

Das Taijiquan als Präventionsmaßnahme der Einheit von Taiji, Xingyi und Bagua

Zur Entwicklung und Umwandlung der Taiji-Ausbildung

Wenjun Zhu

26.09.2009

Wenn man das Taijiquan vom Xingyi und vom Bagua trennt, ist es verständlich, dass das Taijiquan in einer Fremdkultur einen längeren Prozess braucht, um gesundheitliche Wirkungen zu erzielen. Man sollte aber in einer Fremdkultur dies vorerst akzeptieren und tolerant und bescheiden sein. Eine überhebliche Haltung wäre hier unwissend.

I. Entwicklung des Taijiquan in Deutschland

Das Taijiquan ist in das deutsche Gesundheitssystem gleichzeitig mit dem Qigong aufgenommen worden. Es wurde von Deutschen Krankenkassen als Präventions-Maßnahme anerkannt.

Den Entwicklungs-Stand des Taijiquan in Deutschland muss man aus dem Zusammenhang von Unterrichts-Ziel und Unterrichts-Inhalt, Organisationsform, Anbieter und Zielgruppe betrachten.

Die Inhalte sind:

- meisten das 24-Formen Taijiquan und das 48-Formen Taijiquan,
- verschiedene Stile einfacher Formen Taijiquan,
- verschiedene Stile langer Formen Taijiquan.

Die Ziele sind:

- die Gesundheitsförderung,
- das Interesse an chinesischer Bewegungs- und Kampfkunst,

- sowohl das Interesse an chinesischer Bewegungs- und Kampfkunst als auch an der Gesundheitsförderung.

Als Organisationsformen werden angeboten:

- kurze regelmäßige Kurse (etwa 10 Stunden),
- regelmäßige Kurse (etwa 30 Stunden),
- Komplett-Seminare (1 – 2 Tage).

Die Anbieter sind:

- Sport-Schulen, Vereinen, Volkshochschulen,
- Reha-Kliniken, usw.

Als Zielgruppen werden angesprochen:

- interessierte Menschen allgemein,
- besondere Patienten.

Das Taijiquan als Präventions-Maßnahme muss dem heutigen Organisations-Zustand entsprechen:

- es soll leicht zu popularisieren sein (leicht zu erlernen sein),
- und soll hinsichtlich der Gesundheits-Wirkung effektiv sein.

Das Ziel, der Inhalt und die Organisations-Form des Kurses müssen sich gegenseitig entsprechen. Wenn die Form und der Inhalt mit dem Ziel nicht harmonieren, muss man das Ziel oder die Form verändern oder den Inhalt verändern.

In der traditionellen chinesischen Bewegungs- und Kampfkunst sind Taiji, Xingyi und Bagua als eine Einheit „Neijia (Innerer Stil)“.

Vom Gesundheits-Gesichtspunkt aus betrachtet, entsprechen diese drei Bewegungskünste der TCM-Grundlage, Yin-Yang und Wuxing (die 5 Elemente).

Auf diesem Standpunkt möchte ich weiter ausführen, wie die Traditionelle Chinesische Philosophie (Kultur) mit der Traditionellen Chinesischen Bewegungskunst und mit TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) verknüpft ist.

In der Traditioneller Chinesischer Bewegungskunst werden unterschieden:

- das Taijiquan: die 8 Trigramme entsprechen den 8 Handmethoden, die 5 Elemente entsprechen den 5 Schritten.
- das Xingyiquan: die 5 Elemente entsprechen den 5 Faustmethoden.
- das Baguazhang: die 8 Trigramme entsprechen den 8 Handmethoden.

In der TCM kann man unterscheiden:

- einerseits: die 5 Elemente und die 8 Trigramme sind das Modell der körperlichen Struktur;
- andererseits: die 5 Elemente sind das Modell der Behandlungsmethode in der TCM. Z.B. die 5 Element-Punkte und die 8 Trigramme Punkte.

Vor diesem kulturellen Hintergrund passen Taiji, Xingyi und Bagua in das Gesundheits-System.

- Die 5 Elemente und die 8 Trigramme sind im Taijiquan nicht die konkreten Bewegungen, sondern die abstrahierten Bewegungsprinzipien. Die Grundbewegungen sind im Taijiquan etw. 37 (Yang-Stil).
- Die 5 Elemente sind im Xingyiquan die 5 Bewegungen.
- Die 8 Trigramme sind im Baguazhang sind die 8 Bewegung.

Die abstrahierten Bewegungsprinzipien im Taijiquan zu verinnerlichen ist aber viel schwieriger, als die konkreten Bewegungsformen und -Arten des Xingyi und Bagua zu erlernen und in Praxis durchzuführen.

