



Der gesundheitliche Aspekt

Unter Qigong ist im Wesentlichen Aufbau und Erhaltung von Gesundheit zu verstehen. Qigong kann im Stehen, Sitzen oder Liegen praktiziert werden. Das System dient zur Anwendung und Verbindung von Bewegungsarbeit und Lebensenergie *Qi*.

Der Energiefluss soll angeregt werden – mit dem Erleben im *Jetzt* und in erster Linie mit eigenen Körperbewegungen. Beim Qigong erscheinen die Übungen oft kürzer und weniger komplex. Bewegungsmuster vom Qigong könnten ins Tai Chi integriert sein.

Das regelmäßige Praktizieren von Qigong fördert das Wahrnehmen und bewusste Führen von einzelnen Körperteilen durch Konzentration und Entspannung. Damit ist es das Ziel, sich in einen Einklang zu bringen, um damit Ruhe und Gelassenheit zu finden. Die sanften Bewegungen schulen einerseits das Erleben im *Jetzt*. Andererseits werden Gleichgewicht, Koordination, Kraft und Beweglichkeit verbessert. Die geistige und körperliche Mitte wird stabilisiert.

Das Ziel des Qigong ist es, mit Bewegungen und Atemtechnik die eigene Gesundheit zu optimieren, schmerzfreier zu leben und das Leben zu verlängern. Die Lebensenergie '*Qi*' ist in einem gesunden Körper in Harmonie. Yin und Yang sind ausgeglichen. Bei Beschwerden bzw. Krankheiten sind Yin und Yang nicht mehr im Gleichgewicht. Mit Qigong sollen diese energetischen Dysbalancen – möglichst frühzeitig – ausgeglichen werden.

Qigong wurde entwickelt, um den Menschen zu helfen, gesund zu bleiben, beziehungsweise zu werden. Es war von Beginn an ein Gesundheitssystem. Qigong hat ihre Wurzeln im Taoismus als ein System der Traditionellen chinesischen Medizin (TCM).

Qigong bedeutet die Lebensenergie trainieren

Qi oder *Chi* - gesprochen: "tschi" - bezeichnet in der traditionellen chinesischen Medizin die Lebensenergie. Gong bedeutet Arbeit oder ständiges Üben. Nach der chinesischen Medizin ist nur dann ein Mensch gesund, wenn diese Gegenpole vereinigt sind und die Lebensenergie *Qi* ungehindert durch seinen Körper fließen kann.

Das *Qi*, so die alte chinesische Auffassung, fließt entlang bestimmter Körperlinien, der Meridiane, durch den Körper. Durch Disharmonien zum Beispiel in den Muskeln kann es blockiert werden. Die Übungen des Qigong sollen die Blockaden lösen und das *Qi* wieder harmonisch zum Fließen bringen.

In China werden ähnliche Übungen schon seit über 2'500 Jahren praktiziert. Heute gehören sie zur staatlichen chinesischen Gesundheitsförderung. Auch die westliche Medizin setzt sie in der Gesundheitsförderung ein.

Fokussiert und zugleich entspannt

Wer nicht sofort einen Kurs machen möchte, kann sich zu Hause mit folgender Grundhaltung vertraut machen. Sie sammeln Ihre Körperenergie und schaffen sich ein Bewusstsein für Ihren eigenen Körper. Probieren Sie es einfach aus!



Zum Einsteigen: Sammeln Sie Ihre Körperenergie

1. Stellen Sie ihre Füße parallel auf.
2. Verlagern Sie Ihr Gewicht gleichmässig auf die schulterbreit stehenden Füße.
3. Fühlen Sie Ihre Zehen den Boden nach unten drücken.
4. Beugen Sie die Knie ein wenig.
5. Halten Sie Ihre Wirbelsäule aufrecht.
6. Das Becken ist leicht nach vorne gekippt.
7. Der Oberkörper neigt sich etwas nach vorn.
8. Lassen Sie Ihre Schultern entspannt nach unten fallen.
9. Führen Sie Ihren Kopf, soweit es geht, auf einer Ebene waagrecht nach hinten.
10. Fühlen Sie den Nacken als Verlängerung des Rückens.
11. Ihre Arme hängen locker seitlich neben dem Körper.
12. Beobachten Sie Ihr ruhiges, natürliches Ein- und Ausatmen.
13. Gleichzeitig lassen Sie die Energie nach oben gehen.
14. Öffnen Sie den Kanal nach oben, um nicht qualifizierte, reine Lebensenergie (Prana) zu empfangen.

Folgende positive Resultate sind mit dem regelmässigen Ausüben zu erwarten:

- Verbesserung der Lebensqualität
- Abbau von inneren Spannungen und Muskelverspannungen
- Verbessert die Wahrnehmung des Körpers und seiner Empfindungen (Beschwerden)
- Beruhigung des Geistes und mentale Entspannung
- Abbau von Ängsten und psychischen Belastungen
- Bessere Beweglichkeit der Gelenke
- Stärkung der Rückenmuskulatur und Entlastung der Wirbelsäule
- Rückenschmerzen bessern sich, weil der Praktizierende eine gesündere Körperhaltung mit aufrechter Wirbelsäule einnimmt.
- Positive Auswirkung auf den Kreislauf dank der geübten tiefen Bauchatmung
- Stärkt den Kreislauf und löst Muskelverspannungen
- Die meditativen Elemente der ruhigen Übungen stabilisieren das vegetative Nervensystem.

Konzentration auf Atem und Bewegung

Dabei richten Sie Ihre Konzentration auf die Atmung, auf bestimmte Organe oder Körperbereiche. Sie versuchen in Ihrer Vorstellung, das *Qi* zu fühlen und strömen zu lassen. Mit langsamen, zielgerichteten Bewegungen unterstützen Sie Ihre Wahrnehmung.

