

## Man sollte Taiji-quan nicht als „Taiji-Gymnastik“ üben

Von Wang Yusheng

Einhergehend mit der Schaffung und Popularisierung der verschiedenen Taijiquan-Wettkampfformen mit 24, 42 und 48 Figuren ist das Üben dieses „modernen Taijiquan“ bereits zu einem Fitnesssport für die Massen geworden, der überall auf den Straßen häufig zu sehen ist. Jedoch erregen auch einige dadurch entstandene Probleme die Aufmerksamkeit der Leute, z.B.:

Manche Leute kucken beim Üben durch die Gegend oder unterhalten sich dabei, sie sind unkonzentriert. Andere legen wert auf die Übung der Formen und vernachlässigen dabei das Training der Grundlagenübungen; sie mögen zwar seit vielen Jahren üben, aber ihr Fortschritt ist mäßig. Wiederum andere setzen die [Muskel-]Kraft und nicht das Verständnis des Herzens<sup>1</sup> beim Üben ein, ihr Taijiquan ist hart und nicht geschmeidig; zwar sieht es von der äußeren Form nach richtig aus, aber der geistige Aspekt entspricht nicht den Anforderungen. In den Parkanlagen finden sich auch Gruppen von Leuten die zur Musik Taijiquan üben, mal bewegen sie sich schnell, mal langsam...

All diese Phänomene werden von manchen Experten des Taijiquan als „Taiji-Gymnastik“ bezeichnet, obwohl es dem äußeren Erscheinungsbild nach sich um eine Kampftechnik handelt, weist sie doch nicht das Wesen einer Kampftechnik auf. Es handelt sich hierbei um eine „Verfremdung“ des Taijiquan.

Jedoch gibt es so manch einen, der dieses verfremdete „Taijiquan“ dazu hernimmt, um unter dem Namen, dass man „die Essenz der traditionellen chinesischen Kultur hochhält“, Unterrichtsklassen abzuhalten und Kampfkunst zu lehren. Es muss nicht eigens erwähnt werden, dass wenn sie ein derartiges „Taijiquan“ erlernt haben, die Kampftechnik der Übenden sich langfristig nicht wirklich verbessern wird. Was aber einen noch mehr mit Besorgnis erfüllt ist die Tatsache, dass zahlreiche Freunde aus dem Ausland selbst glauben, echtes chinesisches Gongfu erlernt zu haben, nachdem sie derartige Ausbildungsklassen besucht haben. Sobald sie jedoch echtes Taijiquan zu Gesicht bekommen, wissen Sie erstaunlicherweise nicht einmal, was das ist. Dass einige Leute ein derartiges „Hochhalten“ als ein „Verbreiten von Absurditäten“ bezeichnen, ist wahrscheinlich keineswegs übertrieben!

---

### Anmerkungen des Übersetzers:

<sup>1</sup>用力不用意 yong li bu yong yi: „Die Muskelkraft einsetzen und nicht das Verständnis des Herzens.“ Dies ist eine Umkehrung und Verballhornung der grundlegenden Maxime im Taijiquan 用意不用力 yong yi bu yong li: „Das Verständnis des Herzens einsetzen und nicht die [Muskel-]Kraft,“ im Deutschen häufig übersetzt als „die Aufmerksamkeit einsetzen und nicht die Kraft“ oder „die Intention einsetzen und nicht die Kraft“. „Aufmerksamkeit“ und „Absicht/Intention“ sind zwei verschiedene von mehreren Bedeutungen des Zeichens 意 yi.

意 yi ist eines aus einer relativ kleinen Menge von chinesischen Zeichen, die aus einer symbolischen Zusammensetzung mehrerer Zeichen gebildet werden. Hierbei sind es die Zeichen für „Herz“ und „Laut“, also „das, was das Herz sagt“. Die Grundbedeutung wird dann konkret mit „Sinn“, „Bedeutung“ übersetzt. In diesem Kontext halte ich „Verständnis des Herzens“ für die beste Annäherung. Denn im Taijiquan ist damit ein Begreifen des ganzen „Herzens“ (bzw. aller Kapazitäten des Geistes) einer Interaktion zwischen Menschen, Lebewesen oder Gegenständen untereinander oder mit ihrer Umwelt gemeint.

Jedermann, der des Taijiquan kundig ist, weiß dass „Taijiquan“ zu den inneren Kampfkünsten<sup>2</sup> gehört. Es kam erst zu seiner Verbreitung nach einer Zusammenfassung seiner Theorien u. a. durch Wang Zongyue, Wu Yuxiang, und indem Fertigkeiten betont wurden wie „Substantielles und Insubstantielles unterscheiden“, „Hartes und Weiches [Festes und Geschmeidiges] unterstützen sich gegenseitig“, „den Hals und Nacken leer machen und den Kopf nach oben drücken“ sowie „Körperertüchtigung und Kampfkunst vereinigen“ und „das Verständnis des Herzens einsetzen und nicht die [Muskel-]Kraft“. Das „moderne Taijiquan“ hat sich aus dem traditionellen Taijiquan entwickelt. Zwar gibt es dabei in den Formen viele Neuerungen, aber die wesentlichen Merkmale lassen sich auf einen gemeinsamen Ursprung zurückführen. Es ist noch einzusehen, dass man in der Anfangsphase beim Erlernen des Taijiquan seine Energie auf die Form verwendet, jedoch wenn man ein gewisses Niveau erreicht hat, sollte man nach noch Höherem streben. Um die innere Bedeutung des Taijiquan in der Übung herauszuarbeiten, muss nicht nur die äußere Erscheinungsform stimmen, sondern der geistige Aspekt muss erst recht den Anforderungen entsprechen; man muss darauf achten, „mit dem Verständnis des Herzens das Qi zu bewegen und mit dem Qi den Körper anzutreiben“. Wenn Ihr Taijiquan dies alles nicht aufweist, dann wäre es besser, gleich von „Taiji-Gymnastik“ zu sprechen; diese Bezeichnung entspräche dann eher der wahren Natur. Zudem vermiede man damit das Odium, etwas unter falschem Namen zu verkaufen.

Glücklicherweise gibt es heutzutage eine große Anzahl von Leuten, die die „Kampfkunst“ und nicht die „Gymnastik“ üben möchten! Wie man den Reiz des Taijiquan heraus arbeitet, dazu gibt es allerorten zahlreiche Versuche. Manche Taijiquan-Gruppen nehmen das Arbeiten an den Grundlagenübungen zum Ausgangspunkt und organisieren Zhanzhuang-Training [Stehen wie eine Säule] für die Schüler, sie üben die koordinativen Fähigkeiten von Armen, Augen, des Rumpfes, und in der Schrittarbeit. Die Bewegungen in der Form setzen sich aus grundlegenden Einzelteilen zusammen; wenn man die Grundlagenübungen beherrscht, werden sich die Bewegungen in der Form von selbst verbessern. An manchen Orten werden Spezialkurse und Seminare abgehalten, um von der Theorie in die Praxis zu gehen und Probleme, die beim Üben auftreten, zu lösen; es wird Wert darauf gelegt, dass der Rumpf aufrecht, der Körper entspannt und der Geist ruhig ist. „Der Rumpf ist aufrecht“ bezieht sich auf Leitsätze wie „die Brust einziehen und den Rücken dehnen“, „das Steißbein ist genau in der Mitte“, „den Himmel stützen und sich auf die Erde stellen“; sobald man sich hinstellt, muss man das Gefühl einer Einheit zwischen Mensch und Universum haben. „Der Körper ist entspannt“ bedeutet, dass der ganze Körper loslässt, um sich zu entspannen, dass man sich nicht steif macht, dass man keine „plumpe“ Kraft einsetzt. „Der Geist ist ruhig“ bedeutet, dass man wirre Gedanken, die nichts mit den Übungen zu tun haben, ausschließt, um so einen Zustand zu erreichen, in dem „dem Anschein nach kein Handeln vorhanden ist, tatsächlich aber gehandelt wird“. Manche Experten befürworten, zunächst die die „dreizehn Techniken“ zu meistern, um Technik für Technik, nämlich Peng [Schwellen], Lü [Streichen], Ji [Pressen], An [Drücken], Cai [Pflücken], Lie [Spalten], Zhou [Ellbogen], Kao [Anlehnen], Jin [Schritt nach vorn], Tui [Schritt zurück], Gu [Blicken/Schritt nach links], Pan [Blicken/Schritt nach rechts], Ding [Ruhen in der Mitte], die auftretenden Probleme zu lösen. Nachdem man die Übungen sicher beherrscht und die Bewegungen mit den Anforderungen übereinstimmen, verbindet man alle Techniken in organischer Weise miteinander, um zu bewirken, dass die Bewegungen rund und lebendig sind, sie ununterbrochen fließen und der ganze Körper sich bei der kleinsten Bewegung mitbewegt. So zeigt sich dann der Reiz des Taijiquan. Anscheinend ist es dann doch so, dass wenn man

---

<sup>2</sup> 内功拳 Neigongquan: Innere Kampfkunst - wörtlich „Kampfkunst der inneren Fertigkeiten“. Der Verfasser benutzt hier nicht die geläufige Bezeichnung 内家拳 Neijiaquan für die inneren Kampfkünste. Tatsächlich ist letztere zweideutig, da sie auch als „Kampfkunst, die innerhalb der Familie geübt wird“ übersetzt werden kann. Shaolinquan als 外家拳 Waijiaquan wird dann als Gegenstück hierzu als „Kampfkunst, die außerhalb der Familie geübt wird“ interpretiert, da sie ursprünglich von Mönchen, die ihre Familie verlassen hatten, geübt wurde.

konzentriert bei den Übungen ist und die wichtigsten Regeln beherzigt, das Problem einer „Taiji-Gymnastik“ gelöst werden kann.