

# TAIJIQUAN

太極拳

## Fernöstliche Kampf- und Bewegungskunst

- Eine Einführung in die Materie und über die Auswirkungen der Übungen -



von Christian Spruner von Mertz, Hamburg, 2005

# Gliederung

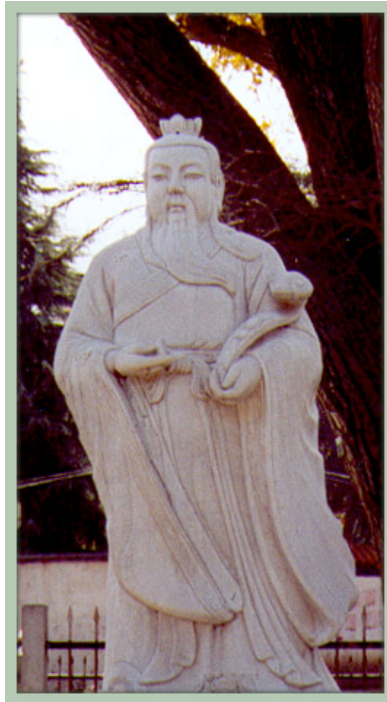
Seite

( der Auszug ist gelb markiert )

<b>1. Taijiquan-Eine Einführung</b>	<b>2</b>
1.1 Was ist Taijiquan	2
1.2 Geschichte und Entstehung der chinesischen Kampfkünste	5
1.3 Die Entwicklung des Taijiquan	8
1.4 Der philosophische Hintergrund von Taijiquan	10
1.4.1 Taiji	10
1.4.2 Der Daoismus	16
1.4.3 Qi- Die Lebensenergie	19
<b>1.5 Übungssystem des Zhaobao-Taijiquan</b>	<b>21</b>
1.6 Allgemeine Haltungs und Bewegungsprinzipien	30
<b>2. Auswirkungen der Taijiübungen</b>	<b>34</b>
2.1 Verbesserung der Gesundheit	34
2.2 Veränderungen in der Lebenswelt	37
2.3 Förderung der Kommunikationsfähigkeit	40
2.4 Zwischenmenschliche Sensibilität durch Partnerübungen	42
2.5 Sozialökologische Entwicklung durch Bewegungsmeditation	46
<b>3. Schlußbetrachtung</b>	<b>47</b>
Literaturverzeichnis	49

„EIN BAUM, DER WEIT IN DEN HIMMEL RAGT,  
ENTSTEHT AUS EINEM WINZIGEN SPRÖSSLING.  
EINE ELEGANTE PAGODE,  
DIE NEUN STOCKWERKE HOCH IST,  
HEBT SICH EMPOR AUS EINEM HÄUFCHEN ERDE.  
EINE REISE VON TAUSEND MEILEN  
BEGINNT MIT DEM ERSTEN SCHRITT.“

(LAOTSE)



(Laotse)

„WAS DAS LEBEN AUSMACHT, SIND NICHT DIE ZIELE,  
SONDERN DIE WEGE ZUM ZIEL“

(Chin. Sprichwort)

# 1. Taijiquan-Eine Einführung

## 1. 1 Was ist Taijiquan

Taijiquan ist eine alte Kampf- und Bewegungskunst, die aus der traditionellen Kultur Chinas stammt und sich seit einiger Zeit auch in unserem Kulturraum etabliert hat. Charakteristisch an ihr ist der langsame und entspannte Ablauf von ineinander fließenden Bewegungssequenzen. Ursprünglich wurde Taijiquan für die Selbstverteidigung entwickelt. Heute dient es jedoch mehr der ganzheitlichen Entwicklung von Körper und Geist sowie deren Gesunderhaltung.<sup>1</sup> Für ein tieferes Verständnis dieser Kunst sowie einer erhöhten Wirksamkeit für die Gesundheit, sollte der Selbstverteidigungsaspekt jedoch unbedingt Beachtung finden. Wer sich für Taijiquan entscheidet, übt sich in einer Kampfkunst. Eine Auseinandersetzung mit diesem Thema ist daher unumgänglich, will man Taijiquan in seiner Essenz wirklich verstehen<sup>2</sup>.



Taijiquan gehört zu den sogenannten „inneren“ Kampfkünsten, die ihre Aufmerksamkeit auf die Stärkung bzw. Ansammlung von „Qi“ (ausgespr. „Tschie“), der Vitalenergie des Menschen lenken (Im Kap.2.4.3 werde ich ausführlicher auf diesen Begriff eingehen). Es verbindet Selbstverteidigungsbewegungen mit der geistigen Führung dieser „inneren“ Energie und kann daher auch als „Qi-Gong“ Übung angesehen werden<sup>3</sup>. Qi-Gong ist eine Methode zur Pflege der Lebensenergie und der Gesundheit des Menschen. Als einer der Grundpfeiler der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) nimmt sie einen wesentlichen Bestandteil in der Behandlung und Vorbeugung von Krankheiten ein.<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Vgl. Silberstorf: Der Ursprung des Taijiquan, Vorabschrift 2000, S.8

<sup>2</sup>Vgl. Shen: „Taijiquan ist Kampfkunst“ S.94f; Silberstorf: „Die verlorene Ehre des Kriegers“ S.24ff

<sup>3</sup>Vgl. Silberstorf: Der Ursprung des Taijiquan, S.8, „Der Chen -Stil“ S.12f ; Chen: „Zehntausend Wege -ein Prinzip“ S.69

<sup>4</sup>Vgl. Grandjean/Birker: S.193f, 17f.; Auerbach: „Der Natur im Menschen...“ S.44

Da Muskelkraft und Ausdauer eine eher untergeordnete Rolle für das Ausüben von Taijiquan spielen, hat diese Bewegungskunst den Vorteil, für jeden Menschen erlernbar zu sein, unabhängig von seinem Alter oder seiner Konstitution. Die Prinzipien des Taijiquan lassen sich auf die Taiji-Philosophie zurückführen, nach der diese Kunst benannt worden ist. Im wesentlichen beinhaltet dieses philosophische Konzept die Theorie von Yin (weibliches Prinzip) und Yang (männliches Prinzip), der Einheit der Gegensätze. Taijiquan zielt auf einen Ausgleich dieser beiden polaren Kräfte und strebt die Harmonisierung von Körper, Geist und Seele an<sup>5</sup> (In Kap.2.4.1 gehe ich ausführlicher auf diesen Aspekt ein).