Das solltest du beachten

Trotz dieser Vorzüge kann Qigong nicht uneingeschränkt empfohlen werden. Besonders Menschen mit geschwächten Körperstellen wie Schäden an Knie oder am Hüftgelenk sollten vorsichtig und kurz zu üben beginnen. Die Grundhaltung mit leicht gebeugten Knien und Gewichtsverlagerungen auf eine Körperseite stellt nicht zu unterschätzende Belastungspunkte dar. Fehlhaltungen sollten dringendst vermeiden werden.



Acht Brokate

Eine der bekanntesten Bewegungsabfolgen in Qigong sind die acht Brokatübungen. Sie werden im Einzelnen wie folgt benannt:

1. Übung: Den Himmel stützen
2. Übung: Der Bogenschütze
3. Übung: Den Himmel stützen und die Erde stemmen
4. Übung: Stolz nach hinten blicken, um Altes zurückzulassen
5. Übung: Kopf und Gesäss bewegen, um das Herzfeuer zu vertreiben
6. Übung: Mit beiden Händen die Füsse fassen, um Rücken und Nieren zu stärken
7. Übung: Der Fauststoss, um Qi zu vermehren
8. Übung: Die Fersen heben, um sämtliche Krankheiten abzuwenden

Am Beispiel 'Den Himmel stützen und die Erde stemmen'

Die eine Hand stösst nach oben, die andere nach unten. Sie verschaffen uns Platz, um den eigenen Horizont zu erweitern und sich zu stabilisieren. Die Bewegungen werden vom Handballen aus geführt. Durch fließende Bewegungen sollen die Meridiane (Energiebahnen) im Gleichgewicht gehalten oder wieder dorthin gebracht werden. Dazu gehört das 'Anzapfen', Bewusstwerden, Vermehren und Erhalten des 'Qi'. Durch ungehindertes Fließen durch den Körper können Krankheiten vorgebeugt oder ausbalanciert werden. Speziell dient dieser Brokat-Teil um die Milz und den Magen zu regulieren. Das Einbeziehen der Pole nach unten (Füsse) und nach oben gehende Energie lässt sich koordinieren.



Tai-Chi

Vergleich Tai Chi und Qigong

Unter Tai-Chi ist eine Kampfkunst zu verstehen. Der Begriff Tai Chi befasst sich vorwiegend mit Bewegungspraxis. Das System dient zur Anwendung und Verbindung von Bewegungsarbeit und Lebensenergie *Qi*, bezeichnet werden sie als *Formen*.

Der Energiefluss soll angeregt werden – mit dem Erleben des *Jetzt* und in erster Linie mit den eigenen Körperbewegungen. Beim Qigong erscheinen die Übungen oft kürzer und weniger komplex. Beim Tai-Chi können Bewegungsmuster des Qigong integriert sein. Die Übungen erscheinen länger und komplexer als beim Qigong.

Tai-Chi

Tai-Chi ist ein umfassender Gesundheits-Refresher. Die unzähligen Formen aktivieren das Bewusstsein bei der Ausführung von koordinierten Bewegungen überall dort die richtige Energie einzusetzen, wo es sie braucht. Zur selben Zeit sind die Gedanken vorausschauend gefordert, das Nachfolgende nicht zu verlieren und lückenlos in die Gegenwart zu bringen. Ein komplexes Zusammenspiel von körperlichen Voraussetzungen, für sich passendes Bewegungsvokabular und einer umfänglichen Körperführung. Es ist wie eine sensible Sucht, die sich immer wieder nach noch mehr Entspannung und diesem ruhigen, energievollen Flow sehnt.

Ziele des Tai Chi

Das Ziel des Tai Chi ist es, den Übenden im Kampf zu schulen. Die Bewegungen der Tai Chi Form sind zum Beispiel eine Folge von Angriffs- und Abwehrtechniken. Die meisten Menschen üben Tai Chi heutzutage, um ihre Gesundheit zu verbessern und zu erhalten. Der Aspekt der Kampfkunst sollte bei der Ausübung von Tai Chi stets miteinbezogen werden. Die Übungen des Tai-Chi sollen die Blockaden lösen und das *Qi* wieder harmonisch fließen lassen.

Wechsel zwischen Yin und Yang

Das Tai-Chi zeichnet sich vor allem durch zeitlupenartige Bewegungen mit konzentrierter Atmung aus. Eine geschlossene Einheit von Tai-Chi-Übungen mit mehreren Stellungen nennt sich Form und kann bis zu 25 Minuten dauern. Besonders die häufige Verlagerung des Gewichts von einem Bein auf das andere und die ständige Bewegung mit den Armen sind die praktische Umsetzung der zugrunde liegenden Philosophie der Harmonie: dem Wechsel zwischen Yin und Yang. Auf jedes Heben folgt ein Senken, auf jede Linksdrehung eine Ausrichtung nach rechts.

Wirkung

Die Wirkung von Tai-Chi lässt sich nicht nur diffus mit einem besser fließenden *Qi* beschreiben. Tai Chi trainiert auf kontrollierte Weise Muskeln und Gelenke, ohne sie durch schnelle Bewegungen zu belasten. In einer traditionellen Abfolge, den sogenannten Formen, werden sanfte, fließende Körperbewegungen im Zeitlupentempo ausgeführt.



Was ist unter Tai Chi Chuan (auch Taijichuan) zu verstehen?

