Markus Maria Wagner

Taijiquan

Klassische Schriften, Praxiskonzepte und Beziehungen zum Daoismus

Markus Maria Wagner

Taijiquan

Klassische Schriften, Praxiskonzepte und Beziehungen zum Daoismus

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.

Markus Maria Wagner: Taijiquan - Klassische Schriften, Praxiskonzepte und Beziehungen zum Daoismus

Copyright © 2014 by LOTUS-PRESS
Zerhusener Str. 31a
49393 Lohne
Germany

www.lotus-press.com

All rights reserved.

Satz: Andreas Seebeck

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung jeglicher Art, auch durch elektronische Medien und die Übersetzung in andere Sprachen, sind vorbehalten. Keine Reproduktion – auch nicht teilweise – ohne Zustimmung des Verlages. Alle Rechte liegen direkt beim Autor

ISBN-13: 978-3-945430-22-4

Inhalt

Vorwort.....11

Dank.....13

Einleitung in das Thema und kurzer Abriss bisheriger Forschungsstränge.....15

1. Taijiquan.....26

1.1. Taijiquan – die Kampfkunst.....27
1.2. Der Name Taijiquan - die populäre Sicht.....34

2. Die klassischen Taijiquan-Schriften.....37

2.1. „Taijiquan Jing“ / Taijiquan Abhandlung (1): Jing, Qi, Shen und Yi.....38
2.2. „Taijiquan Jing“ / Taijiquan Abhandlung (2): „13 Positionen“ 50
2.2.1. Die fünf Wandlungsenergien/fünf Richtungen.....53
2.2.2. Die acht Trigramme (Bagua) des Yijing.....55
2.2.3. Zhang Sanfeng.....58
2.3. “Taijiquan-Lun” / Taijiquan-Klassiker.....69
2.3.1. Wuji und Taiji.....78
2.3.2. Die Yin-Yang Lehre und das Taiji.....101
2.3.3. Gradualismus.....107
2.3.4. Persönliche Übertragungslinie.....110
2.3.5. Nachgeben (Jang).....112
2.3.6. Spirituelle Erleuchtung (Shenming).....115
2.4. „Darstellung und Einsichten in die dreizehn Positionen“ 117
2.4.1. Embryonalatmung, Schildkrötenatmung, Bend the Bow.....119
2.4.2. Verfeinerung (Lian).....124
2.5. „Lied der Dreizehn Positionen“ - Shisan Shi Ge.....129
2.6. „Sechs Schlüsselelemente der Praxis von Taijiquan“…132
2.7. Li I-Yü:“ Lied von der Zirkulation des Qi“.....134

2.8. (Yang/Wu) „Taijiquan 40 Kapitel“.....136
2.9. Weitere Texte.....150

3. Begrifflichkeiten aus der Praxis.....154

3.1. Vorbemerkungen zur Inneren Alchemie Neidan 156
3.2. Der weiße Kranich zeigt seine Flügel.....158
3.3. Das Jade-Mädchen am Webstuhl.....161
3.4. Sieben Sterne / Der Große Wagen.....167
3.5. „Neun Paläste“ 178
3.6. Qian und Kun.....186
3.7. 108 Formbewegungen.....194
3.8. Xuan Xuan Dao, Der goldene Hahn, Wolkenhände, Die Pipa spielen, Die goldene Glocke aufhängen, Einfache Peitsche, Xu Xuanping.....197
3.9. Taijiquan-Prinzipien 1: Weichheit (Rou), Nachgeben (Zou), Folgen (Sui), Kleben (Nian), Hören (Ting), Stille, Mitte (Zhong Ding).....212
3.10 Taijiquan-Prinzipien 2: Aligning/Ausrichtung.....216
3.11. Taijiquan-Prinzipien 3: Diener- und Lenkergefäß, Embryonalatmung, die Elsterbrücke, Dantian , Ming-Men, Die drei Tore, Der kleine himmlische Kreislauf.....220