Obwohl Taijiquan bereits im 17. Jahrhundert entwickelt wurde, erhielt es erst Anfang des 20. Jahrhunderts seine Namensgebung. Man entdeckte quasi im Nachhinein, daß die Bewegungsprinzipien dieser Kampfkunst den Prinzipien der Taiji-Philosophie entsprechen und nannte es folglich „Taijiquan“.<sup>6</sup> Taijiquan setzt sich aus den Begriffen „Taiji“ und „Quan“ zusammen. „Taiji“ ist ein zentraler Begriff aus dem „Yijing“, dem Buch der Wandlungen, welches einen wichtigen Stellenwert in der chinesischen Philosophie einnimmt. „Taiji“ heißt übersetzt „Der Firstbalken der das Dach trägt“, und wird verstanden als das „erhabene Letzte“, „höchste Unendlichkeit“, „oberstes Prinzip“ oder „höchstes Gesetz“. Diese Bedeutung erhält dieser Begriff, da mit ihm oftmals die Vorstellung eines universellen Lebensprinzips verbunden ist (Im Kap.2.41 gehe ich weiter auf diese philosophische Bedeutung ein). Der zweite Begriff „Quan“, bedeutet „mit leerer Faust kämpfen“ oder „die Hand zur Faust Schließen“, womit auch eine Sammlung der Lebensenergie im Körper assoziiert werden kann.<sup>7</sup>

Nach dieser Umschreibung könnte man Taijiquan übersetzen als „Kämpfen, mit leerer Faust, nach dem obersten Prinzip“. Die Bedeutung dieser Übersetzung gibt jedoch nicht die gesamte Sinnhaftigkeit der Taijiquanübungen wieder, in denen es auch darum geht durch das Üben an seinen Prinzipien zum Einklang mit der Natur und seinen Gesetzmäßigkeiten sowie zum „erhabenen letzten“, d.h. zur Erleuchtung zu gelangen.<sup>8</sup> Das Ziel ist es, den Menschen (Mikrokosmos) in Einklang mit den natürlichen Gesetzmäßigkeiten des Universums und der Natur (Makrokosmos) zu bringen. Indem es beim Taijiquan zu einer Verbindung der Kräfte des Himmels (Yang) und der Erde (Yin) kommt, kann eine Harmonisierung der Energien im Menschen bewirkt werden. Als Verbindung zum Himmel gilt der entspannte

---

<sup>5</sup>Vgl. Silberstorf: Der Ursprung des Taijiquan S.8; „Der Chen- Stil“ S.8

<sup>6</sup>Vgl. Engelhardt: 1987 S.140; Silberstorf: „Die verlorene Ehre...“S.24

<sup>7</sup>Vgl. Engelhardt: 1987 S.139f; Chia: S.27; Lind: S.130

<sup>8</sup>Vgl. Kobayashi: S.16

Oberkörper der sich in kreis- und spiralförmigen Mustern (Symbol des Himmels) bewegt. Während der Unterkörper sich durch seinen festen Stand und des quadratischen Formlaufes (Symbol für Erde) mit der Erde verbindet.<sup>9</sup>

In China ist Taijiquan inzwischen ein anerkannter Bestandteil der traditionellen Künste und Philosophie. Neben der Malerei, der Dichtung, der Kalligraphie und der Medizin gehören die Kampfkünste in China zu den „Five Excellences“, die ein gebildeter Mensch dort beherrschen sollte.<sup>10</sup> Sie sind unter dem umfassenderen Begriff „Gong Fu“ einzuordnen, der soviel bedeutet wie „streben nach Vollendung“ oder „Arbeit an der eigenen Meisterschaft“.<sup>11</sup>

Seitdem Mao Tse Tung 1960 Taijiquan zur Erhaltung der „Volksgesundheit“ entdeckte, wird es vom Staat intensiv gefördert. Dadurch entwickelte es sich in relativ kurzer Zeit zu einer Massenbewegung und prägt das Bild in den Straßen und Parks der Städte am frühen Morgen. Taijiquan ist inzwischen ein integrierter Bestandteil des täglichen Lebens in China geworden und ist dort nicht mehr wegzudenken.<sup>12</sup>

---

<sup>9</sup>Vgl. Engelhardt: 1993 S.22

<sup>10</sup>Vgl. Cheng/Smith.: in Schmitz S.2

<sup>11</sup>Vgl. Chen: „Zur Grundlegung chinesischer Kampfsportarten“ S.107.

<sup>12</sup>Vgl. Engelhart: 1993 S.16

## 1.5 Übungssystem des Zhaobao-Taijiquan

Zhabao-Taijiquan (gespr. Djschaubau) ist ein hierzulande noch wenig bekannter Taiji-Stil. Durch seine beinahe tänzerisch anmutenden Bewegungen und seinem ihm eigenen Charakter vermittelt er selbst Taiji-Praktizierenden einen außergewöhnlichen Anblick und ist außerdem sehr verblüffend in seinen Anwendungen.