Unter diesem Gesichtspunkt entwickle ich die Taiji-Ausbildung (Taiji, Xingyi und Bagua):

- **Die Gesundheits-Bewegungen des Taijiquan, die 24 Formen des Taijiquan,**
- **Taijiquan als Bewegungs-Therapie, Taiji-Tuishou,**
- **Xingyi Wuxing Quan (Xingyi-Faust der 5 Elemente),**

- **Bagua Zhang (die Hand-Form der 8 Trigramme).**

Für die Zielgruppe, die das Weitere Interesse an der traditionellen chinesischen Bewegungs- und Kampfkunst, würde die systematische und verschiedene Stile Taiji, Xingyi und Bagua als Fortbildung angeboten.

Verbindung von Popularisierung und Niveauerhöhung!

II. Die Analogien des Taijiquan mit dem chinesischen Weltbild

Taiji, Xingyi und Bagua sind Formen der chinesischen Bewegungs- und Kampfkunst und gehören in die Kategorie der inneren Kampfkunst. Beim Taijiquan umfassen die Hände die 8 Trigramme, die Füße stehen auf den 5 Elementen.

In diesem Sinn sollte man den Taiji-Begriff als das Gemeinsame von Taiji, Xingyi und Bagua betrachten.

Das Taijiquan

Das Taijiquan ist eine Bewegungs- und Kampfkunst, die sich durch ihre weichen, langsamen und sanften Bewegungen auszeichnet. Mit dem Taijiquan kann man durch Leichtigkeit die Stärke des Gegners besiegen, durch Langsamkeit die Schnelligkeit des Gegners absorbieren und durch Ruhe zur Kontrolle der Bewegungen des Gegners kommen.

Das Taijiquan stammt aus den chinesischen traditionellen Kampfkünsten, es beinhaltet aber auch Elemente des Qigong, der traditionellen chinesischen Medizin und der Yinyang-Theorie.

Das Taijiquan ist zwar eine chinesische Kampfkunst, sie war aber von Anfang an auch eine Gesundheits-Übung. Taijiquan ist also eine chinesische Bewegungskunst, die Kampfkunst und die Gesundheits-Übung vereinigt.

„In der Ruhe trifft man das Bewegen, das Bewegen ist doch wie Ruhe. Man bewegt sich nach dem Bewegen des Gegners, um die

*wunderbare Wirkung zu erzielen. Wo ist genau das letzte Ziel?
Es ist das Leben zu verlängern und immer jung zu bleiben."¹*

Das Taijiquan nennt man auch „Taiji dreizehn Formen“. Es umfasst die acht Trigramme und die Schritte der fünf Elemente.

Die acht Trigramme bedeuten Kann-Abwehren, Li-Zurückgleiten, Zhen-Pressen, Dui-Drücken, Qian-Hinabziehen, Kun-seitlich abwehren, Gen-Ellbogen und Xun-Körperstoßen.

Die fünf Elemente bedeuten Wasser – vorwärtsgehender Schritt, Feuer – zurückgehender Schritt, Metall – Linksdrehung, Holz – Rechtsdrehung und Erde – Zentralstehen.

Das Xingyiquan

Das Xingyiquan ist ebenso ein Stil des chinesischen Inneren Wushu. Xing bedeutet Gestalt, Yi bedeutet Geist.

Xingyiquan beinhaltet zwei Teile, zum einen Wuxingquan (5 Elemente Boxen) und zum anderen die 12 Tierformen.

Als Santishi (drei Körperstellung), die Himmel, Menschen und Erde oder Kopf, Körper und Bein bedeuten kann, wird die Basisstellung bezeichnet.

Im Xingyi Wuxingquan ergeben sich durch die 5 Elemente auch 5 Methoden. Man unterscheidet zwischen einem positiven Zyklus (Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser) und einem negativen Zyklus (Holz, Erde, Wasser, Feuer und Metall).

So ergeben sich in der Praxis unterschiedliche Reihenfolgen in der Anwendung, z.B. Beng – Durchschlagen, Pao – Betäuben, Heng – Durchkreuzen, Pi – Zerspalten und Zhuan – Schrumpfen oder Beng – Durchschlagen, Heng – Durchkreuzen, Zhuan – Schrumpfen, Pao – Betäuben und Pi – Zerspalten.

Die 12 Tierformen beinhalten Drache, Tiger, Affe, Pferd, Krokodil, Hahn, Sperber, Schwalbe, Schlange, Kranich, Adler und Bär und bestehen somit auch aus 12 Formen.

¹ WANG, Zongyue (Qing-Dynastie): Shi San Shi Ge (Lied der dreizehn Gesten). In: SHEN, Shou: Taijiquan Pu (Handbuch des Taijiquan). S. 34.

Die 5 Elemente Formen und die 12 Tierformen werden als eigene Form auf einer Geraden ausgeführt.