4. Abschluss und Fazit.....227

Endnoten.....232

Bibliographie.....267

Der Autor.....280

Auch von Lotus-Press.....282

止動無動
動止無止
兩既不成
一何有爾

少孫書於東港

„Aktivität (Bewegung) endend entsteht Stille (Nicht-Bewegung)
Stille (Nicht-Bewegung) bewegend entsteht wiederum Aktivität (Bewegung)
Gefangen im Extrem von Stille oder Aktivität
Wie kannst Du die Einheit gewahren?“

Kalligraphie von Versen aus Sengcans Xinxin Ming.
Archiv Markus Wagner

Vorwort

Die Arbeit zu dieser Untersuchung begann mit einem Vortrag, den ich 2013 bei der Jahrestagung der Deutschen Vereingung für Religionswissenschaft „Empirie und Theorie - Religionswissenschaft zwischen Gegenstandsorientierung und systematischer Reflexion“ im Rahmen des von Prof. Horst Junginger geleiteten Panels „Martial Arts und Religion“ hielt.

Schon beim Abfassen des damaligen Vortrags unter dem Titel „Taijiquan – eine Kampfkunst, viele Traditionen?“ stellte sich heraus, dass eine Untersuchung der Entstehungsgeschichte des Taijiquan weit über den für einen Vortrag gesteckten Rahmen hinausgehen und allein die Frage nach den immer wieder postulierten daoistischen Einflüssen auf die Kampfkunst Taijiquan mehr als genug Stoff für eine eigene Arbeit bieten würde.

Inzwischen sind meine Studien zu der vorliegenden Arbeit angewachsen und ich kann und will bei Weitem nicht in Anspruch nehmen, das Thema hiermit erschöpfend behandelt zu haben. Ich betrachte meine Ausführungen als Einleitung in die Materie und als Inspiration und Impulsgeber für weitergehende Forschungen.

Dank

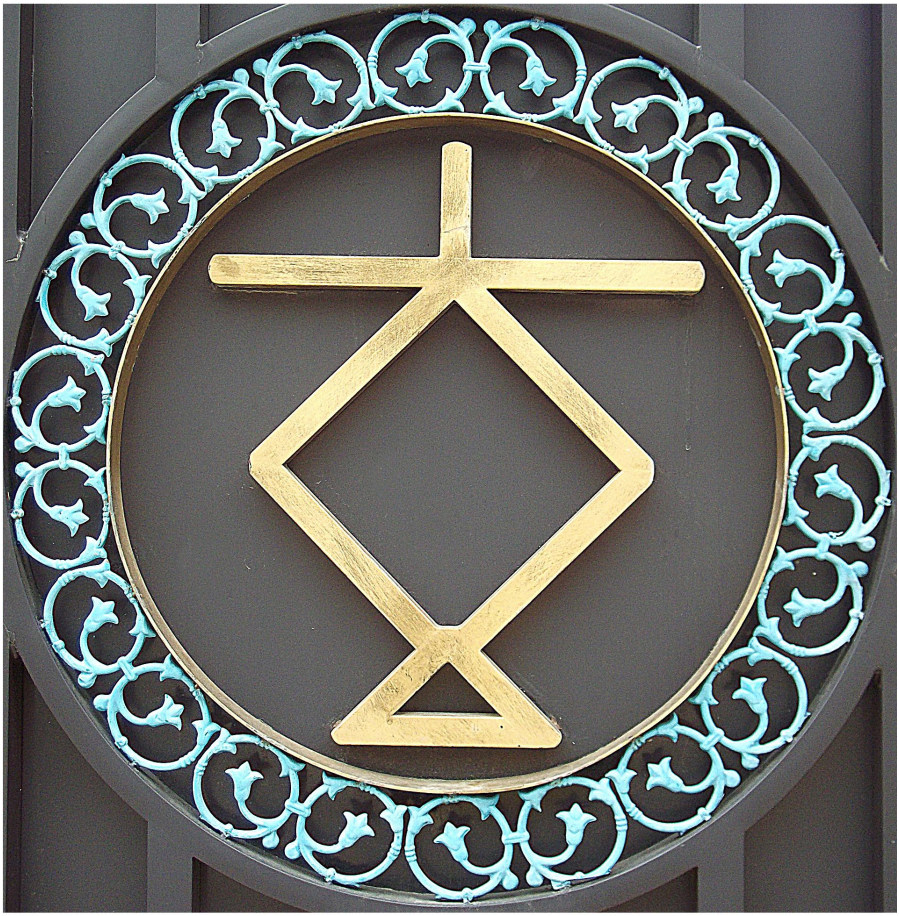
Ich danke Prof. Dr. Horst Junginger für den ersten Anstoß, die religiöse Komponente des Taijiquan einmal isoliert ins Zentrum der Aufmerksamkeit zu stellen sowie für seine souveräne und informelle Leitung des Panels.