Zum ersten Mal kam ich mit dem Zhaobao-Taijiquan in Berührung, als ich vor drei Jahren nach China reiste, um dort in Xian für drei Monate zu trainieren. Zu diesem Zeitpunkt übte ich noch regelmäßig den Chen-Stil sowie Tajidao und würde es wahrscheinlich auch heute noch tun, wenn mir damals Ma Yaoxiang nicht begegnet wäre. Meister Ma trainierte jeden morgen am selben Platz in einem Park den Zhabao-Stil. Er war mir auf Anhieb sehr sympathisch und obwohl ich kaum ein Wort chinesisches verstand, kamen wir schnell in Kontakt und grüßten uns jedes Mal freundlich. Es war faszinierend für mich, ihm bei seinem täglichen Training zuzuschauen. War seine Taiji-Form doch irgendwie anders als alles, was ich bisher an Taijiquan gesehen hatte. Mit tänzerischer Leichtigkeit und sehr anmutigen und fließenden Bewegungen „spazierte“ er quasi durch seine Form. Ich trainierte, wie schon gesagt, bereits länger den Chen-Stil und seine recht langsame, sehr genaue und auf Struktur bedachte Art zu üben, unterschied sich doch sehr von dieser eher lässigen Art und Weise. Und so dachte ich „Sieht ja ganz hübsch aus, aber ist diese Art zu trainieren auch effektiv im Sinne der Kampfkunst?“

Meine Frage blieb nicht lange unbeantwortet, denn schon bald hatte ich die Gelegenheit Meister Ma's Fähigkeiten im Pushing-Hands kennen zu lernen. Er verdrehte mich mit spielerischer Leichtigkeit in alle erdenklichen Richtungen oder schleuderte mich davon, ohne dass ich auch nur die Idee einer Chance hatte, mich dagegen zu wehren. Immer wenn ich zu einer Aktion ansetzen oder mich dagegen sperren wollte, nutzte er meine Intention und schon fand ich mich entweder auf dem Boden oder in einem schmerzhaften Hebel wieder. Meine bis dahin sorgfältig geordnete Struktur half mir leider wenig. Auch half es mir nicht, dass ich zu diesem Zeitpunkt immerhin schon einige Push-Hands Turniere recht erfolgreich bestritten hatte. Ich fühlte mich in seinen Händen wieder wie ein blutiger Anfänger und so zerbrechlich wie ein Streichholzmännchen. Dennoch hatte ich auch das sichere Gefühl, dass er jederzeit die Kontrolle über die Situation hatte und genau spürte, wie weit er gehen durfte, ohne mich zu verletzen. So sicherte er mich so manches Mal vor einem schmerzhaften Sturz, indem er mich festhielt und zurückzog.

Durch dieses Zusammentreffen war meine Neugier in Bezug auf den Zhaobao-Stil natürlich enorm geschürt worden, denn ich hatte am eigenen Leib erfahren, dass diese so tänzerisch anmutenden Bewegungen dieses Stils auch sehr effektiv in eine reale körperliche Auseinandersetzung übertragen werden können. Es war nur eine Frage der Zeit, bis ich Meister Ma Fragen musste, ob er mir seine Form beibringen könne. Seine Antwort war „Kö i“ („das kann ich machen“) und machte mir mit bedeutungsvoller und ernster Miene verständlich, dass es sogleich am nächsten Morgen mit dem gemeinsamen Training losgehen könne. So war ich voller Spannung, Freude und Erwartung durch diese unerwartete Wendung meiner Trainingsreise. So verlängerte ich also meinen Aufenthalt in China von 2 auf 3 Monate und lernte in dieser Zeit seine Zhaobao-Form kennen. Glücklicherweise hatte ich zu diesem Zeitpunkt schon einige Jahre Taiji-Erfahrung auf dem Buckel und daher fiel es mir nicht schwer, mich in die weichen, sehr fließenden Bewegungen der Zhaobao-Form einzufühlen.

Dies war der erste Unterschied der mir zu anderen Taiji-Stilen auffiel. Die Bewegungen erschienen mir noch flüssiger und fließender, als ich es von anderen Taiji-Formen her kannte und darüber hinaus durch seinen etwas schnelleren Ablauf auch weniger statisch. Ma bewegte sich schon beinahe „amorph“ durch seine Form. Die Figuren besaßen scheinbar keine „feste“ Struktur. Dies ließ mich manchmal jedoch auch schier verzweifeln, denn Mal lief er die Figuren so und beim nächsten Mal sahen sie irgendwie anders aus. Doch merkte ich auch bald, dass es Ma gar nicht so sehr darauf ankam, dass die Bewegungen exakt kopiert und ständig auf das Selbe reproduziert werden. Es ging ihm eher darum, sich in den entspannten Fluss der Bewegungen einzufühlen und damit einen Energiefluss und somit ein Wohlgefühl während des Formlaufens zu erzeugen. Und tatsächlich habe ich keinen Zhaobao-Schüler, bzw. -Lehrer entdeckt, der die Form genauso läuft wie ein anderer. Immer gibt es kleine Abweichungen und Veränderungen in den Bewegungen, manchmal sogar im Ablauf. So gibt es beim Zhaobao-Taiji scheinbar keine strengen Vorgaben an die man sich strikt halten muss, sondern eher einen großzügigen Rahmen, in dem man sich frei bewegen und entfalten kann. Ein weiterer Unterschied zu anderen Taiji-Stilen sind die verschiedenen Tempi des Formlaufens. Es variiert von einem sehr langsamen, zeitlupenhaften Tempo über ein angenehmes, fließendes, mittleres bis hin zu einem atemberaubenden, dynamischen Tempo und explosiven Bewegungen. Es war immer sehr beeindruckend meinen Lehrer in dieser dynamischen Geschwindigkeit seine Form durchlaufen zu sehen. In der Regel wird die Zhaobao-Form jedoch im mittleren Tempo durchgelaufen, während in anderen Taiji-Stilen eher die ganz langsame Variante bevorzugt wird. Die Ausführung der Figuren in der Form lassen sich ebenfalls verändern. Von kleinen, minimalistischen Kreisbewegungen bis hin zu sehr ausladenden, großen Ausführungen ist alles möglich. Normalerweise wird die Form sehr weich gelaufen. Allerdings lassen sich durchaus auch Explosionsbewegungen (Fajin) in den Ablauf einflechten. Eine weitere Dimension ist das Variieren der Figuren in der Höhe und Tiefe der Stände. In manchen Passagen der Form kommt man sehr hoch in einen fast normalen Stand, während man wiederum in anderen Sequenzen die Option hat, sehr tief bis auf den Boden hinunterzugehen. Eine weitere Auffälligkeit ist, dass die vertikalen Kreisbewegungen und Energieverläufe beim Zhaobao-Taiji sehr betont werden. Eine interessante Besonderheit ist auch, dass es in der Form durchaus Momente der doppelten Gewichtsverlagerung gibt, d.h., Stellen, an denen man für einen kurzen Moment auf beiden Beinen gewichtet steht. Dies wird somit nicht als Fehler angesehen. Überhaupt scheint mir das Zhaobao-Taijiquan als sehr unorthodox und sich nicht an starre Prinzipien und Regeln zu halten. Das wiederholende Praktizieren des einen Bewegungsablaufes ist ein wichtiges Übungsprinzip im Zhaobao-Taijiquan. Die innere Verbundenheit und Struktur des Körpers entstehen allein durch das fließende, entspannte Durchlaufen der verschiedenen Figuren. Das Hauptaugenmerk des Trainings liegt somit auf dem Üben dieser einen Form. Sie ist so konzipiert, dass man an ihrem Ende ansatzlos wieder von vorne anfangen kann, um den Bewegungsablauf so oft es Zeit, Lust und Verfassung erlauben, ohne Unterbrechung durchlaufen zu können. Im Zhaobao-Taiji gibt es zwar verschiedene Waffenformen jedoch keine zweite Handform, die geübt werden müsste.

Dies hat den Vorteil, dass man sich voll und ganz dem Praktizieren einer Form widmen kann, ohne das Gefühl zu haben, noch andere Formen üben zu müssen. Durch das Variieren in den Bewegungen innerhalb des einen Ablaufes, wird es einem nicht langweilig, sie mehrere Male hintereinander zu üben. Hinterher fühlt man sich erfrischt und energetisiert. Diese spielerische Freiheit macht meines



Erachtens die Besonderheit des Zhaobao-Taiji aus. Es ist für mich jedes Mal ein Genuss, die Form zu laufen. Sie ist sehr flexibel und lässt sich der Verfassung und Tagesform sehr gut anpassen und verändern. Das lustvolle Üben der fließenden Bewegungen ist das Entscheidende. Der Weg ist das Ziel. Ich folgte Ma Yaoxiang während dieses Aufenthalts vier Wochen mehrere Stunden am Tag. Zwei Jahre darauf machte ich mich dann ein weiteres Mal auf den Weg nach Xian und lernte zwei weitere Monate bei ihm. Während dieser Zeit intensivierte ich mein Form-Training und zusätzlich kam auch noch vermehrt Push-Hands-Training dazu. Bei diesem Aufenthalt lernte ich einen weiteren Zhabao-Meister, Li Suicheng, kennen, der mich zusätzlich unterrichtete. Li Suicheng wurde 1963 ein Schüler Zheng Wuqings<sup>13</sup> und trainiert seitdem nun schon fast 40 Jahre. 1985 gewann er den 1. Platz beim Taiji-Pushing-Hands Wettkampf in der Provinz Shaanxi. Heute ist er der Generaltrainer und ehrenamtlicher Leiter der „International Yiquan Tao Association“ sowie der ehrenamtliche Leiter der „Hong Kong He Style Taiji Research Association“. Von Li Suicheng erhielt ich auch Material über das Zhaobao-Taijiquan, auf dessen Grundlage sich der weitere Bericht im wesentlichen stützt.

## 1. Die Überlieferung des Zhaobao-Taijiquan.

Darüber, wie das Zhaobao-Taiji entstanden ist, scheiden sich die Gemüter. Die Anhänger des Zhaobao-Taijiquan vertreten die These, dass Zhang Sanfang, der der Sage nach das Taijiquan kreierte, nachdem er den Kampf zwischen einer Schlange und einem Kranich beobachtete, auch die Grundlagen für das Zhaobao-Taijiquan schuf. Ihrer Meinung nach war es ein umherziehender, daoistischer Mönch, der das Wudang-Taijiquan des Zhang Sanfang weitergab, und zwar an den in kriegerischen Künsten bewanderten, ritterlichen<sup>14</sup> Wang Zongji in Ancheng in der Provinz Shanxi. Bei einer seiner Reisen passierte Wang Zongji den Marktflecken Zhaobao im Distrikt Wen in der Provinz Henan und nächtigte dort. Als ein gewisser Jiang Fa das hörte, machte er ihm seine Aufwartung. Auf das inständige Bitten Jiang Fas hin machte Wang Zongji ihn zu seinem Schüler. Jiang Fa folgte Wang Zongji nach Shanxi und studierte seine Kampfkunst sieben Jahre. Danach kehrte er zurück und gab seine Kunst in Zhaobao an Xing Xihuai weiter. Über lange Zeit hinweg waren es Jiang Fa aus Zhaobao und seine Schüler, die für die Ausarbeitung, Verbreitung und Entwicklung dieses Taiji-Stils sorgten. Xihuai überlieferte an Zhang Chuchen, Chuchen an Chen Jingbai, Jingbai an Zhang Zongyu, Zongyu an Zhang Yian und Yian an Chen Qingping. Zu Chen Qingping heißt es, er habe nach Zhaobao eingeheiratet und habe dadurch den Chen-Stil aus Chenjiagou dorthin gebracht. Erst dann entwickelte sich daraus der Zhaobao-Stil. Ich fragte Li Suicheng zu diesem Thema und er antwortete „... Von dieser Erklärung kann man mit Sicherheit sagen, dass sie falsch ist. Es ist in der traditionellen Denkweise unmöglich, dass Söhne und Brüder aus reichem Hause als „Andere“ in das Haus ihrer Braut einzogen.