Tai Chi Chuan ist Meditation in Bewegung. Die in direkter Weise erfolgte Steuerung des eigenen Körpers stellt eines der vollständigen gesundheitsorientierten Übungssysteme dar. Tai Chi Chuan ist ein traditionelles, umfassendes Trainingsprogramm für Körper, Geist und inneres Wohlbefinden, das auf den wissenschaftlichen und philosophischen Errungenschaften der chinesischen Kultur und der Traditionellen chinesischen Medizin aufbaut.

Auf körperlicher Ebene wird mit Tai Chi Stabilität, Beweglichkeit, Kraft und Koordination erlangt. Erarbeitet werden diese Erfolge mit tiefer Atmung, Sensibilität und Entspannung. Voraus- und innere Selbstschau paart sich mit innerer Balance in psychischer Hinsicht.

Das organisierte Zusammen- und Kontrollspiel dieser einzelnen Elemente führt nach kurzer Zeit zu aussergewöhnlichen Erfahrungen wie erhöhter Selbstwirksamkeit und näherem Selbstbezug.

Die Abfolgen im Tai Chi Chuan werden als Formen bezeichnet, ruhig gesteuerte, fließende Bewegungsabläufe. Die herausfordernden, vielfältigen Prinzipien, die mit den visualisierten Formen trainiert werden, führen jeden Schüler und jede Schülerin nach und nach zu stabilerer körperlicher und psychischer Gesundheit. Das eigene Wohlbefinden und höhere Belastbarkeit sind die unweigerlich folgernden Ergebnisse. Dabei beschenken sich die Bescheidenen mit gesünderer Gesamtkonstitution und optimieren ihren Ansatz zu Stressabbau.

Chuan bedeutet *Faust/Kampfkunst*, im Zusammenhang mit Kampfkunst wird es benutzt, wenn die Kampftechnik mit blosser Hand, also ohne Waffen, ausgeführt wird, *Tai* heisst *das höchste Prinzip*. *Chi* meint *Grenze* im Sinn von *Yin und Yang*. Es ist nicht identisch mit dem Wort *Qi*, wie es im Qigong vorkommt und Lebensenergie bedeutet. Eine sinngemässe Übersetzung von Taijiquan wäre daher *Waffenlose Kampftechnik nach dem höchsten Prinzip – Urprinzip der Natur*, basierend auf der chinesischen Kampfkunst. Es symbolisiert das Wechselspiel von Yin und Yang.



Taijiquan, oder mit Kurzform Tai Chi, ist eine im Kaiserreich China entwickelte Kampfkunst. Taijiquan gehört zur Familie der inneren Kampfkünste für den bewaffneten oder unbewaffneten Nahkampf. Vor allem in jüngerer Zeit wird es häufig als System der Bewegungslehre betrachtet, die der Gesundheit, der Persönlichkeitsbildung und der Meditation dienen kann. Taijiquan wird von mehreren Millionen Menschen weltweit praktiziert. In der Volksrepublik China werden solche Bewegungsabläufe als selbstverständlichen Volkssport zur körperlichen Ertüchtigung praktiziert. Der ursprüngliche Aspekt der Kampfkunst tritt vor diesem Hintergrund immer häufiger zurück und verschwindet bisweilen ganz.

Im Westen wird das Taijiquan häufig abgekürzt als *Tai Ji* oder *Tai Chi* bezeichnet. Genau genommen ist diese Bezeichnung falsch, da *Taiji* sich im Chinesischen nur auf das genannte Wirkprinzip bezieht, ohne Bezug auf die Kampfkunst. Da im deutschsprachigen Raum der Kampfkunstaspekt des Taijiquan manchmal vollständig in den Hintergrund tritt, der im Wort *Quán* (Faust) steckt, wird die verkürzte Bezeichnung teilweise bewusst verwendet.



Praxis

Heute praktizieren mehrere Millionen Menschen auf der ganzen Welt Taijiquan, wobei individuell unterschiedliches Gewicht auf die verschiedenen Aspekte der Kampfkunst gelegt wird. Die meisten praktizieren es überwiegend aus gesundheitlichen Gründen, zur Entspannung oder zur Meditation. Speziell in China hat sich vor allem bei den Jüngeren das Taijiquan als Sportwettkampf verbreitet. Nur ein kleiner Teil der Anhänger betreibt es in erster Linie als Kampfkunst zur Selbstverteidigung oder als 'Lebensweg'.

Die Organisationsstruktur des Taijiquan ist wesentlich uneinheitlicher als in den meisten anderen Sportarten, für die es internationale und nationale Dachverbände gibt, die von den meisten Sportlern anerkannt werden. Das Taijiquan hat zahlreiche verschiedene Stile und Unterstile. Ein internationaler Verband, unter dem Meister, Lehrer und Übende aller Stile organisiert sind, existiert nicht. Es gibt kein international einheitliches System zur Ausbildung und Evaluation von Lehrern.

Im Taijiquan existiert kein System akademischer Grade, wie beispielsweise in vielen Kampfsportarten, beispielsweise die Gürtelfarben in Karate und Judo. Auch gibt es keine standardisierte Kleidung für Praktizierende. Das Tragen von Schuhen mit flacher, dünner Sohle und leichter, bequemer Kleidung wird jedoch bevorzugt.

Basisübungen

In den verschiedenen Stilen und Schulen werden verschiedene Basisübungen wie Einzelbewegungen, Übungen für Platzierung und Atem sowie Aktivierung des Momentums praktiziert, um den Blick nach innen zu richten. Sie dienen dazu, die Bewegungsprinzipien des Taijiquan zu erlernen, die Gelenke geschmeidig zu halten und den ganzen Körper in entspannter Anspannung zu fühlen. Die Körperhaltung soll sich nach und nach so verändern, dass sich ungünstige Gelenkbelastungen nicht einschleichen können. Häufig werden dabei Übungen aus Systemen des Qigong verwendet.