Ich danke meinem Taijiquan-Lehrer Dr. Gerald Hofer für ein gutes Stück gemeinsamen Weges vom Anfänger bis zum fortgeschrittenen Anfänger und für verschiedene Hinweise zum Thema.

Bedanken möchte ich mich ferner bei Emeritus Prof. Dr. Lau, Wai Shing für vielfältige großzügige Unterstützung bei der Erforschung der Praxis und Theorie des Taijiquan, für seine unübertreffliche Gastfreundschaft in Manchester und Hongkong, für gelegentliche Übersetzungshilfen und viele angeregte Diskussionen.

Emeritus Prof. Dr. Christoph Elsas darf ich danken für die stete Ermutigung, meine akademische Produktion auszuweiten und für vielfältige Unterstützung meines Forschungsweges.

Mein Dank für unverzichtbare Hilfen bei der Fertigstellung des Manuskripts geht an Britta Neumann.



Die Herkunft des Taijiquan ist geheimnisumwittert und liegt größtenteils im Dunkel (Xuan) der Geschichte verborgen.
Yuen Yuen Institut, Sam Dip Tam, Tsuen Wan
Archiv Markus Wagner

Einleitung in das Thema und kurzer Abriss bisheriger Forschungsstränge

No shape, no shadow
Entire body transparent and empty
Forget your surroundings and be natural
Like a stone chime suspended from West Mountain
Tigers roaring, monkeys screetching,
Clear fountain, peaceful water.
Turbulent river, stormy ocean,
With your whole being, develop your life[1]

Taijiquan und die anderen „Inneren Kampfkünste“ Chinas (Taijiquan, *Baguazhang*, *Xingyiquan/Xinyi Liuhe Quan* und die Ableger *Yiquan* und *Dachenquan*, gelegentlich auch *Liu He Ba Fa*) werden sowohl in der öffentlichen Wahrnehmung als auch von Praktizierenden der jeweiligen Künste regelmäßig mit dem Daoismus in Verbindung gebracht - allerdings mit unterschiedlichen, großenteils sehr vagen Vorstellungen davon, was es bedeute, Taijiquan sei „daoistisch“. Üblich sind hierbei schwach oder überhaupt nicht begründete kategorische Aussagen wie „Taijiquan ist Dao in Aktion“.[2]

Ich möchte hier zur Einstimmung einige Aussagen aus neueren Veröffentlichungen zusammen tragen, um die Regelmäßigkeit und die Beiläufigkeit zu verdeutlichen, mit der verbreitet ein daoistischer Einfluss auf das Taijiquan behauptet wird:

Alfred Huang:

“Die Inneren Kampfkünste stammen von Zhang Sanfeng aus der Sung-Dynastie ab (...)” “Die Legenden sind schön, aber die Forschung zeigt, dass es sich in der Realität anders verhält” „Diese Fehler zu benennen soll in keiner Weise den essentiellen Beitrag der Daoisten schmälern.“[3]

Yiu Kwong:

„Die Philosophie des Taijiquan hat ihre Grundlage in CHOU-I, Lao Tzu's TAO TE CHING and Hui Nan's LIU TSO TAN CHING."[4]