---

<sup>13</sup> Zheng Wuqing (1895 – 1984) war einer der wichtigsten Zhaobao-Lehrer seiner Generation und war während seiner Lebenszeit der Erbe mit der höchsten Stellvertreterkraft für das Zhaobao Taijiquan. (Siehe auch Kapitel „Die Überlieferung des Zhaobao-Taijiquan“.)

<sup>14</sup> auf Chinesisch heißt so jemand kurz „xia“

Die Nachkommen des Chen Qingping aus dem Marktflecken Zhaobao empfinden eine extreme Abneigung gegen diese Erklärung.“<sup>15</sup>

Tatsächlich gibt es meines Erachtens einige Ähnlichkeiten und Parallelen zwischen der Yilu des Chen-Stils und der des Zhaobao, so dass ich davon ausgehe, dass es in der Tat einen Einfluss und eine Vermischung, wie auch immer, gegeben haben muss. Viele Ausführungen und Abschnitte der beiden Formen unterscheiden sich jedoch auch komplett voneinander und stimmen nicht miteinander überein. Interessant in diesem Zusammenhang ist der Aspekt, dass beim Zhaobao-Taiji eine Form ausgeübt wird, die aus 75 Figuren (so wie ich sie lernte) besteht und demnach die gleiche Anzahl an Figuren aufweist wie die Yilu des Chen-Stils. Es gibt jedoch auch eine Zhaobao-Form, die vom Ablauf fast gleich ist, aber aus 108 Figuren besteht und demnach die gleiche Anzahl wie die ursprüngliche Yang-Form aufweist.

Wie dem auch sei, kann man jedoch sagen, dass erst ab He Zhaoyuan (1811 – 1891), einem Studenten von Chen Qingping vom sogenannten „He“-Stil, wie das Zhaobao-Taiji ebenfalls genannt wird, gesprochen werden kann. Erst durch ihn entwickelten sich die besonderen Merkmale des Zhaobao-Stils, so wie wir ihn heute kennen. In der Qing Dynastie (ungefähr 1840) ging He Zhaoyuan in die Hauptstadt. Während seines Aufenthalts eignete er sich die verschiedenen Stile der dortigen Kampfkünste an. Dann kombinierte er dieses angeeignete Wissen mit der Theorie des Taijiquan und dessen spezifischen Merkmalen. He Zhaoyuan änderte den Zhaobao-Stil somit ab und passte ihn an reellere Kampf bzw. Selbstverteidigungssituationen, so wie er sie verstand, an. Er verbesserte seine Kampffertigkeiten enorm und entwickelte so seinen eigenen Stil des Taijiquan.

Als He Zhaoyuan nach Zhaobao zurückkehrte, bat sein Lehrer Chen Qingping zu demonstrieren, was er in der Hauptstadt gelernt hatte. Nachdem Qingping Zhaoyuans Form gesehen hatte, war er verblüfft und bemerkte: „Ich bin wirklich erstaunt, dass du während dieser Jahre in der Hauptstadt so hart gearbeitet hast. Deine Fertigkeiten in der Kampfkunst haben meine übertroffen. Von nun an kannst du deinen eigenen Stil beginnen und ihn He-Stil Taijiquan nennen.“

Einige Zeit später, als Chen Qingpings Lehrer Zhang Yian aus Shan Dong nach Hause zurückgekehrt war, ging He Zhaoyuan diesen besuchen. Zhang Yian forderte He Zhaoyuan ebenfalls auf, ihm seine Boxformen zu zeigen. Sehr zufrieden mit der Demonstration sagte Zhang Yian zu ihm: „Ich bin jetzt sehr alt, und ich habe bisher nicht eine Kampfkunst oder Faustform gesehen, die so gut war wie diese. Deine Kampfkunsth Fertigkeiten haben den höchsten Punkt erreicht. Eine wundervolle Blume ist in dem Taiji-Garten unserer Stadt erblüht.“

He Zhaoyuan gab das von nun an genannte He-Stil Taijiquan an seine Söhne He Jingzhi und He Renzhi sowie an seinen ältesten Enkel He Qingxi weiter. He Zhaoyuan erwarb den Rang des Wu Ying Lang<sup>16</sup> und unterrichtete die Mitglieder der königlichen Familie im Ringkampf. So war He Zhaoyuan über die Regierungszeit mehrerer Herrscher hinweg auch Leibwächter hoher Beamter.

---

<sup>15</sup> Im Alten China zogen normalerweise immer die Frauen in das Haus des Bräutigams ein, daher ist Chens Einziehen in das Haus seiner Schwiegereltern in Zhaobao etwas sehr ungewöhnliches. So etwas geschah eigentlich nur in Familien, in denen ein Zweig wegen fehlender Söhne auszusterben drohte. Der Schwiegersohn wurde sozusagen gleich adoptiert.

<sup>16</sup> ein hoher Amtsrang mit der Spezialisierung auf Kampfkünste und die Kontrolle der Hauptgarnison

He Zhaoyuans Sohn He Jingzhi wurde zum Wen Lin Lang<sup>17</sup> ernannt und schrieb ein Buch mit dem Titel „Methoden der Kampfkunstmeister“. He Qingxi (1862-1936) war ebenfalls einer der wichtigen Zhaobao-Lehrer in der Vergangenheit, der sein Wissen an andere Schüler außerhalb der Familie weitergab. He Qingxi unterrichtete viele Schüler, von denen sein Neffe He Xuexing, Zheng Wuqing, Zheng Boying, Hao Yuqiao und Guo Yun die Bekanntesten sind.

Lange Zeit begrenzten die geheime Überlieferung und die strengen Regeln die Ausbreitung des Stils und nur wenige Menschen kannten die Zhaobao Taijiquan-Schule. 1937 verließen die Schüler der zehnten Generation, Zheng Boying und Zheng Wuqing aufgrund der Wirren des Krieges gegen Japan den Flecken Zhaobao und zogen nach Xian. Erst als diese Schüler der zehnten Generation ihren Wohnsitz nach Xian verlegt hatten und viele Schüler annahmen, konnte sich der Zhaobao-Stil im Nordwesten ausbreiten. Sie wurden „die zwei Zhengs des Nordwestens“ genannt und hatten zahlreiche Schüler aus allen 5 Provinzen im nordwestlichen Gebiet Chinas.

Zheng Wuqing (1895–1984 10.Generation), auch Fengchen genannt, wurde von dem berühmten Huangpu Militärinstitut eingeladen um Kampfkünste zu unterrichten und erhielt ein Amt an der siebten Zweigschule für Kampfeskunst der Whampoa-Akademie<sup>18</sup>. Nach der Befreiung (1949) wurde er Mitglied des Kampfkunstverbandes in Xian und übernahm ein Amt in der Wushu-Lehreinrichtung der Stadt. Für viele Jahre unterrichtete er Zhaobao-Taiji im Xingqing Palast. Zheng Wuqing erwarb sich ein sehr hohes Ansehen in Kampfkunstkreisen und besaß außergewöhnliche Fähigkeiten. Seine kämpferisches Geschick war erstklassig und er hatte den Ruf als unfehlbarer Kämpfer. Zheng Wuqing war einer der wichtigsten Erben des Zhaobao-Stils in der jüngeren Zeit und trug maßgeblich zu seiner Verbreitung, besonders in Xian, bei.

## 2. Die Merkmale und Prinzipien des Zhaobao-Taijiquan

Im Zhaobao Taijiquan machen verschiedene Elemente im Formablauf das Ganze aus. So enthält die Zhaobao-Form Elemente des Tuishou (Kreisende Hände) und des Sanshou (Freikampf) sowie Elemente zur Verbesserung der Gesundheit. Das Ziel des Formlaufens ist es, den Körper weich und geschmeidig zu machen und ihn gleichzeitig zu festigen und zu kräftigen. Die Methode dies zu erreichen, ist Entspannung in den spiralförmigen Bewegungen. Das wichtigste Prinzip lautet daher sich leicht, entspannt und natürlich durch den Formablauf zu bewegen. Nichts sollte forciert oder erzwungen werden. Entspannung ist das oberste Gebot.

Taijiquan fordert „Wenn sich eins bewegt, gibt es nichts, das sich nicht bewegt; wenn eins ruhig ist, gibt es nichts, daß nicht ruhig ist.“ Dies gilt natürlich auch für das Zhaobao-Taijiquan. Die Form entspricht den Proportionen und der Struktur des menschlichen Körpers. Die Bewegungen erfordern die Harmonie von Händen und Füßen, Schultern und Hüfte, Ellenbogen und Knien. Jede Bewegung soll von der Taille ausgehend ausgeführt werden. Wenn man sich durch die Form bewegt, bewegen sich immer alle Teile des Körpers als eine Einheit. Das Wichtigste (und Schwierigste) ist es dabei, die

---

<sup>17</sup> ein Amtsrang mit der Spezialisierung auf Kampfkünste

<sup>18</sup> Huangpu bzw. im englischen Transliterationsversuch Whampoa ist der Name des Hafens von Kantons. Die Whampoa-Akademie war eine elitäre Militärschule, aus der Ende des 19. Jhs. die revolutionäre Bewegung entsprang.

verschiedenen, zugrundeliegenden Taiji-Prinzipien während des Formlaufens zu einer Ganzheit zusammenzuführen: Langsamkeit und Entspannung, kein Nachlassen in den fließenden Bewegungen, den Körperschwerpunkt während der Ausführungen die ganze Zeit gesunken halten. Wenn die Geste anhält um die Richtung zu wechseln, darf der Geist nicht anhalten. Oben und Unten müssen einander folgen. Kopf, Statur und Unterschenkel müssen in einer Geraden gehalten werden. Die Aufmerksamkeit folgt der Richtung des Beins, des Fußes, der Hand und des Körpers. Mit dem Auge folgt man der Geste und die Geste wird wiederum von der inneren Aufmerksamkeit getragen. Bei der Atmung dürfen die Gedanken diese nicht betonen oder lenken. Vielmehr sollte die Aufmerksamkeit auf das Mittige, das Gleichmäßige, das Runde, das Leichte, das Weiche und das Harmonische der Bewegung gerichtet sein und von allein zu einem natürlichen, hinabgerichteten (Unterbauch) Atem führen. Außerdem ist zu beachten, dass man sich mit dem Geist auf den Fluss der Lebensenergie (Qi) konzentrieren sollte. Der Nutzen für Schutz und Stärkung des Körpers durch Taijiquan liegt darin begründet, dass es das „Qi“, die Lebensenergie, betont und nicht die Muskelkraft. „Der Geist führt und das Qi folgt“ heißt es. Der Geist sollte daher mit der Bewegung fließen. Während man die Form ausübt, versucht man Geist und Bewegung zu einer Einheit zu verschmelzen und den Körper mit Bewusstsein zu führen, bzw. zu füllen. Hierfür sollte sich der Körper in einem hochgradig lockeren Zustand befinden, damit das Qi ungehindert fließen kann. Die gesamte Körper/Geist/Energieeinheit eines Menschen wird somit durch die Ausübung jeder Bewegung beansprucht. So gesehen trainiert man sich beim Üben der Form in seiner Vollständigkeit und Ganzheitlichkeit.

Was die Geometrie der Bewegungen der einzelnen Figuren angeht, so sind es „runde“ Bewegungen im dreidimensionalen Raum. Im Grunde genommen sind es Bewegungen, die die verschiedenen Rotationen einer „Kugel“ in sich vereinigen. Alle Gesten in den Bewegungsfolgen sind demnach durchdrungen von runden, rotierenden und bogenförmigen Mustern. Jede der 75 Figuren besteht aus einer Sammlung von großen und kleinen, fließenden, spiralförmigen Kreisbewegungen, die sich miteinander verflechten. Das Qi innerhalb des Körpers wird somit angeregt, sich in Kreisen zu bewegen, so dass innere Energie und äußere Kreise letztendlich zusammen fließen. Auf Grund dieser Charakteristik wird der He-Stil auch oft die Kreisende-Faustform genannt.

Zusammenfassend lassen sich folgende Regeln für das Üben der Zhaobao-Form aufstellen, die zugleich auch einen Entwicklungsprozess beschreiben. Es geht nicht so sehr darum, zu versuchen sie strikt zu befolgen sondern eher darum, ihnen durch das Üben den Raum zu geben, sich zu entfalten:

1. Kreisen: Jede Position enthält kreisförmige Abläufe, die präzise geübt werden sollten. Das heißt, zu Beginn des Formtrainings soll man sich auf die runde und flüssige Form der Kreise konzentrieren, die in jeder Bewegung enthalten sind.
2. Drei Vertikale: Es ist notwendig, den Kopf und den Rumpf des Körpers aufrecht zu halten, während die Beine (Schienbein und Wadenbein) bei leicht gebeugten Knien senkrecht zum Boden stehen. Knie und Fußgelenk sollten der gleichen geraden vertikalen Linie folgen.
3. Vier Ausrichtungen in eine Linie: Das bedeutet, der Fuß wird genau mit dem Knie und dem Fußgelenk in eine Linie und die Hand genau mit dem Ellenbogen und dem Handgelenk in eine Linie gebracht. Bein, Fuß, Hand und Körper streben während der Ausübung der Bewegung alle in die gleiche Richtung.

4. Sechs Zusammenschlüsse: Die Hand stimmt mit dem Fuß überein, der Ellbogen mit dem Knie, die Schulter mit der Hüfte. Dies sind die drei äußeren Zusammenschlüsse. Der Körper erhält dadurch seine Stabilität. Das Herz fließt mit dem Geist (Verstand), die Energie (Qi) mit der Kraft, die Sehnen mit den Knochen zusammen. Dies sind die drei inneren Zusammenschlüsse. Der Körper erhält dadurch seine Kraft.
5. Acht kleine Verfolgungen: Die acht kleinen Verbindungsstellen des Körpers, die zwei Ellbögen, Hände, Knie und Füße, folgen den vier großen Verbindungsstellen des Körpers, den zwei Schultern und beide Seiten der Hüfte. Das bedeutet, dass Schritte und Gliedmaßen den Bewegungen des Rumpfes folgen.
6. Nichts auslassen, keine Unterbrechung in der Bewegung: Auslassen bedeutet, eines der Körperteile in der Bewegung zu vernachlässigen oder verspätet zu führen. Unterbrechen bedeutet, wenn die Figur noch nicht ausgeführt, die Hand oder der Fuß aber bereits an seinem Ziel angekommen ist. Hände und Füße, Ellenbogen und Knie, Schultern und Hüften fließen gleichzeitig zusammen in eine Richtung.
7. Es fließt wie Wasser: Der Bewegungscharakter im Zhaobao-Taijiquan ist sanft schwingend, um den Körper zu beleben, weich fließend um ihn zu entspannen und gemächlich gehend, um den Schritt sicher und fest zu machen. Während des Formlaufens bleibt das Schwerkraftzentrum des Körpers stets gesunken.

Sich im Zhaobao-Taijiquan zu üben, ist ein koordinierter nach Vollkommenheit strebender Prozess, in dem die Geschicklichkeit und Energie des Körpers genutzt werden, um seine ungeschickte Kraft zu entfernen. Es ist eine Entwicklung, bei der man sich von der Unnatürlichkeit und Unkoordiniertheit hin zur Natürlichkeit und Leichtigkeit bewegt. Während der ganzen Faustform bleibt die Körperhaltung zentral, aufrecht, waagrecht, eben, leicht, agil, abgerundet und lebendig mit fließenden und weichen Bewegungen, die sich gegenseitig ergänzen. Dabei gilt es, den Körper mit soviel Muskeleinsatz wie nötig und so wenig wie möglich durch die Form zu führen. In den Kreis-, Bogen- und Spiralbewegungen wird ein Muskeleinsatz von der oberen bis zur tiefen Schicht bewirkt. Von der Außenschicht des Körpers bis in die Organe und Gefäße wird alles gleichermaßen von den Bewegungen betroffen, so dass jedes System im Menschen eine Kräftigung erfährt.

### 3. Der kämpferische und gesundheitliche Aspekt des Zhaobao-Taijiquan

Die Bewegungen des Zhaobao-Taijiquan können bei vielen pränatalen Defiziten, postnatalen (erlernten) Schwächen, vielen körperlichen Krankheiten, ja sogar bei sehr schweren Erkrankungen zur völligen Genesung führen. Führt man die 75 fortlaufenden, rollenden und kreisenden Bewegungsabfolgen immer und immer wieder aus, so verfeinert und festigt man seine Körper/Geist/Energieeinheit immer mehr und es kommt mit der Zeit zu einem hohen gesundheitlichen Effekt. Wenn Lebensenergie den Körper ungehemmt um- und durchfließt, können viele Krankheiten vertrieben werden. Weil der menschliche Körper einen hohen Grad an Lockerheit erreicht und der Komplex des Hirnzentrums sich in einem Zustand hochgradiger Konzentration bei gleichzeitiger Entspannung

befindet, haben Lebensenergie (Qi) und Blut im Körper die Möglichkeit, ungehindert zu fließen. Der menschliche Körper kann die Reizherde der Krankheiten, an denen er leidet, beseitigen. Der energetische Zustand der inneren Organe kann korrigiert und verbessert werden, die Fähigkeit des Körpers zur Krankheitsabwehr nimmt zu.

Der Bewegungscharakter des Zhaobao-Taiji ist mild, sanft und gewandt und kann von allen Altersgruppen ausgeübt werden. Ältere und schwächere Menschen können die höheren Stellungen und die Form im langsamen Tempo mit kleinen Bewegungen ausführen, während junge und kräftige Menschen die tiefen Stellungen und die Form im schnellen Tempo ausüben können. Beide Methoden bilden Muskeln, Sehnen und Gelenke aus und stärken das Qi sowie den Blutkreislauf.

„Gesundheit ist die Basis, Kampf ist die Seele!“ heißt es beim Zhaobao-Taiji. Und weiter „Die Form ist Pushing Hands und Freikampf. Pushing Hands und Freikampf sind die Form.“ Dies bedeutet, dass sich die Figuren in der Form ohne weiteres auf das Pushing-Hands und den Freikampf übertragen lassen. Jede Bewegung zielt auf eine Kampf-, bzw. Selbstverteidigungssituation ab. Andererseits wiederum sollte man im Pushing-Hands sowie im Freikampf den Bewegungscharakter der Form bewahren und umzusetzen. In den Bewegungsabfolgen vermischen sich Techniken für einen realistischen Kampf zu einem harmonischen, kreisförmigen Tanz. So enthält die Form alle möglichen Arten von Hebeln, Würfen, Schleuder- und Haltetechniken sowie Schlag-, Stoss- und Tritttechniken. Jede Bewegung des Zhaobao-Taiji kann im Pushing Hands und im Freikampf umgesetzt werden. Doch zuerst musst man über Weichheit, sensible Reflexe, feste flexible Schritte und eine vollständige Explosionskraft verfügen. Dies erreicht man durch das kontinuierliche Praktizieren der Form. „Stählt“ man seinen Körper gemäß der geforderten Beharrlichkeit, gewinnen die Techniken immer mehr an Effektivität.

Zhaobao-Taijiquan hat sein eigenes, vollständiges Wushu-System. Es entwickelte sich zu seiner ganz eigenen Taijiquan-Art. An Waffen gibt es: Schwert, Säbel, Stock, Helebarde u.a. Außer der Handform und der Waffenformen gibt es die Partnerübungen (Tuishou). Tuishou beinhaltet Kreisende-Hände-Übungen mit festgelegten Schritten und Kreisende-Hände-Übungen mit flexiblen Schritten sowie freies Pushen und Hebeln. Interessant ist hier der Aspekt, dass die verschiedenen Anwendungen und Techniken aus der Form innerhalb der Kreisenden-Hände-Abfolgen mit einem Partner systematisch eingeübt und trainiert werden können, um sie dann auf das freiere Spiel zu übertragen. Die Partnerübungen des Zhaobao-Stils sind Übungsformen, die sehr nahe an einer echten körperlichen Auseinandersetzung angelehnt sind, ohne jedoch das Risiko von Verletzungen zu beinhalten. Durch die Kreisenden-Hände-Übungen kann man lernen, die Kraft und Bewegung des Partners zu nutzen, sowie die Fähigkeit entwickeln, ihn zu kontrollieren, an ihm zu haften und in ständigem Kontakt mit ihm zu bleiben. Sie bilden die Reaktionsgeschwindigkeit aus und festigen die Anwendung der Griffe und Hebel. Um die Angriffs- und Abwehrfertigkeit zu entwickeln, ist es daher unumgänglich, sich intensiv in den Partnerübungen des Zhaobao-Taiji zu trainieren.

## 4. Taijiquan ist nicht gleich Taijiquan

Viele der Merkmale und Prinzipien des Zhaobao-Taijiquan entsprechen natürlich auch denen der anderen Taiji-Stile. Daher wird dem bereits praktizierenden Leser schon einiges der Beschreibungen bekannt gewesen sein. Anderes jedoch vielleicht auch neu. Da es schwierig ist, eine so komplexe Bewegungskunst in Worte zu fassen, scheint es mir unumgänglich, den Charakter eines Taiji-Stils am eigenen Leib zu erfahren, um die Andersartigkeit zu erkennen. Zhaobao-Taijiquan zeichnet sich durch besondere Geschmeidigkeit, Flexibilität und Leichtigkeit aus. Der Anfänger kann sich schnell in die Bewegungen hinein fühlen und bekommt somit einen einfachen Zugang zu dieser Kunst.

Jeder Taiji-Stil hat seinen eigenen Charakter. Prinzipien und Merkmale gleichen sich zwar, doch ist die Ausführung der Formen und Figuren zwischen den einzelnen Stilen oft ganz unterschiedlich. Taijiquan ist demnach nicht gleich Taijiquan. Ich empfehle daher jedem Anfänger sich Eindrücke von den verschiedenen Stilen zu verschaffen, um dann letztendlich denjenigen für sich auszuwählen, bei dem er sich am wohlsten fühlt. Zhaobao-Taiji bildet dabei nur eine weitere Möglichkeit, sich innerhalb der großen Familie der Taiji-Stile weiterzuentwickeln und sein Leben und seine Gesundheit zu pflegen.

