

von Meister Jan Silberstorff

CHEN

Klassisches Taijiquan im lebendigen Stil



Lotus-Press

Über das Buch

Kampfkunst und Gesundheitstraining, Philosophie und spirituelle Weltanschauung – Taijiquan lässt keinen Bereich des Seins unberührt. Es wirklich und freudvoll als Lebensweg anzunehmen, verstehen nur sehr wenige so gut wie Jan Silberstorff. Er war einer der ersten Ausländer, die direkt bei der Gründerfamilie des Taijiquan lernen durften und ist wie kaum ein anderer in der Lage, sein Wissen, seine Erfahrungen und seine persönlichen Erkenntnisse an Menschen der westlichen Kulturen weiterzugeben. Humorvoll und anschaulich vermittelt er unter anderem die historischen und gegenwärtigen Hintergründe des authentischen Taijiquan im Ursprungsland China sowie grundlegende Aspekte der traditionellen chinesischen Philosophie. Ausführliche Informationen zum Ablauf aller Faust- und Waffenformen des Chen-Stils sowie bislang unveröffentlichte Übungen bieten dem Anfänger den idealen Einstieg in die Taiji-Praxis und helfen dem Fortgeschrittenen, sein Können zu vertiefen.

Der Autor

Jan Silberstorff unterrichtet Taijiquan in über 15 Ländern weltweit. 1989 erhielt er die stattliche Lehrerlaubnis für Taijiquan in der VR China, wo er mehrere Jahre lebte. 1993 wurde er der erste westliche Meisterschüler von Großmeister Chen Xiaowang und als Familienmitglied in der 20. Generation aufgenommen. Zusammen gründeten sie den Weltverband „World Chen Xiaowang Taijiquan Association“ (WCTA), dessen deutsche Vertretung er leitet. Er war in den 1990er Jahren vielfacher internationaler Turniersieger und veröffentlichte seitdem zahlreiche Bücher, Artikel, Dvds und Fernsehdokumentationen über Taijiquan.

JAN SILBERSTORFF

CHEN

**Klassisches Taijiquan im
lebendigen Stil**

Lotus Press

Das vorliegende Buch ist sorgfältig erarbeitet worden. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autor noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gemachten praktischen oder theoretischen Hinweisen resultieren, Haftung übernehmen.

Alle Abbildungen entstammen dem Archiv der WCTAG.

Erstausgabe Lotos-Verlag 2003
Taschenbuchausgabe Random House 2006
Neuaufgabe Lotus-Press 2010
Überarbeitete Auflage Lotus-Press 2014
Copyright © 2010 by Lotus-Press
Gestaltung: Joachim Stuhlmacher und Tanja Thesing

Alle Rechte, insbesondere Vervielfältigung jeder Art, auch durch elektronische Medien und die Übersetzung in andere Sprachen sind vorbehalten. Keine Reproduktion – auch nicht teilweise – ohne Zustimmung des Verlages.
All rights reserved.

ISBN 978-3-935367-48-6

www.lotus-press.com



*Kalligraphie von Großmeister Chen Xiaowang
"gong fu" - große Fähigkeiten durch großen Einsatz*