Jeane Fowler's und Keith Ewers' erklärtes Ziel ist es, zu zeigen, dass die Praxis des Taijiquan nicht von ihrem daoistischen Kontext getrennt werden könne.[5]

Dan Docherty:

„Diese Kunst enthält alle Elemente daoistischer Praxis einschließlich physiologischer Alchemie, ritueller Initiation, mündlicher Übermittlung und Traditionen, daoistischer Terminologie sowie ein theoretisches und symbolisches Element, das zu großen Teilen, wenn auch nicht ausschließlich aus daoistischer Philosophie und Religion entlehnt ist."[6]

Doc-Fai Wong und Jane Hallander:

„Es gab eine weitere Person in der Tang Dynastie welche ein Taiji-Lehrer gewesen sein soll. Sein Name war Li Baozi. Er nannte sein Taijiquan Lange Faust oder Vorhimmlische Faust. Das heutige Taiji ist auf Zhang Sanfeng zurückzuführen, einen daoistischen Priester (...)".[7]

Darstellungen von Zhang Sanfeng

Roland Habersetzer behauptet geradezu eine Identität von Qigong, Taijiquan und Innerer Alchemie bzw. die Allgegenwart Letzterer in den erstgenannten Disziplinen.[8]

Waysun Liao:

„Die Kunst des Taiji entstand aus einer Philosophie, die in der Yin/Yang Theorie gründet. Um 1200 wurde die Taiji Theorie in den Taiji Klassikern I als ein Weg der Disziplin und Meditation für das menschliche Leben beschrieben. Zu dieser Zeit formte Erfolg in der Entwicklung innerer Energie mittels daoistischer Meditation die Grundlage für die meditative Bewegung Taiji. Über hunderte von Jahren fingen Schüler an, das richtige Verfahren umzukehren. Sie begannen, Bewegungen zu kopieren ohne Meditation oder innere Energieentwicklung zu praktizieren. Deshalb schrieb Wu Yuxiang ca.

1850 eine Abhandlung um Schüler darin zu unterrichten, dass man, um Taiji korrekt zu üben, die innere Energie antreiben muss um so durch diese den Körper zu bewegen.“ [9]

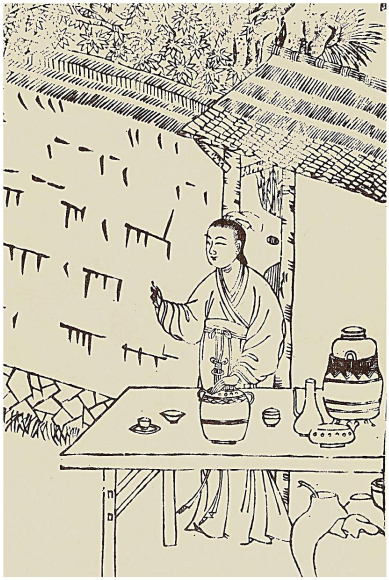
Soweit die Zitationen zu Einstimmung.

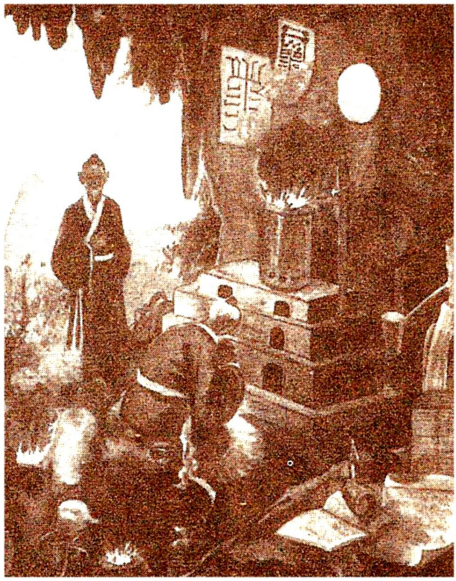
Auch explizit mit dem angeblich daoistischen Grundcharakter des Taijiquan befasste Arbeiten enttäuschen oft, indem sie lediglich Anekdoten und formelhafte Zuschreibungen wiederholen, statt zu einer systematischen Klärung beizutragen.[10]