Formen

Im Zentrum des Wirkens stehen meistens meditative Bewegungsabläufe, *Formen* genannt. Diese vorgegebenen, klar umschriebenen, visualisierten Abläufe werden durch unterschiedliche Körperteile mit meist fließenden, ineinander gehenden Bewegungen im Raum umgesetzt. Jeder Übende führt die zusammengehängten Einzelformen für sich ausführt. Die Formen stellen dabei oft den Kampf gegen einen nicht anwesenden Gegner dar. Die Formen werden vorwiegend synchron in der Gruppe geübt, wobei Lehrer und Lernende diese in der Regel gleichzeitig wiedergeben.

Eine komplette Form setzt sich aus mehreren, einzelnen *Bewegungsbildern* zusammen, die in ihrer Abfolge vorgegeben sind. Über einzelne Positionen ('Mabu', 'Goshal'...) hinaus beschreiben Einzelformen wie '*Die Mähne des Wildpferdes teilen*', '*Der weisse Kranich breitet seine Flügel aus*' den Charakter der choreografischen Teile.

Viele Formen werden nach der Anzahl ihrer Bilder benannt, so zum Beispiel die 24-Bilder-Form, auch als '*Pekingform*' bekannt. Die '*Yang-Stil Langform*' nach Shifu Yang Chengfu ist mit 108 Bildern eine der längsten Formen überhaupt. So dauern die Formen von wenigen Minuten bis über eine Stunde, je nach Anzahl der Bilder und Geschwindigkeit der Ausführung. Obwohl Taijiquan-Formen meistens im Zeitlupen-Charakter getragen und ruhig ausgeführt werden, können die Unterschiede vom Stil und den Bildern her grosse Unterschiede beinhalten.



Formen mit Requisiten oder Waffen

Die bekanntesten *Formen* sind waffenlos. Es existieren jedoch zahlreiche *Formen* mit Requisiten oder Waffen. So beispielsweise das ein- oder zweischneidige Schwert, der Speer, die Hellebarde, der Fächer u. a. m. Traditionell erhalten erst fortgeschrittene Schüler Zugang zu den Formen mit Waffen.

Prinzipien

Das Hauptprinzip des Taijiquan ist die Geschmeidigkeit – der Übende soll sich natürlich, entspannt, locker und fließend bewegen. Beim Taijiquan gibt es keine Übungen speziell für Schnelligkeit oder sich durch Abhärtung widerstandsfähiger zu machen. Anders als bei vielen Kampfkünsten wird das Taijiquan meistens langsam geübt, um die Techniken mit hoher Authentizität auszuführen. Einige Taijiquan-Stile oder -formen werden schneller geübt, so spezielle Waffenformen, in welchen einzelne sehr schnelle und explosive Bewegungen vorkommen.

Körperspannung, Atmung und Aufmerksamkeit

Beim Üben soll der Körper entspannt sein. Das bedeutet aber keinesfalls, dass alle Muskeln erschlaffen. Im Gegenteil: Es ist ein Kontrollspiel, um nur die für eine bestimmte Bewegung oder Haltung wirklich benötigten Muskeln bewusst zu gebrauchen und die übrigen in Ruhestellung zu halten. Es geht dabei um die Ausprägung der sogenannten *Jin*-Kraft (Explosivkraft) gerichtete Bewegungen, die im Körper koordiniert werden und keinen überflüssigen, hemmenden Spannungen unterliegen.

Der Atem soll tief und natürlich zirkulieren. Durch die angestrebte Bauchatmung ist die Atemfrequenz niedriger als in der normalerweise verwendeten Brustatmung. Zu Beginn lernen wir den Atem frei fließen zu lassen oder ihn an die Bewegungen anzupassen, falls beabsichtigt. Mit dem Fortschritt verschmelzt sich der Atemrhythmus natürlicherweise mit der Bewegung. In den Bewegungen des Taijiquan spielt der Dualismus von Yin und Yang eine wichtige Rolle, die sich beispielsweise in den nachgenannten zehn Grundregeln widerspiegelt:

Die zehn Grundregeln

Die folgenden *zehn Grundprinzipien* von Shifu Yang Chengfu fassen die angestrebte Körper- und Geisteshaltung bei der Ausführung der Formen zusammen.

1. Den Kopf entspannt aufrichten
2. Die Brust zurückhalten und den Rücken gerade dehnen
3. Das Kreuz/die Taille lockerlassen
4. Die Leere und die Fülle auseinanderhalten (das Gewicht richtig verteilen)
5. Die Schultern und die Ellenbogen hängen lassen
6. Das *Yi* (Absicht) und nicht die Gewaltkraft *Li* (Muskelkraft) anwenden
7. Die Koordination von oben und unten
8. Die Harmonie zwischen innen und aussen
9. Der ununterbrochene Fluss (die Bewegungen sollen fließen)
10. In der Bewegung ruhig bleiben



Traditionelle chinesische Medizin und gesundheitlicher Nutzen

In der Traditionellen chinesischen Medizin (TCM) spielt die Anwendung von Bewegung eine zentrale Rolle. Sie hat zum Ziel, das *Qi* zu sublimieren und den Körper und die Meridiane dafür durchlässig zu machen. Dazu zählen einerseits die verschiedenen Systeme des Qigong, aber andererseits eben auch das Taijiquan und die anderen inneren Kampfkünste. Die Choreografien werden dabei vor allem vorbeugend zur allgemeinen geistigen und körperlichen Gesunderhaltung des Menschen eingesetzt, also weniger zur Behandlung bestimmter Beschwerden oder Krankheiten.

Klinische Untersuchungen der westlichen Medizin haben gezeigt, dass regelmäßiges Praktizieren von Taijiquan diverse positive Auswirkungen auf verschiedene Aspekte der physischen und psychischen Gesundheit hat, wie beispielsweise auf das Herz-Kreislauf-System, das Immunsystem, das Schmerzempfinden, das Gleichgewicht, und allgemein auf die Körperkontrolle, Beweglichkeit und Kraft (*Klein & Adams Comprehensive therapeutic benefits of Taiji: A critical review*).

In den verschiedenen Ausführungen von Taijiquan sind grosse Eigenheiten von Stilen zu beobachten. Es haben sich unzählige Weiterentwicklungen, Kreationen und Mischungen entwickelt, die unter der Bezeichnung Taijiquan gelehrt und praktiziert werden.

Folgende Tendenzen herrschen vor:

- *Back to the roots*: Einige Stile berufen sich auf möglichst alte, *authentische Wurzeln*. Diese Stile tragen meistens den Namen eines der Familienstile oder noch älterer Stile.
- *The best of all*: Andere Stile sind Neuentwicklungen, die die *besten* Eigenschaften anderer Stile kombinieren möchten. Dabei stehen Elemente aus anderen Kampfkünsten, aus dem Tanz oder von Meditationstechniken zur Verfügung.

Beschreibung des Unterrichts

Jede Unterrichtseinheit beginnt mit einem Warm up, dann mit einem gemeinsam durchgeführten Wiederholungslauf der bisher erlernten Bewegungsbilder. Abhängig vom Übungsfortschritt der einzelnen Teilnehmenden und der Gruppe folgt eine Phase zur Optimierung der Bewegungsbilder oder persönlichen Ausführung und/oder die Erklärung des nächsten Bewegungsablaufes durch den Lehrer. Je nach dem Beenden leichte Dehn- oder Massageübungen, verbunden mit dem Erinnern zur Atmung die Lektion.

Ein Tai-Chi Unterricht unterstützt den Einzelnen sich bewusst zu bewegen und hilft, schädliche Bewegungsgewohnheiten im Alltag zu entdecken und zu ändern. Durch einen natürlichen Bewegungsfluss wird die Körperwahrnehmung verbessert, Konzentration, Stabilität und Zentrierung gefördert. Die Gelenkstellungen werden optimiert und die Körperhaltung verbessert sich zunehmend. Traditionell spricht man auch vom *Ölen der Gelenke*. Tai Chi stärkt Knochen, Muskeln, Sehnen und Bänder. Eine wesentliche Erfahrung ist es Bewegung nicht zu *machen*, sondern Bewegung zu erleben, zu entfalten, zu schenken.

Der meditative Aspekt des Übens klärt den Geist. Die Langsamkeit der Bewegungen kombiniert mit tiefer, natürlicher Atmung (Zwerchfell- oder Bauchatmung) und die damit einhergehende Tiefenentspannung wirken sich äusserst positiv auf das Nervensystem aus und verbessern den Stoffwechsel, auch durch den erhöhten Sauerstoffgehalt in Blut und Gewebe. Der Übende fühlt sich entspannter. Tai Chi hat eine ausgleichende Wirkung auf Körper und Geist und kann zu mehr Gesundheit, Vitalität, Fitness und Lebensfreude führen.



Die Geschichte des Tai Chi Chuan

- Der so genannte Yang-Stil ist wahrscheinlich der bekannteste aus einer Reihe unterschiedlicher Familien-Stile des Tai Chi Chuan. Seine Ursprünge liegen im Dunkeln, da keine eindeutigen historischen Quellen vorliegen, doch lassen sich viele Übungen bis in die Jahrhunderte vor Christi Geburt zurückverfolgen.
- Der Legende nach entwickelte der taoistische Mönch Chang San-Feng im 13. Jahrhundert in seiner Einsiedelei im Wudang Gebirge Tai-Chi-Chuan als Synthese verschiedener Kampf- und Gesundheitsübungen. Die Idee soll entstanden sein, als Chang San-Feng eine Schlange und einen Kranich beim Kampf beobachtete.
- Gemäß der chinesischen Mythologie erhielt Chang San Feng sein spirituelles Wissen vom Himmelsherrscher des Nordens Xuanwu. Dieser gilt als Beschützer des Wassers und der Dunkelheit sowie als „Herrscher der Himmel des unergründlichen Polarsterns“. Auf bildlichen Darstellungen (s.u.) wird er begleitet von einer Schlange und einer schwarzen Schildkröte.
- Ausgehend von Chang San-Feng entwickelten sich bis heute mehrere Stilrichtungen, von denen die Familien Chen, Yang, Wu und Sun sowie die taoistischen Klöster des Wudang Gebirges die größten Schulen hervorgebracht haben.
- Als Begründer des Yang-Stils gilt Yang Lu-Chan (1799-1882). Er hatte das große Glück, von Jiang Fa und Chen Chang-Hsing (1771-1853) in die Geheimnisse des Tai-Chi Chuans eingewiesen zu werden. Daraus entwickelte er seinen eigenen Stil, mit dem es ihm gelang, in zahlreichen Kämpfen mit überragenden Meistern anderer Kampfkünste unbesiegt zu bleiben. Er brach mit der Tradition, die vorschrieb, die Künste des Tai-Chi Chuans nur innerhalb der Familienlinie weiterzugeben.
- Die Überlegenheit und die Erfolge Yang Lu-Chans beeindruckten den chinesischen Kaiser so sehr, dass er ihn als Lehrer an den kaiserlichen Hof berief. Noch zuvor hatte Lu-Chan begonnen, Tai-Chi-Chuan öffentlich zu unterrichten und den Wert dieser Bewegungskunst für die Gesundheit zu betonen. Er war der erste Tai Chi Lehrer, der sein Wissen auch außerhalb der Klostermauern weitergab. Heute gilt er als Begründer des Yang-Stils.
- Sein Enkel Yang Chen-Fu (1883-1936) verbreitete diesen Stil im gesamten China und machte ihn so berühmt, dass er heute der weltweit bekannteste Tai-Chi-Chuan-Stil ist.

Historische Entstehung

Qigong ist mehrere tausend Jahre alt. Man hat Seidentücher mit Bildern von einzelnen Übungen in alten Gräbern gefunden und konnte sie entsprechend zurückdatieren. Tai Chi entstand einer Legende nach im 13. Jahrhundert. Die ersten tatsächlichen Aufzeichnungen von dem, was wir heute unter Tai-Chi verstehen, gab es aber erst im 17. Jahrhundert. Dieser Chronik nach ist Qigong sehr viel älter als Tai Chi.

Qigong wurde entwickelt, um den Menschen zu helfen gesund zu bleiben/werden. Es war von Beginn an ein Gesundheitssystem.

Tai Chi war ursprünglich eine Kampfkunst. Der Legende nach hat Chan Zangfeng einen Kampf zwischen einem Kranich und einer Schildkröte beobachtet. Aus den Bewegungen beider Tiere hat er die Kampfkunst Tai Chi entwickelt. Tai Chi gehört zu den sogenannten inneren Kampfkünsten.

Tai Chi und Qigong haben ihre Wurzeln im Taoismus: Qigong als ein System der Traditionellen chinesischen Medizin (TCM) und Tai Chi als eine innere Kampfkunst.



Der Taoismus entwickelte sich in China am Ende der Chou-Dynastie (ca. 1030-480 v. Chr.) und in der Zeit der Streitenden Reiche (475-221 v. Chr.). Er vereint zwei unterschiedliche, aber dennoch zusammenhängende Traditionen: eine philosophische Schulrichtung - als deren Hauptvertreter Lao-tse und Chuang-tse gelten - und den religiösen Taoismus. Die ursprünglichen Heilsvorstellungen des religiösen Taoismus richten sich auf „Langlebigkeit“ und „Unsterblichkeit“. Die Anhänger dieser Vorstellungen waren regelrechte Experten für Techniken zur Pflege des menschlichen Lebens. Dazu gehörten etwa Atemtechniken, Gymnastik, Kampftechniken, Diätetik und Sexualpraktiken.

Aus dieser spezifischen Verbindung von Philosophie, Religion und Medizin, ist das Tai Chi Chuan & Chi Kung hervorgegangen und im Verlauf der Jahrhunderte immer weiterentwickelt worden.

*"Nähre Dein Selbst in dir,
still und ruhig in der Leere,
und verbirg das Licht an der Quelle,
das deinen ganzen Körper erleuchtet.
Verschließe deinen Mund,
halte den spirituellen Trunk im Inneren zurück,
verschlucke alle Sinne,
und wache über die zarte Perle.
Betrachte es dort, das Nicht-Offenbare -
So nahe vor dir, so leicht zu finden.
Praktiziere eifrig,
Tag und Nacht, ohne Unterlass,
zügle drei Jahre lang deinen Appetit, und du wirst leicht und streifst weit umher.
Du gehst durchs Feuer und verbrennst dich nicht,
du gehst durchs Wasser und benetzt dich nicht;
du kannst wählen zwischen Sorgfalt und Nachlässigkeit,
und in Glückseligkeit wachsen, ohne Trauer zu verspüren.
Der Pfad kommt an ein Ende, die Kraft ist erlangt,
und im Verborgenen erwartest du die Stunde,
in der das große Eine selbst dich ruft,
auf dass du dich niederlässt auf der einsamen Insel.
Ist dann dein Werk vollendet, erhebst du dich,
und dein Name erscheint im Buch der Unsterblichen."*

Wei Boyang, Cantong Qi, Kapitel 11 (ca. 120 n. Chr.)

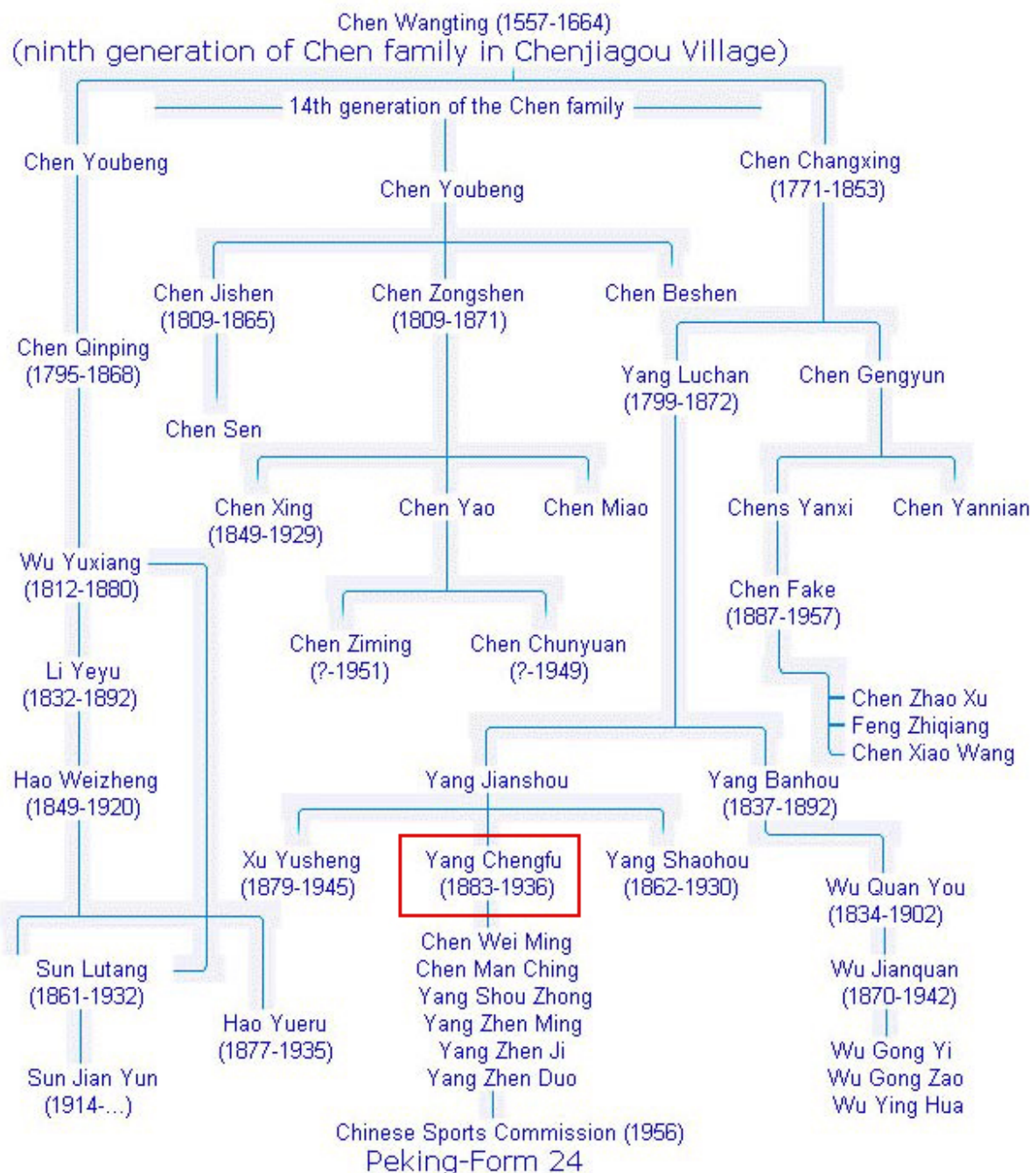
Legenden und Geschichten

Der Name *Taijiquan* für die Kampfkunst ist vermutlich zwischen 1853 und 1880 unter den Anhängern des Wu-Hao-Stils entstanden und wird seit Anfang des 20. Jahrhunderts in allen Stilen verwendet. Davor gab es eine Vielzahl anderer Bezeichnungen für diese Kampfkunst.

Die Angaben zur Entwicklungsgeschichte des Taijiquan sind teils sehr widersprüchlich. Die meisten der heute Taijiquan Praktizierenden berufen sich auf Vorläufer oder Wurzeln aus dem 15. Jahrhundert oder früher. Des Weiteren sollen die Wurzeln oder Vorläufer nur innerhalb eines engen Personenkreises weitergegeben worden sein, etwa in einem Kloster oder in einer Familie; damit wird begründet, dass das Taijiquan sich der offiziellen Geschichtsschreibung entzieht.



Shifu Yang Chengfu (1883–1936) hier etwa um 1925





Als legendärer Begründer der inneren Kampfkünste und damit auch des Taijiquan wird üblicherweise der daoistische Mönch und Unsterbliche Zhang Sanfeng betrachtet, der zwischen dem 10. und 14. Jahrhundert gelebt haben soll, dessen historische Existenz allerdings nicht belegt ist. Der Legende nach entdeckte er die Prinzipien der inneren Kampfkünste in den Wudang-Bergen, nachdem er den Kampf zwischen einer Schlange und einem weissen Kranich beobachtet hatte.

Der historischen Forschung sind aus der Zeit, in der die Legende über Zhang Sanfeng zum ersten Mal aufgeschrieben wurde, keine Dokumente bekannt, die eine Verbindung zwischen Zhang Sanfeng und den Kampfkünsten nahelegen oder ihn gar als Erfinder einer eigenen Kampfkunst benennen. Manche der Texte der sogenannten 'Klassiker' des Taijiquan legen eine solche Verbindung nahe. Unsicher ist jedoch, wann diese Texte entstanden sind und ob die Verbindungen nicht erst später hinzugefügt wurden. Dies könnte geschehen sein, um einerseits den Texten mehr Gewicht zu geben, andererseits, um der konfuzianischen Tugend der Bescheidenheit zu genügen, oder sogar nur, um die Verbindungen zu den Wudang-Bergen zu bekräftigen. Sehr selten berufen sich Anhänger des Taijiquan auf noch ältere Wurzeln des Taijiquan, die bis auf die Liang-Dynastie (502–557) zurückgehen sollen.

Obwohl die Aussage historisch umstritten ist, berufen sich die heute lebenden daoistischen Mönche und Kampfkünstler der Wudang-Berge darauf, dass die inneren Kampfkünste (und damit auch das Taijiquan) seit Zhang Sanfeng in den daoistischen Klöstern der Wudang-Berge weitergegeben, entwickelt und tradiert wurden. Bis zur jüngeren Zeit wären sie jedoch nur selten an Aussenstehende weitergegeben worden. So soll im 17. Jahrhundert der reisende Wudang-Mönch Wang Zongyue seine Kampfkunst im Dorf Chenjiagou gelehrt haben, weil er darum gebeten wurde, und so den Anstoss zur Gründung des Chen-Stils gegeben haben.

Entstehung der sechs Familienstile

Verlässlich lässt sich die Geschichte des Taijiquan bis etwa zur Mitte des 16. Jahrhunderts zurückverfolgen. Damals schrieb General Qi Jiguang (1528–1588) das Buch *Jixiao Xinshu*. In diesem Buch beschreibt er einen von ihm neu entwickelten Kampfkunststil, dessen Techniken er aus den seiner Meinung nach besten Kampfkünsten zusammenstellte. Obwohl darin kein Taijiquan erwähnt wurde, beschreibt das Buch dennoch zahlreiche Techniken, die heute noch im Chen-Stil des Taijiquan zu finden sind. Deswegen sehen einige Historiker im Taijiquan einen direkten Nachfolger von Qi Jiguangs Stil.

Das Taijiquan der Chen-Familie wurde in der ersten Hälfte des 19. Jahrhunderts erstmals an einen Außenstehenden weitergegeben. Chen Changxing (1771–1853) akzeptierte Yang Luchan (1799–1872) als Schüler im inneren Kreis der Familie. Yang Luchan entwickelte das Gelernte weiter und wurde zum Begründer des Yang-Stils. Er und sein Sohn Yang Banhou unterrichteten Wu Quanyou, dessen Sohn Wu Jianguan schliesslich den Wu-Stil („Neuen Wu-Stil“) begründete. Etwas später unterrichtete Chen Qingping (1795–1868) ebenfalls ausserhalb der Familie sein Schüler Wu Yuxiang (1812–1880), den Begründer des Wu-Hao-Stils (Alter Wu-Stil).

So wurde in der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts die Grundlage für die sogenannten *sechs Familienstile* gelegt, die jeweils innerhalb einer Familie weiterentwickelt und gepflegt wurden. Der Meister gab seinen Stil vollständig nur an seine Söhne weiter, so dass das Oberhaupt eines Taijiquan-Stiles gleichzeitig das Familienoberhaupt war. Zwischen den verschiedenen Familien gab es besonders zur Gründungszeit intensiven Austausch. Die sechs Familienstile sind:

Chen-Stil

In den Formen und Schulen des Chen-Stils werden die Traditionslinien 'kleine Stellung – eine enge kompakte Körperhaltung' nach Chén Yǒuběi (1780–1858) und 'grosse Stellung – eine weite ausladende Körperhaltung' nach Chén Chángxīng (1771–1853) unterschieden. Hinzu kommt seit etwa 1976 in der 'großen Stellung' die Unterscheidung von 'alte Stellung – altüberlieferte Körperhaltung' nach Chén Zhàopī (1893–1972) und 'neue Stellung – eine neue Körperhaltung' nach Chén Fākē (1887–1957) und Chén Zhàokuí (1928–1981).



Yang-Stil

Nach Yáng Lòuchán; in der 'großen Stellung' (*Dajia*) nach Yáng Chéngfǔ (1883–1936), dem Enkel des Stil-Begründers oder in der 'kleinen Stellung' (*Xiaojia*) nach Yáng Bānhóu (1837–1892), dem zweiten Sohn des Stil-Begründers

Wu-Hao-Stil

Nach Wǔ Yǔxiāng (1812–1880), auch 'Alter Wu-Stil' genannt

Wu-Stil

Nach Wú Quányòu (1834–1902) und seinem Sohn Wu Jianquan (1870–1942), auch 'Neuer Wu-Stil' genannt

Sun-Stil

Nach Sūn Lùtáng (1861–1933)

He-Stil

Nach Hé Zhàoyuán (1810–1890)

Verbreitung ausserhalb Chinas

Im Rahmen der Machtübernahme der Kommunisten in China Mitte des 20. Jahrhunderts und der damit verbundenen Unterdrückung der traditionellen Künste, insbesondere in der Kulturrevolution, sind viele der Taijiquan-Meister aus China geflohen und haben begonnen, ihre Kampfkunst außerhalb von China zu verbreiten.

In der Folge wurde das Taijiquan in den 1960er Jahren auch im Westen bekannt. Dabei tat sich Zhèng Mǎnqīng (1899–1974) hervor. Er war von 1928 bis 1935 ein Schüler des Yang-Stil-Meisters Yang Chengfu und entwickelte eine stark verkürzte Form in 37 Bildern. 1949 floh er nach Taiwan und liess sich 1964 in New York nieder, wo er seine Form zu unterrichten begann. Vermutlich ist es der Einfachheit der Kurzform und der Offenheit von Zhèng Mǎnqīng zu verdanken, dass sich seine Form im gesamten Westen verbreitete. Dabei ist sowohl Zhèng Mǎnqīng als auch seine Form nicht unumstritten und seine Form wird von anderen Vertretern des Yang-Stils nicht anerkannt. In Taiwan ist der Stil des Yangjia Michuan Taijiquan sehr populär, das auf Yang Jiannhou, einen der Söhne Yang Luchans, zurückgeht. Verbreitet wurde es durch Wang Yannian (1914–2008), der ebenfalls 1949 von China nach Taiwan floh.

Seit der zunehmenden Öffnung Chinas können auch die traditionellen Formen wieder in der Öffentlichkeit unterrichtet werden.

Taijiquan wurde 2006 als nationales immaterielles Kulturerbe anerkannt und 2020 in die UNESCO-Liste des immateriellen Kulturerbes der Menschheit aufgenommen.

Quelle: Wikipedia 22.11.2025