Inhaltsverzeichnis

Danksagung.....	9
I - Einleitung.....	10
1 - Vorwort.....	11
2 - Vorwort zu dieser Ausgabe.....	14
3 - Anmerkungen zu diesem Buch.....	15
4 - Was ist Taijiquan?.....	16
II - Das System des Taijiquan.....	17
1 - Ein paar Fakten zur Geschichte des Taijiquan.....	18
2 - Stammbaum.....	34
3 - Was ist Qi?.....	38
4 - Taiji – eine Philosophie.....	42
5 - Taijiquan – eine Kampfkunst.....	51
6 - Taijiquan – eine Gesundheitslehre.....	63
7 - Taijiquan – eine geistige Übung.....	71
8 - Techniken und Prinzipien des Taijiquan.....	76
Taijiquan und seine Kampftechnik	76
Taijiquan und seine dreizehn Bewegungstechniken	86
Taijiquan und seine fünf Bewegungsrichtungen	94
Zur Atmung.....	98
Zur Lern- und Unterrichtsdidaktik	101
Die motorische Schulung.....	101
Die Zentrierung der Bewegungen	102
Die innere Bewegung	102
III - Der Chen-Stil des Taijiquan.....	104
1 - Das System des Chen-Taijiquan.....	106
Zhanzhuang – die Stehende Säule	106
Cansigong – die Seidenübungen	113
Handformen.....	125
Waffen und Waffenformen	144
Übungsformen mit Geräten	149
Schiebende Hände	150
Anwendung	153
2 - Die Formen des Chen Taijiquan	155
Die 38er-Form	155
Erste Form, »Alter Rahmen«	157
Zweite Form, »Alter Rahmen«	159
Erste Form, »Neuer Rahmen«	160
Zweite Form, »Neuer Rahmen«	162
Schwertform	165
Säbelform	166

Stock-/Speerform	167
Hellebardenform	169
Doppelschwertform	171
Doppelsäbelform	172
IV - Die drei Phasen der Sitzmeditation.....	174
V - Taijiquan - mitten im Leben.....	188
1 - Etwas über Yin und Yang.....	189
2 - Wei Huacun - Eine Frau als Mitbegründerin des Taijiquan.....	194
3 - Taijiquan, Turniere und das Problem, Erfolg zu haben.....	200
4 - Der Fehler der doppelten Gewichtung.....	208
5 - Taijiquan und Sexualität – Braucht Lebenskunst auch Liebeskunst?	213
6 - Taijiquan auf der Welt – ein Resümee.....	218
VI - Taijiquan im Spiegel der Medizin.....	222
1 - Der medizinische Standpunkt der chinesischen Tradition.....	223
Taijiquan und Traditionelle Chinesische Medizin	223
Traditionelle Chinesische Medizin (TCM).....	223
Wu Xing.....	224
Vitale Substanzen.....	225
Jing Luo.....	226
Diagnose und Therapie.....	228
Taijiquan (Praxis und Wirkungen).....	228
Taijiquan aus der Sicht der TCM.....	231
2 - Medizinische Untersuchungen des Taijiquan.....	232
Empirische Untersuchungen	232
Die Gesundheitswirkung des Taijiquan aus der Sicht der Praktizierenden	232
Begründung und Zielsetzung der Untersuchung	232
Untersuchungsgruppe	234
Fragebogen und methodische Vorgehensweise.....	234
Durchführung der Untersuchung	234
Ergebnisse	235
Herzfrequenzanalyse während der 19er-Form unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsintensitäten	243
Die Herzfrequenz	243
Begründung und Zielsetzung der Untersuchung.....	244
Untersuchungsgruppe	244
Durchführung der Untersuchung.....	244
Ergebnisse	245
Diskussion	248
EMG-Untersuchung der »einarmigen Seidenübung«	250
Begründung und Zielsetzung der Untersuchung	250
Gegenstand und Durchführung der Untersuchung	250
Ergebnisse	251
Diskussion	254

VII - Texte der Patriachen des Chen-Clans.....	256
1 - Verse und Sprüche	257
2 - Zehn Wichtige Thesen zum Taijiquan von Chen Changxing	260
3 - Die fünf Stufen der Entwicklung im Taijiquan von Großmeister Chen Xiaowang	268
Der erste Level des Gongfu im Taijiquan	268
Der zweite Level des Gongfu im Taijiquan	270
Der dritte Level des Gongfu im Taijiquan	275
Der vierte Level des Gongfu im Taijiquan	277
Der fünfte Level des Gongfu im Taijiquan	278
4 - Interview mit Großmeister Chen Xiaowang	280
5 - Technikserien mit Großmeister Chen Xiaowang	284
Schlusswort.....	287
Glossar	288
Die World Chen Xiaowang Taijiquan Association Germany	290
Die WCTAG-Familie	292
Großmeister Chen Xiaowang	292
Meister Jan Silberstorff	293
AusbilderInnen	294
LehrerInnen	294
KursleiterInnen	294
Übungsleiterinnen	295
Auch von Lotus-Press.....	296

Danksagung

Natürlich gilt mein größter Dank meinem Shifu Chen Xiaowang, der mich wie einen Sohn und Freund in seine Familie aufgenommen hat. Ohne seine Unterweisungen gäbe es bis heute vermutlich nichts wahrhaft Sinnvolles, was ich zum Thema Taijiquan beitragen könnte. Auch Meister Shen Xijing sei an dieser Stelle ausdrücklich gedankt.

Für das Beisteuern ihrer Artikel danke ich Großmeister Chen Xiaowang, Gerhard Milbrat (auch für die Bereitstellung der Langwaffen für die Fotos) und Frank Marquardt; Anya Kurka für die Gestaltung des Stammbaumes, sowie Almut Schmitz und erneut Frank Marquardt für die formelle Bearbeitung des Manuskriptes, sowie Max Fischl für die gemeinsamen Telefonstunden zu Übersetzungsarbeiten. Ebenso Holger Neumeyer für die Fünf-Level-Skizze in letzter Minute.

Claudia Mohr danke ich für ihr unermüdliches Engagement, mir den Rücken so frei zu halten, dass ich die Zeit zur Fertigstellung dieses Buches finden konnte. Meinen Eltern danke ich dafür, dass sie mich so frei erzogen haben, dass ich meinen eigenen Weg im Leben (und dadurch zum Taijiquan) finden konnte, sowie Ulli, an deren Seite ich diesen Weg gehen darf.

Widmen möchte ich dieses Buch allen Menschen, die beschlossen haben, wirklich etwas aus ihrem Leben zu machen. Darüber hinaus denjenigen, die sich trotz aller Anstrengungen und Schwierigkeiten auf den Weg zum inneren Selbst gemacht haben und schließlich denjenigen, die das suchen oder sogar gefunden haben, was wir Gott nennen.

I - Einleitung

1 - Vorwort

Zunächst einmal möchte ich all meinen Schülerinnen und Schülern danken, die mich auf jedem Seminar wieder und wieder gebeten und aufgefordert haben, dieses Buch doch endlich fertig zu stellen. Ich glaube, ohne dieses Drängen würde es in zehn Jahren noch kein deutschsprachiges Buch über das Chen- Taijiquan in dieser Form geben. Und das, obwohl sich dieser ursprüngliche Stil des Taijiquan bereits 1994 in Deutschland etabliert hat. Nicht, dass es hier nicht auch vorher schon Unterrichtende für den Chen-Stil gegeben hätte, und natürlich sind wir auch als größter eigenständiger Taijiquan-Verband Deutschlands (und inzwischen auch Europas) nicht die Einzigen, die den Chen-Stil in Deutschland vertreten. Aber ich glaube, jeder wird bestätigen können, dass erst durch die Gründung der World Chen Xiaowang Taijiquan Association Germany, der WCTAG, der Chen-Stil hierzulande wirklich populär wurde. Einige Zeitschriften bezeichnen uns daher sogar scherzhaft als Chen-Stil-Monopolisten. Das ist natürlich Unsinn. Aber die WCTAG bietet erstmalig für ganz Europa ein komplettes, authentisches System des ursprünglichen Taijiquan. Sie hat dieser Kunst ihre Ganzheitlichkeit und ihre eigentliche Essenz zurückgegeben. Selbst in der VR China wird Taijiquan oft nur noch als gymnastisches Gesundheitsprogramm gehandelt. Nur wenige Ausnahmen wie unser Dachverband, die Taiji-Gemeinde in Chenjiagou, wissen noch um die eigentlichen Wurzeln dieser wunderbaren Kunst.

Die WCTAG hat sich einen Namen gemacht, wenn es um die Gesunderhaltung von Körper und Geist geht. Aber darüber hinaus hat sie es geschafft, auch in erfahrenen Kampfkunstkreisen und philosophischen Zirkeln Taijiquan wieder als das zu etablieren, was es eigentlich ist: Eine höchst bemerkenswerte, effektive Kampfkunst mit hohem gesundheitlichen und spirituellen Inhalt. Der Dank hierfür gebührt hauptsächlich meinem Shifu Chen Xiaowang, der diese Materie wie kein anderer auf der Welt nicht nur absolut beherrscht, sondern auch einen Weg gefunden hat, sie systematisch zu vermitteln. Auf der jahrelangen Suche nach einem wirklichen Meister traf ich auf die verschiedensten Menschen, die mir alle etwas mit auf den Weg geben konnten. All meinen Lehrern und Lehrerinnen bin ich dafür mehr als dankbar. Doch immer blieb etwas offen. Immer schien mir ein Teil des Taijiquan zu fehlen. Nämlich der, der dieser Kunst ihre wahre Tiefe gibt. Einige nennen dies das Geheimnis des Taijiquan. Für meinen Shifu gibt es keine Geheimnisse, dafür aber eine unglaubliche Offenheit und ein Verständnis der Dinge, wie ich es nie zuvor erlebt habe. Und er ist bereit, dieses Wissen mit allen zu teilen.

Zuerst durfte ich diese Offenheit und dieses Können durch Meister Shen Xijing erfahren. Als ich ihm das erste Mal begegnete und tief bewegt war von seinem Können, fiel es mir doch schwer, ihm zu glauben, dass er von nie-

mand anderem als Chen Xiaowang gelernt hätte. Erzählte dies doch jeder, der Ausländer beeindrucken wollte. Aber dies kümmerte ihn kaum. Er wollte keinen Eindruck schinden. Im Gegenteil. Ich hatte ihm etwas zu beweisen. Wie in einem nostalgischen Kungfu-Film war ich sechs Wochen lang jeden Tag an seiner Tür vorstellig, wurde aber stets mit unterschiedlichen Erklärungen von seiner Frau abgewiesen. Nach sechs Wochen öffnete er endlich persönlich die Tür. Das Training begann. Etwa ein halbes Jahr später, nach ununterbrochenem Training, nahm er mich mit nach Chenjiagou, dem Ursprungsort des Taijiquan. Hier stellte er mich nicht nur der Familie von Chen Xiaowang vor – ich wurde später offiziell zum Nachfolgeschüler in der 20. Generation des Chen-Taijiquan geweiht. Von da an war der Weg für mich klar: Es hieß nur noch Training, Training, Training. Das war vorher eigentlich schon genauso. Nun aber ging es nicht nur um mich selbst, sondern auch um meine neue Familie. Denn nun hing auch ihr Ruf von meiner Entwicklung ab. Meine Lehrer zu ehren ist daher ein Hauptanliegen dieses Buches. Umgekehrt hätte ich ohne ihre Bewilligung, Befürwortung und Hilfe niemals die Seriosität, dieses Buch zu veröffentlichen.

Ein weiterer Beweggrund für dieses Buch ist die Tatsache, dass bereits ein Haufen deutschsprachiger Taiji-Bücher auf dem Markt ist. Ein Großteil davon scheint jedoch nicht einmal vorzuhaben, sich wirklich ernsthaft mit dem Thema zu beschäftigen. Die meisten Bücher beinhalten die bloße Darstellung der Formenabläufe und deren Beschreibungen. Taijiquan ist eine viel zu komplexe Kunst, als dass man auch nur einen Schatten davon mitbekommen könnte, wenn man es hauptsächlich auf diese Art und Weise lernen wollte. Ein wirklich verstehender Lehrer ist unbedingt erforderlich, möchte man auch nur den geringsten Level überschreiten. Lehrbücher dieser Art finden ihren Sinn daher lediglich in der Vorbereitung und der Erinnerung der äußerlich gezeigten Bewegungsabläufe und bieten so nur Anfängern eine wirkliche Bereicherung.