Solche Vagheiten verdanken sich unter anderem auch dem unscharfen Daoismus-Bild, das der immer noch präsenten - obwohl längst in ihrer Striktheit obsoleten - Unterscheidung zwischen „philosophischem“ und „religiösem“ Daoismus[11] geschuldet ist, bzw. ganz allgemein der Tatsache, dass weder die Theorie und fortgeschrittenen Aspekte der Praxis des Taijiquan noch der Daoismus der Mehrzahl der Praktizierenden mehr als oberflächlich bekannt sind. Zwar ist es in Fachkreisen inzwischen nicht mehr üblich, den Daoismus auf Laozi, Zhuangzi und evtl. noch Liezi zu reduzieren, sondern es wird zunehmend auch auf die 2000-jährige Geschichte der daoistischen Religion rekurriert. Trotzdem gilt wohl nach wie vor, was Russell Kirkland vor eineinhalb Jahrzehnten über die Vertrautheit mit der daoistischen Geschichte bemerkt: „Among the world’s Religions, Daoism is undoubtedly the most incompletely known and most poorly understood“.[12]

Der Daoismus ist eine Religion, die sich aus verschiedenen Quellen speist, und bei deren Entstehung und weiterer Entwicklung über die Jahrhunderte hinweg neben (und vor) den bekannten Philosophen Laozi und Zhuangzi auch die Schamanen (*Wu*),[13] Magier (*Fangshi*), Alchemisten (alle Vorgenannten waren auch als Lebensverlängerer und teilweise pharmazeutisch aktiv) sowie die Philosophen des *Yijing* und der *Yin/Yang*-Schule eine oft unterschätzte Rolle gespielt haben.[14] Es ist richtig, dass weder das *Yijing* noch das *Yin/Yang*-Denken „daoistisch“, sondern vom Daoismus zu unterscheidende eigene Strömungen sind. Dennoch ist darauf hinzuweisen, dass der Daoismus

sich schwerpunktmäßig aus diesen Quellen gespeist und seine Form gewonnen hat und deren Grundbausteine den Daoismus wie ein roter Faden durchziehen.[15]





Alchemisten

Die akademische Forschung (allen voran Douglas Wile, Barbara Davis und Dan Vercammen) hat inzwischen reichlich Belege dahin gehend geliefert, dass Taijiquan *nicht* in erster Linie als daoistische Praxis, sondern, wie bereits der Name („…*quan*“: „Faustkampfkunst“) unmissverständlich bezeichnet, als eine Kampfkunst entstanden sei. Inwieweit *daneben* der Daoismus bei der andauernden Formierung dieser Kampfkunst eine nicht wegzudenkende Rolle gespielt haben mag, ist bisher nur oberflächlich erforscht.

Nachweisbar sind, wie gezeigt werden soll, im Selbstverständnis stiltradierender (und – begründender) Taijiquan-Praktizierender - spätestens seit der beginnenden Publikationswelle und Popularisierung des Stils zu Beginn des 20. Jahrhunderts - Bezugnahmen auf eine angebliche daoistische Tradition nahezu omnipräsent. Die erwiesenerma-

ßen daoistisch beeinflussten „40 Kapitel“ der *Yang*- und *Wu*-Traditionen werden von Douglas Wile sehr umsichtig ungefähr auf die Lebenszeit von Ch’en Hsin (1849 – 1929) datiert. Diese benutzen die elaborierte Sprache der inneren alchemistischen Tradition und weisen auf ein tiefes Verständnis derselben hin.[16]

