

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	6
Grundlagen	8
Formen und Rahmen	32
Taijiquan lernen	46
Techniken, Stände	70
Hand- und Körperhaltung	108
Sonstiges	118
„Innere Bewegungen“	132
Literatur- und Quellenverzeichnis	164
Danksagung	166
Personen- und Sachwortregister	168

Vorwort

Im Rahmen meiner langjährigen Lehrtätigkeit in Taijiquan, durch regelmäßig stattfindenden Austausch, sowie bei zahlreichen Diskussionen mit meinen Kolleg*innen und meinen Kursteilnehmer*innen entstand bei mir die Idee, ein kleines Buch über Wissenswertes über Taijiquan zu schreiben. Es soll mit diesem Büchlein versucht werden, den Interessent*innen – Lernenden, Unterrichtenden und Praktizierenden – relevante Informationen und Antworten auf oft gestellte Fragen zu Taijiquan zu geben. Auch wenn ich es auf das Wesentliche beschränken wollte – und das ist auch so geblieben –, habe ich aufgrund meiner Furcht vor dem großen Umfang und Aufwand beim Recherchieren gezögert. Außerdem war ich recht unsicher, ob ich dieser Aufgabe wegen meines begrenzten Wissens gewachsen sei.

In einem Gespräch im Jahr 2018 hat mein Fachkollege und langjähriger Wegbegleiter Helmut Oberlack, Herausgeber des „Taijiquan & Qigong Journals“, mich darin bekräftigt, die Idee zu diesem Buch umzusetzen. Nachdem ich mich seiner Hilfe versichern durfte, mir als Redakteur bei der Herstellung des Buchskriptes, der Auflistung der relevanten Sachpunkte / Themen und bei in-

haltlichen Beiträgen beizustehen, habe ich dann begonnen, das Buch zu schreiben. Währenddessen habe ich weitere Hilfe von Rolf Piepenbrink, einem anderen Fachkollegen und ebenfalls langjährigen Wegbegleiter, bei der Herstellung des Buchskriptes erfahren dürfen. Beide haben meine Arbeit dadurch enorm erleichtert und zum Abschluss bringen können.

Nun liegt das bescheidene Ergebnis in Ihren Händen und ich hoffe, dass dieses Büchlein einen kleinen Beitrag zum Verständnis von Taijiquan leisten kann! Falls Sie weitere Fragen haben, die in diesem Buch nicht behandelt werden und Sachpunkte finden, die hierher gehören sollten, bitte ich Sie um Zusendung Ihrer Fragen, beziehungsweise der Sachpunkte an meine untenstehende E-Mail Adresse. Ich werde mich bemühen, interessante Fragen und Sachpunkte bei der nächsten Ausgabe zu berücksichtigen. Ebenfalls stehe ich für offene Kritik und konstruktive Anregungen gerne zur Verfügung. Ich danke Ihnen im Voraus für Ihre Mitwirkung!

Foen Tjoeng Lie
Erfurt, 2019 | ftl@kolibriverlag.de

3. WAS SIND DIE CHARAKTERISTIKA DES TAIJIQUAN?

Taijiquan wird charakterisiert durch seine fließend ineinander übergehenden, sanften, runden und gewandten Bewegungen in Verbindung mit einem stabilen Stand. Mitunter werden auch ziemlich dynamische Phasen innerhalb der Formation eingesetzt. Bei natürlicher Atmung bleiben die Praktizierenden ruhig, präsent und körperlich durchlässig (entspannt mit zentriert strukturierter Körperhaltung). In der Anwendung als Kampfkunst/Selbstverteidigung gelten unter anderem zwei Grundprinzipien: den Angriff des Gegners in die Leere zu leiten und die Kraft des Gegners zur Überwindung seines Angriffs zu nutzen.

Darüber, wann und wie Taijiquan entstanden ist, herrschen in China viele unterschiedliche Angaben. Eine davon ist, dass der alte daoistische Priester Zhang SanFeng (张三丰) auf dem heiligen Berg Wudang (武当山) einen Traum hatte, in dem ihm die legendäre Gottheit XuanWu (玄武) das Taijiquan vermittelte. Nach derzeit verfügbaren historischen Aufzeichnungen geht man heute jedoch davon aus, dass die Familie Chen aus ChenJiaGou in der Provinz HeNan das Taijiquan entwickelt hat. Demnach hat Chen WangTing (陈王廷 ca. 1600 – 1680) das Taijiquan, das damals noch ChangQuan (长拳 lange Faustform) genannt wurde, mit dreizehn Grundtechniken (十三势 ShiSanShi) kreiert. Es wird angenommen, dass die Faustform von General Qi JiGuang (戚继光 1528 – 1587) hierbei eine Rolle gespielt hat. General Qi hatte in seinem Werk „Das Buch des Boxkampfes“ (拳经 QuanJing)

4. WANN UND WIE IST TAIJIQUAN ENTSTANDEN?

¹ In der chinesischen Geschichte existierten in der Tat Menschen mit Namen Zhang SanFeng, die zu unterschiedlichen Zeiten gelebt haben. Einer davon ist der berühmte daoistische Priester in der Ming-Dynastie (1368 – 1644), der sehr viele Abhandlungen über die daoistische Lehre veröffentlicht hat. Es existiert jedoch (zur Zeit noch) kein glaubhafter Beleg dafür, dass dieser Priester irgendwie mit (innerer) Kampfkunst beziehungsweise Taijiquan zu tun hatte. Aufgrund der theoretischen Übereinstimmung zwischen einigen Lehren der daoistischen Philosophie, wie Yin-Yang-Prinzipien, darunter auch innere Alchimie (内丹术 NeiDanShu) mit vielen Grundprinzipien des Taijiquan nehmen viele Taijiquan-Gelehrte/-Meister diese Überlieferung gerne an.