Dieses Buch soll darüber hinausgehen. Abläufe von Bewegungen werden nur insofern erläutert, als dass sie die Beschreibungen der eigentlichen Übungsinhalte unterstützen. Der Schwerpunkt dieses Buches liegt ganz eindeutig in der Erläuterung des Systems an sich. So genannte Geheimnisse sollen fundierten Erklärungen innerer Prinzipienarbeit weichen. Alles liegt einem Prinzip zugrunde. Dem Taiji-Prinzip. Diesem näher zu kommen, es begreifbar und wirklich verständlich zu machen, wie ich dieses allumfassende Wissen innerhalb der feinstofflichen Bewegungsstruktur des Taijiquan umsetzen kann, ist die Hauptaufgabe dieses Buches.

Der vor ein paar Jahren verstorbene Großmeister des Yang-Stils Fu Zhongwen sagte einmal zu mir: »Es gibt drei wichtige Voraussetzungen für das Erlernen von Taijiquan. Erstens: ein guter Lehrer, zweitens ein intelligenter Schüler und drittens Freiraum fürs Training.« Ich hoffe, mich der ersten Voraussetzung durch meine eigene Unterrichtstätigkeit, natürlich die meiner

Lehrer und vielleicht auch durch dieses Buch ein wenig annähern zu können. Die Erfüllung der anderen zwei Bedingungen liegt dann an Ihnen, liebe Leserinnen, liebe Leser.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß und eine Menge neuer Erkenntnisse beim Lesen dieses Buches. Ich freue mich auf die vielen anregenden Diskussionen zu dieser Thematik, die wir sicherlich in der folgenden Zeit des Lernens und Übens zusammen austragen können.

Jan Silberstorff
Sydney, Februar 1997

2 - Vorwort zu dieser Ausgabe

Das vorliegende Buch wurde in den größten Teilen bereits 1997 fertiggestellt. Dass es erst heute erscheint, lehrt mich, dass es sehr viel einfacher ist, voller Euphorie etwas zu entwickeln, als dann aus dem ersten Produkt auch tatsächlich etwas zu machen. Ich finde mich bei diesen Gedanken in meinem eigenen Training wieder. Das Wichtigste ist mir immer gewesen, auf dem Übungsplatz zu stehen und für mich im Stillen die Sache zu entwickeln. So kam es dann auch, dass ich diese Manuskripte nach Fertigstellung über fünf Jahre quasi wieder vergessen hatte. Ich möchte mich damit entschuldigen, dass ich glaube, dass ohne entsprechenden Trainingsenthusiasmus auch kein qualifiziertes Buch möglich ist. Meiner Schülerschaft habe ich es zu verdanken, dass diese Manuskripte nun endlich erscheinen. Ohne ihre ständigen Erinnerungen hätte ich es vermutlich noch einige Jahre liegen lassen.

Um der Verspätung etwas Positives abzugewinnen, möchte ich erwähnen, dass ich dieses Buch noch um einige Artikel ergänzt habe, die in der ursprünglichen Version noch nicht denkbar waren.

Allen Dank meinen Schülern und Freunden, aber auch allen Taiji-Enthusiasten und Kampfkünstlern anderer Systeme, die sich seriös mit dieser Thematik befassen. Denn alle, die ernsthaft ihren Weg gehen und meinen dabei kreuzten, haben mich positiv beeinflusst.

Jan Silberstorff
Hamburg, Februar 2003

3 - Anmerkungen zu diesem Buch

Dieses Buch erhebt keinesfalls den Anspruch auf Vollständigkeit. Im Gegenteil. Es beinhaltet lediglich eine Ansammlung von Gedankengängen zu den einzelnen Themen. Ich glaube zwar, dass diese Lektüre ein sehr umfassendes Bild über das System des Chen-Taijiquan vermittelt. Dennoch möchte ich mich schon jetzt dafür entschuldigen, dass sicherlich viele Fragen offen bleiben werden. Dies ist weder beabsichtigt noch ist es Zufall. Taijiquan ist ein fortwährender Prozess ohne Anfang und Ende. Wie falsch wäre es da, etwas über Taijiquan zu schreiben, was diesen Vollständigkeitsanspruch hätte.

Zu den Übersetzungen der einzelnen Bezeichnungen der Hand- und Waffenformen ist Folgendes anzumerken: Viele Bezeichnungen geben einfach den technischen Aspekt einer Bewegung wieder. Viele Bezeichnungen haben jedoch einen mythisch-legendären Hintergrund. Bei letzteren ist für den Laien die Bedeutung ohne kulturelles Hintergrundwissen häufig nicht ersichtlich. Oft kommen auch beide Bezeichnungen zu ein- und derselben Technik direkt hintereinandergesetzt vor. Wir wollten Ihnen eine kompakte, kurze Bezeichnung liefern, ohne dabei auf die teilweise wunderschönen und bedeutsamen Bilder hierzu zu verzichten. Daher versucht die hier gegebene Übersetzung beiden Bezeichnungsweisen gerecht zu werden, ohne unübersichtlich zu wirken. Manchmal sind weitere Bezeichnungen in Klammern hintenan gesetzt.

Dieses Buch hat ursprünglich sehr bewusst auf die weibliche und männliche Form geachtet. Begriffe wie »Schüler« hießen stets »SchülerInnen« oder »Schülerinnen und Schüler« und so weiter.

Beim Durchsehen fiel uns jedoch bald auf, dass diese Form zwar richtig ist, durch ihr ungewohntes Erscheinungsbild die Aufmerksamkeit jedoch immer wieder auf diese Ausdrucksform zog. Es ergab sich eine zu große Ablenkung vom eigentlichen Text. Da es sich um ein Sachbuch handelt, habe ich mich nach Besprechung gerade auch mit Vertreterinnen der weiblichen Leserschaft dazu durchgerungen, alles wieder in die (so gesehen) neutrale Form des männlichen Ausdrucks umzuschreiben.

Ich bitte hierfür um Verständnis. Natürlich sind mit den vorliegenden Texten alle Menschen gleichermaßen angesprochen.

4 - Was ist Taijiquan?

Taijiquan (Tai Chi Chuan) ist eine alte chinesische Kampf- und Bewegungskunst. Sie dient der Lebenspflege, Gesundheit, der ganzheitlichen Entwicklung von Körper und Geist sowie der Selbstverteidigung. Sie ist meditativ und körperkräftigend, fördert die Entfaltung der inneren Energie (Qi) und ist als solche sowohl therapeutisch als auch kämpferisch einsetzbar.

Die Bewegungen sind sanft und fließend, voller Ausdruck, Schönheit und Energie. Taijiquan geht in seiner Art weit über normale Fitnessprogramme hinaus und kann durch seine essentielle Philosophie als Lebensweg, aber auch als Hobby beschritten werden. Sein gesundheitlicher Wert ist weltweit anerkannt, Krankenkassen übernehmen teilweise die Unterrichtsgebühren.

Als Kampfkunst folgt es den Überlieferungen traditionellen Übungsgutes, welches gerade heute in allen Situationen einsetzbar ist. Es ist der wohl am weitesten verbreitete Gongfu- (Kung Fu-) Stil der Welt.

Dieses vor Jahrhunderten in der Chen-Familie entstandene System macht sich die Philosophie von Yin und Yang, deren Wandlungsphasen sowie der Harmonisierung von Körper, Geist und Seele zu nutze. Es verbindet Selbstverteidigungsbewegungen (Wushu) mit der Führung der inneren Energie (Qigong) und gilt daher als innere Kampfkunst. Da innere Energie anstelle von Muskelkraft gesetzt wird, ist Taijiquan von Jung und Alt, Mann und Frau, Klein und Groß gleichermaßen erfolgreich ausübbar.

Seit Mitte des letzten Jahrhunderts wurde Taijiquan auch an Interessierte außerhalb der Chen-Familie weitergegeben. Hieraus entwickelten sich die verschiedensten Stile, z.B. die der Yang-, Wu-, Wuu- und Sun-Familie.

Der Chenstil ist der Ursprung aller Taiji-Familien-Systeme und hat sich inzwischen auf der ganzen Welt verbreitet. Taiji beschreibt den Menschen als Verbindung (Bindeglied) zwischen Himmel und Erde und gibt ihm seinen Sinn (Dao).

Jan Silberstorff

II - Das System des Taijiquan

1 - Ein paar Fakten zur Geschichte des Taijiquan

»Taijiquan ist eine Jahrtausende alte Kampf- und Bewegungskunst.« Immer wieder taucht dieser Satz auf Werbezetteln in der ganzen Welt, sogar in der VR China, auf. Werbewirksam ist er und gut klingen tut er auch. Aber ich denke, es ist langsam an der Zeit, all die Mythen und Legenden näher zu durchleuchten, um dem Kern der Sache näher zu kommen. Wie viele Menschen setzen die ersten Jahre ihres Taijiquan-Trainings in den Sand, nur weil sie mit falschen Informationen gefüttert und hingehalten werden. Dabei ist vieles doch so einfach: Taijiquan ist ursprünglich eine Kampfkunst. Das bestreitet niemand. Aber kann es sein, dass man zwanzig, dreißig, vielleicht sogar vierzig Jahre Übung braucht, bis die Kampfkunst wirksam wird? Das zumindest wollte man mir immer einreden. Ich stellte mir einen jungen Soldaten vor, der trainiert wird, um seine Heimat verteidigen zu können. Soll der Grundwehrdienst etwa dauern, bis er Großvater ist? Nein. Taijiquan ist eine Kunst der Gesunderhaltung und Selbstverteidigung, die einen von Trainingseinheit zu Trainingseinheit die Fortschritte effektiv spüren lässt. Nur wer nicht weiß, wie er wirklich zu trainieren hat, übt jahrzehntelang ohne nennenswerten Erfolg. Mein Shifu vergleicht dies immer mit einer Fahrt im Auto von Hamburg nach Paris. Wenn ich eine Landkarte habe, kann ich zügig mein Ziel erreichen und innerhalb eines Tages da sein. Fahre ich hingegen ohne Karte und gibt es auch keine Straßenschilder, werde ich vermutlich mein Leben lang umherirren und mein Ziel, wenn überhaupt, per Zufall irgendwann einmal, vermutlich aber nie finden. Ein Großteil aller, die Taijiquan üben, fährt ohne Landkarte. Auch in der VR China.

Auf der anderen Seite ist selbst mit einer guten Landkarte ein Leben sicherlich nicht genug, um alle Tiefen dieser so umfangreichen Kunst wirklich erfahren zu können. Das ist ja das Schöne am Taijiquan: Ich werde immer besser, je länger ich lebe. Und das ist auch ein sinnvoller Grund dafür, dass Taijiquan das Leben verlängern kann: Damit ich noch mehr Zeit habe zu lernen.

Als ich 18 war und meinte, mich wohl langsam damit anfreunden zu müssen, dass der Spaß des Lebens demnächst vorbei sei – warteten doch so viele schreckliche Dinge wie erwachsen sein, arbeiten, Rentenbeiträge bezahlen und so weiter auf mich –, fiel mir plötzlich etwas Erstaunliches auf: Je älter ich werde, um so mehr kann ich lernen. Jeden Tag kann ich neue Dinge erleben und erfahren, kann mich verbessern und neue Einsichten bekommen. Der Weg der Weisheit, das ist es. Und schon hatte ich alle Pubertätskrisen überstanden und die Midlifecrisis gleich vorbeugend mit überwunden. Nun musste nur noch eine Methode her. Eine Kunst, an der ich wachsen konnte. Spirituell musste sie natürlich sein und, da ich auch immer schon Superman sein wollte, musste sie natürlich auch irgendetwas mit Superkräften und

Selbstverteidigung zu tun haben. Es musste einfach irgendetwas Abenteuerliches sein. In meinem Alltag sollte sie mich natürlich fit und gesund halten. Und voller weiser Sprüche sollte sie sein, so wie bei den alten Meistern mit den langen Bärten in den Kungfu- Filmen. Mit einem Wort: Taijiquan.

Was ich dann allerdings zu Gesicht bekam, machte nicht den Eindruck, als würde ich dadurch ein toller Kerl werden, fit und standhaft, weise und schön. Mit der Zeit begriff ich zwei Dinge. Erstens: Es ist nicht alles Gold, was glänzt. Und vor allen Dingen ist längst nicht überall Taijiquan drin, wo Taijiquan draufsteht. Und zweitens: Um ganz groß zu werden, muss man erst einmal ganz klein anfangen. Die erste Weisheit war geboren: In der Bescheidenheit liegt die Vervollkommnung. Viele tägliche Trainingsstunden sollten folgen, um mich Stück für Stück der erträumten Meisterschaft ein bisschen näher rücken zu lassen. Die Chinesen nennen dies chi ku – »bitter essen«. Oder gong fu – »sich mit viel Zeit und Mühe Fähigkeiten erwerben«.

Aber auch der längste Weg beginnt mit dem ersten Schritt. Damit wir aber keine Umwege gehen, wollen wir uns klar darüber werden, was Taijiquan überhaupt ist und wie man es trainieren kann. Dies jedenfalls ist der Sinn und Zweck dieses Buches.

Wie alt ist Taijiquan denn nun wirklich? So wie wir es heute kennen, gibt es Taijiquan seit etwa 350 Jahren. Es war ein General des 17. Jahrhunderts, der nachweislich den Grundstein für das legte, was wir heute als Taijiquan in all seinen verschiedenen Ausrichtungen kennen. Wir wollen jedoch noch weiter zurückgehen. Wir können uns vorstellen, dass die erste Amtshandlung des Menschen, nachdem er vom Baum heruntergeklettert war, ungefähr darin bestand, die Kokosnuss, die er noch in der Hand hielt, seinem Nächsten auf den Kopf zu hauen. Beim zweiten Mal jedoch – sein Nachbar war ja nicht blöd – versucht dieser der Kokosnuss auszuweichen oder aber hat selbst schon eine parat. Dies kann man als Kultur bezeichnen; es finden Lernprozesse statt. Kampfkunst in der simpelsten Form ist so alt wie der Mensch selbst. Auch Methoden zur Gesunderhaltung gibt es schon seit Menschengedenken. Vielleicht so: Der erste Mensch wacht morgens auf und was tut er? Er reckt und streckt sich. Er empfindet dies als angenehm und kultiviert es. Das eine nennt man heute Kampfkunst, das andere wird in der Moderne als Gymnastik oder weiterentwickelt in China als eine Form des Qigong bezeichnet. Früher wurden Streck- und Dehnübungen, die das Ziel hatten, Meridiane freizulegen und Energie zirkulieren zu lassen, Daoyin genannt. Diese Bewegungsformen wurden mit bewusster geistiger Führung getätigt, so dass Aufmerksamkeit, Bewegung und Energie zusammenflossen. Atemtechniken wurden damals als Tuna bezeichnet. Was man seit diesem Jahrhundert als Qigong bezeichnet, ist vielfach eine Zusammenführung beider Techniken. Was war jetzt aber das Besondere am Taijiquan? Jeder Kampfkünstler hat schon immer etwas für seine Gesundheit getan.