Daoistisches Priestergewand mit Kranichen und Mond-/Jadehase

Den Umstand, dass es wenig Anhaltspunkte für eine daoistische Verwurzelung des Taijiquan gibt, aber daoistische Metaphysik und Terminologie sich heute in Kreisen Praktizierender finden, kann man wie Bede Bidlack ausdrücken: *„Taijiquan wurde nicht von Daoisten erfunden, noch war es traditionell eine bedeutende Form daoistischer Kultivierung.“*[17] Aber: *“Taijiquan ist heute eine gültige und populäre daoistische Praxis.”*[18] *“Nicht aus dem Daoismus entstanden, wurde es in ihn aufgenommen.“*[19] Ähnlich auch Douglas Wile: *“For the tens of millions of practicioners in China today, t’ai chi ch’uan fills the spiritual vacuum left by the collapse of socialist idealism.“*[20]

Zentral für die Fragestellung nach älteren daoistischen Einflüssen ist

ein 2012 erschienener Artikel, in dem Wong Yuen-nien anhand von Quellen zeigen konnte, dass es zahlreiche Tradierungen gibt, „die [dem Daoisten] Zhang Sanfeng zugeschrieben wurden (…) [und] der Name Taijiquan bzw. seine Synonyme und Frühbezeichnungen schon zu Beginn der Ming-Dynastie [wahrscheinlich etwa ab dem 15. Jahrhundert] in Gebrauch waren und die Kunst in einem umfangreichen und vollständigen Curriculum weitergegeben wurde.“[21]

Die in dieser Arbeit in Angriff genommene Offenlegung von - aufgrund der komplexen Bildlichkeit - oft versteckten und erst zu entschlüsselnden Bezugnahmen der sogenannten „Taiji-Klassiker“ auf daoistische Symbolik (wie sich zeigen wird, zu einem großen Teil von der Strömung der inneren Alchemie „Neidan“ entlehnt)[22] soll illustrieren, inwiefern historische und systematische Verbindungen von Kampfkunst und Daoismus innerhalb der älteren Taijiquan-Tradition(en) bestehen. Dabei ist immer zu bedenken, dass die in ihrem Gesamtbild daoistisch einzuordnende Strömung der Inneren Alchemie ausgeprägt synkretistische Züge trägt und auch Einflüsse des Konfuzianismus und Buddhismus aufgenommen hat.[23] Beispielsweise zeigt sich ein Einfluss konfuzianischen Hintergrundes der frühen Alchemisten im Gründer der nördlichen oder Goldenes-Elixier (*Jindan*)-Schule, Wang Che (1112-1170). Wang Che wiederum war übrigens laut Quellen auch herausragend in den Kampfkünsten.[24]

Si Lao Chün vor seinem Ofen, wird von einem Kranich besucht. Im Vordergrund Meister „Dunkles Tal“ und „Der Ehrwürdige Herr Stille“.

Joseph Needham situiert die waffenlosen Kampfkünste (*Wushu*) in einem Cluster aus daoistischen psychologischen Techniken, daoistischen Atemübungen, Ritualtänzen, Kriegstänzen, daoistisch-medizinischer Gymnastik, Akupunktur und *Moxa* (mit Bezug auf Vitalpunktangriffe) und charakterisiert zusammenfassend die Kampfkünste als Konglomerat verschiedener psychosomatischer Praktiken.[25] Dieser Darstellungsweise schließe ich mich an, da sie der Komplexität der

geschichtlichen Verweisungszusammenhänge und gegenseitigen Einflüsse gerecht wird. Ich möchte Zusammenhänge, auch unbewiesene (weil teilweise unbeweisbare) und lediglich wahrscheinliche, aufzeigen und ein abschließendes Resümee den Lesern und Leserinnen überlassen. Wie bereits angesprochen ist es zutreffend, dass beispielsweise das *Yijing* nicht mit Daoismus gleichzusetzen ist und dass auch die *Yin/Yang*-Lehre und die Lehre der fünf Wandlungsphasen[26] als vom Daoismus unabhängige Strömungen bestehen.[27] Ungeachtet dessen sind Belege für das gleichzeitige Vorliegen mehrerer dieser in die Weltsicht des Daoismus eingeflossenen philosophischen Richtungen als Indizien für einen daoistischen Einfluss auf die entsprechenden Texte, