutet mit dem Gegner in Berührung zu bleiben und in leichtem entspannten Kontakt ihm zu folgen. Ziel ist, ihn zu bedrängen und ihn durch die eigene Präsenz zu einer Reaktion zu veranlassen.
- Lian setzt ebenfalls die Verbindung mit dem Gegner voraus und meint die kontinuierliche Aufrechterhaltung des Kontaktes. Dadurch lässt man den Gegner nicht aus seinem eigenen Einflussbereich entweichen. Ebenso beinhaltet Lian die Wahrung des kontinuierlichen Bewegungsflusses ohne Stocken und Zerlegung in Einzelbilder und -aktionen.
- Sui setzt in großem Maße Entspannung voraus und verkörpert das Prinzip niemals den Gegner Kraft auf dich einwirken zu lassen, aber ihm durch das Nachgeben und Gehorchen seiner Bewegungen das Gefühl dazu zu geben, er könne dich erreichen.

Neben den vier Grundprinzipien können 13 Grundtechniken (Shisanshi) in den Partnerformen unterscheiden werden (siehe Tab. 1). Diese gliedern sich in 8 Bewegungstechniken (Bamen) und 5 Bewegungsrichtungen (Wubu). Im ersten Lernschritt wird das Tui Shou (Pushing Hands) erlernt, in dem die ersten 4 Bewegungstechniken Peng, An, Ji und Lü verwirklicht sind. Im nächsten Abschnitt, dem Dalü, kommen die letzten vier Bewegungsarten Cai, Lie, Zhou, Kao hinzu. Die 5 Bewegungsrichtungen finden in beiden Formen Anwendung. Der letzte Schritt ist das Erlernen von Sanshou, das nahezu alle erdenklichen Anwendungsmöglichkeiten umfasst und im freien Kampf geübt wird.



Tab. 1: Die 13 Bewegungsarten (Shisanshi)

Grundtechnik (Bamen)	Art der Bewegng	Übungsset
Ablenken (Peng)	Abwehr	Tui Shou
Ziehen (Lü)		
Stoßen (An)	Angriff	
Drücken (Ji)		
Nach unten ziehen (Cai)	Abwehr	Dalü
Spalten (Lie)		
Ellbogenstoß (Zhou)	Angriff	
Schulterstoß (Kao)		
Bewegunsrichtung (Wubu)		Tui Shou, Dalü
Vorwärts (Jin)		
Rückwärts (Tui)		
Linksdrehung (Gu)		
Rechtsdrehung (Pan)		
Zentrierung (Ding)		

Die Partnerübungen Tui Shou, Dalü und letztlich auch Sanshou werden über festgelegte Formen vermittelt, so dass vor allem die beiden erstgenannten nicht als freikampftaugliche Anwendung des Taijiquan gesehen werden können. Sie sind somit eine weitere Vorbereitung auf den Frei- bzw. Wettkampf. Dennoch ist es schon am Anfang möglich, einige erlernte Grundtechniken im freien Spiel auszuprobieren, indem versucht wird, den Gegner aus seinem Gleichgewicht zu bringen.

2.3 Die Solo-Formen als Anwendung

Die Prinzipien des vorangegangenen Kapitels gelten in besonderem Maße auch für die Anwendung der Solo-Form unter Kampfaspekten und werden nicht nochmals erwähnt. Nachfolgend werden daher die Besonderheiten für die Anwendung der Solo-Formen beschrieben.

Die Solo-Formen des Taijiquan unterliegen einem festgelgten Aufbau. Sie sind in verschiedene Sequenzen gegliedert, die wiederum verschiedene Einzeltechniken umfassen. Jede Sequenz kann als eine mögliche Reaktion auf eine Angriffskonstellation verstanden werden. Die strenge Gliederung läuft zwar dem Ziel, die verinerlichten Prinzipien intuitiv und spontan anzuwenden, entgegen, gibt dem Übenden jedoch einen Rahmen für sein Training und bildet eine „Techniken-Sammlung“, die der einfachen Vermittlung und durch diese Festlegung dem Erhalt der Form dient.



Die Solo-Formen lösen sich ähnlich den Partnerformen beim Anwendungstraining von der strengen Abfolge der Form. Die Loslösung von der Form im freien Kampf und die intuitive Benutzung der Sequenzen und Einzeltechnik führt zu unzähligen unterschiedlichen Anwendungsmöglichkeiten eines Bildes der Form, so dass es schwierig ist, die Anwendungen zu den einzelnen Sequenzen konkret zu beschreiben und sie dementsprechend vage bleiben.

In der Analyse der Form sind in den einzelnen Sequenzen drei Grundprinzipien verwirklicht, die sich einzeln aber auch kombiniert anwenden lassen.

- *Downin the enemy*. Diese Techniken dienen der Zerstörung des gegnerischen Gleichgewichtes, um ihn zu Fall zu bringen. Dies kann zum einen durch das "ins Leere laufen lassen" oder durch einen Stoß verwirklicht werden. Wichtig ist die Wahrnehmung und das Verständnis für das Zentrum und die Kraft des Gegners sowie ein eigener sicherer fester Stand und ein sich als Einheit bewogender Körper.
- *Qin Na*. Techniken dieser Kategorie dienen der Immobilisierung des Gegners durch das Festlegen von Gelenken und das Überstrecken von Sehnen und Muskeln (Hebel).
- *Cavity strikes* umfassen explosionsartige Schläge mittels Fajin-Kraft gegen bestimmte Körperpunkte. Viele dieser Körperpunkte sind klassische Akkupunkturpunkte, die in Verbindung mit bestimmten Organen stehen und bei harten Schlägen lebensbedrohliche Wirkungen beim Gegner zeigen können.

Die Anwendung der Solo-Formen im freien Kampf stellt die höchste Herausforderung des Lernprozesses dar und kann erst in in einer weit fortgeschrittenen Lernphase und einem tiefen Verständnis für Taijiquan verwirklicht werden.



3 Sinn und Nutzen von Taijiquan – Anwendungen

3.1 Wie profitiert man vom Verständnis der Kampfanwendung, eine Zusammenfassung

- Die Anwendungsformen legen die energetischen Grundlagen für das Verständnis der Solo-Formen. Es übt das Gespür für das Wechselspiel von Yin- und Yang-Zuständen in der Krafteausübung als auch bei der Ableitung ankommender Kräfte und verhindert rückwirkend, dass die Form zur sehr „Yin“ gelaufen wird, was oft der Fall ist. Daneben wird in hohem Maße die Durchlässigkeit trainiert, die sich in der im Kampf notwendigen Synchronität von innen und außen verwirklicht.
- Das Training von Taijiquan-Anwendungen hilft den Einsatz der eigenen Muskelkraft zu reduzieren und zu einem höheren Entspannungszustand zu kommen und legt einen weiteren Grundstein für einen spontanen und intuitiven Umgang mit den Grundprinzipien, wie sie letztlich im Freien Kampf ausgeführt werden.
- Mit dem Üben der Anwendungen ist es möglich das korrekte Laufen der Solo-Formen zu überprüfen, weil die Funktionsweise der Sequenzen und die eigene Ausführung derselben anhand einer „realen“ Kampfsituation direkt überprüft werden kann. Dadurch ist es möglich ein tieferes Verständnis für die Bilder der Form zu erlangen.
- Der Umgang mit Angriff und Abwehr schult notwendigerweise die eigene Standfestigkeit und Zentrierung sowie äußerer und innerer Stabilität. Die Körperstruktur wird verbessert und eine gute Haltung gefördert.
- Letztlich kann das Können der Partnerformen auch Selbstsicherheit geben, da es durchaus zu realen (Selbst-)Verteidigungszwecken eingesetzt werden kann.



4. Literatur:

Chengfu, Yang (2005): The Essence and Applications of Taijiquan. Berkeley.

Hagen, Stephan (Hrsg.) (1996): Die praktische Seite des Tai Chi Chuan. Anwendungen und Variationen. Hamburg.

Jwing-Ming, Yang (1996): Tai Chi Chuan Martial Applications. Advanced Yang Style Tai Chi Chuan. Washington.

Moegling, Barbara & Klaus (1992): Taiji zu zweit. Partnerübungen des Taijiquan. Norderstedt.

Shengli, Lu (2006): Combat techniques of Taiji, Xingyi, and Bagua. Principles and Practices of Internal Martial Arts. Berkeley.

Tai Chi Chuan, Neijia, Pushing Hands. [Http://en.wikipedia.org](http://en.wikipedia.org). Abgerufen am: 11.03.2007.

Taijiquan & Qigong Journal (2005): Innere Kampfkünste. Ein Special des Taijiquan & Qigong Journals. Hamburg.

Taijiquan, Innere Kampfkünste. [Http://de.wikipedia.org](http://de.wikipedia.org). Abgerufen am: 11.03.2007.