Die gemischte Form von den 5 Elementen, die jedes Element mit dem nächsten verbindet, heißt Wuxing Lianhuan und bedeutet „5 Elemente Formenverbindung“.

Die Formenverbindung der 12 Tierformen heißt Zashichui.

Ein wesentliches, taktisches Merkmal des Xingyiquan ist gerade nach vorne an zugreifen und zu schlagen.

Die 5 Elemente Theorie wird auf alle Bereiche angewandt.

In der chinesischen Medizin bedeutet sie Holz/Leber, Feuer/Herz, Erde/Milz, Metall/Lunge und Wasser/Niere.

Xingyiquan benutzt die Gestalt und den Sinn von den 5 Elementen und 12 Tieren nicht nur in der Kampfkunst, sondern auch für die Gesundheit.

Das Baguazhang

Baguazhang ist ein Stil des chinesischen Inneren Wushu, es ist mit der 8 Trigramme Theorie verbunden.

8 Trigramme (Qian, Kun, Kann, Li, Zheng, Geng, Xun und Dui) sind mit Himmel, Erde, Wasser, Feuer, Donner, Berg, Wind und See, sowie mit den Tieren Löwe, Einhorn, Schlange, Schwalbe, Drache, Bär, Phönix und Affe verbunden.

Die 8 Trigramme sind, in Bezug auf den Körper in Kopf, Bauch, Niere, Herz, Fuß, Hand, Oberschenkel und Mund zu sehen oder in den vier großen Gliedmaßen, die jeweils wieder in zwei Teile geteilt sind (Oberschenkel, Unterschenkel, Oberarme und Unterarme).

64 Trigramme entstehen, wenn man die einzelnen Finger- und Zehenglieder zusammenfasst.

Bei Baguazhang bewegt man sich im Kreis.

Das Wichtigste ist die Gehtechnik.

Daraus ergibt sich im Gehen schlagen und im Schlagen gehen zu können.

Ein weiteres wichtiges Merkmal, das sich daraus ergibt, ist, dass man sich

um den Gegner bewegt, der Gegner kann mich nicht finden!

Baguazhang nimmt das Gesetz der Umwandlung des Yin-Yang und die Gestalt bzw. den Sinn der Tiere auf.

Im Baguazhang gibt es 8 Tierformen, und auch noch 8 mal 8 Trigramme (64). Es benutzt die 8 Trigramme Theorie, um die Körper-, Kampfbewegung und das Leben zu erklären.

Zusammenfassung

Wuxing	Körper	Taiji	Xingyi	Baguan
Metall	Lunge/Dickdarm	Linksdrehung	Pi-Zerspalten	
Holz	Leber/Galle	Rechtsdrehung	Beng-Durchschlagen	
Wasser	Nieren/Blase	Vorwärtsgehen	Zhuan-Schrumpfen	
Feuer	Herz/Dünndarm	Zurückgehen	Pao-Betäuben	
Erde	Milz/Magen	Zentralstehen	Heng-Durchkreuzen	

Bagua	Körper	Taiji	Xingyi	Baguan
Kann-Wasser	Nieren	Abwehren		Schlange
Li-Feuer	Herz	Zurückgleiten		Sperber
Zhen-Donner	Leber	Pressen		Drache
Dui-See	Lunge	Drücken		Affe
Qian-Himmel	Dickdarm	Hinabziehen		Löwe
Kun-Erde	Magen	Spalten		Einhorn
Gen-Berg	Milz	Ellbogen		Bär
Xun-Wind	Galle	Körperstoßen		Phönix

III. Die Gesundheits-Orientierung des Taiji als Bewegungs-Therapie (Taiji-Gymnastik)

Heutzutage trifft man nämlich bei der so genannten „Taiji-Gymnastik“ oft auf ein falsches Denken. Hier sollte man zwischen „Taiji-Gymnastik“ und „gymnastischen Taijiquan“ unterscheiden.

Meiner Meinung nach ist es „Taiji-Gymnastik“, wenn man gymnastische Bewegungen mit Taiji-Prinzipien macht. Es ist dagegen „gymnastisches Taijiquan“, wenn man Taijiquan ohne innere Prinzipien macht.

Was ich als Vereinfachung des Taijiquan vertrete, das ist die

„Taiji-Gymnastik“, welche insbesondere dazu dienen soll, der Gesundheit besser zu dienen.

In einer solchen Umformung des Taijiquan dürfen die Übungen nicht bloß oberflächlich, wie eine westliche Gymnastik, mechanisch realisiert werden, sondern sie sollten mit der tiefen Einstellung des Taiji geübt werden.

Der Begriff „Taiji-Gymnastik“ wurde im Jahr 1931 von Chu Mingyi geprägt. Chu Mingyi ist der Begründer der Taiji-Gymnastik. Er führte eine neue Richtung des Taijiquan ein.

Hier geht es darum, eine spezifische Gymnastik mit der tiefen Einstellung des Taiji zu üben, auch wenn man nur „Taiji-Gymnastik“ sagt. Die „Taiji-Gymnastik“ von Chu Mingyi bedeutet, dass man in das Taijiquan auch Bewegungsformen aus der westlichen Gymnastik aufnimmt, diese aber mit den tiefen Taiji-Bewegungsprinzipien erfüllt.

„Taijiquan ist eine ausgezeichnete Bewegung, aber es ist schwer zu lernen. Es ist nicht so, dass jeder diese leicht lernen kann. Gymnastik ist wiederum eine steife Bewegung, aber die Bewegung ist einfach und klar. Man kann sie leicht erlernen. So nehmen beide voneinander den Vorteil in einer Einheit auf.“²

„Taijiquan-Bewegung gibt es drei Vorteile, erstens langsam, zweitens gleichmäßig, drittens sanft. Das heißt drei Prinzipien.“³

„Taijiquan-Bewegung ist nicht gerade, sondern kreismäßig.“⁴

„Es heißt gymnastisiertes Taijiquan oder Taiji-Gymnastik, oder kreisförmige Gymnastik, oder einfach Taiji-Gymnastik.“⁵

Ziel der „Taiji-Gymnastik“ ist, dass das Taijiquan einfach und populär wird. Man kann auf verschiedenen Wegen eine ähnliche Gesundheits-Wirkung erreichen, wenn man das Bewegen mit tiefer Achtsamkeit ausführt.⁶

„Bewegung (Yun-Dong), Yun (Bewegung) bedeutet Blut und Meridiane fließen lassen, Dong (Bewegung) bedeutet Sehnen

² Chu Mingyi (1884-1946): Taiji Cao (Taiji-Gymnastik), 1931. S. 11.

³ a.a.O. S. 7.

⁴ a.a.O. S. 8.

⁵ a.a.O. S. 11.

⁶ Vgl. a.a.O. Vorwort.

und Knochen zu bewegen.“⁷

„Die Bewegung ist bei uns nicht dazu da, zwecklos die Kraft und Energie zu verbrauchen. Man muss zuerst die Kraft und Energie sammeln und ernähren, dann kann man sie anwenden. Die Kraft und die Energie zu sammeln und zu ernähren, bedeutet nicht, die grobe und steife Kraft anzuwenden. Sondern man übt jeden Tag die sanfte unkräftige Bewegung, dadurch sammelt und speichert man die Kraft und Energie.“⁸

„Der Körper braucht die Bewegung, die nicht zu stark, nicht zu hart und nicht zu schnell sein darf. Das Ziel der Bewegung ist, das Blut und die Meridiane des ganzen Körpers im Kreislaufen fließen zu lassen. Aber wenn die Bewegung zu stark und zu schnell ist, dann kann es nicht mehr regelmäßig fließen, so dass das Blut in allen Teilen des Körpers fließt. So kommt es, dass Blutgefäße platzen und man erstickt.“⁹

Der Erfolg der Taiji-Gymnastik beruht darauf, dass man in kurzer Zeit die Bewegungs-Folge erlernen und dann einfach weiter üben kann. Man kann dadurch eine ähnliche Gesundheits-Wirkung wie durch Taijiquan erreichen. Dies ist aber nur ein Anfang, ein Entwicklungs-Weg.

Die Taiji-Bewegungsprinzipien und das Harmonisieren von achtsamem Bewegen und achtsamem Atmen (um mit Achtsamkeit Qi aufzunehmen und zu sammeln) sind in dieser Taiji-Gymnastik noch nicht tief genug.

Also sollte man das tiefe Bewegen weiter entwickeln, um die Taiji-Bewegungsprinzipien, sowie Qigong-Prinzipien und TCM-Theorie in der Taiji-Gymnastik tief zu verankern, damit die Gesundheits-Wirkung verbessert wird.

Als Gesundheits-Übung ist aber die Taiji-Gymnastik ein idealer und wirkungsvoller Ansatz.

Besonders geeignet ist sie für Kurse oder Seminar in kurzer Zeit, zum Beispiel im Taiji in Reha-Kliniken oder in Kur-Angeboten, usw.

⁷ a.a.O. S. 11.

⁸ a.a.O. S. 8.

⁹ a.a.O. S. 11-12.

Taiji-Gymnastik ist ein wirksames Mittel, um die Gesundheit zu verbessern. Ich werde Taiji-Gymnastik als spezielle Bewegungs-Therapie weiter entwickeln. Ich gliedere die Taiji-Gymnastik als Gesundheits-Maßnahme so:

- Taiji-Gymnastik als allgemeine Präventions-Maßnahme,
- als spezielle Präventions-Maßnahme,
- als spezielle Rehabilitations-Maßnahme,
- als spezielle Bewegungs-Therapie.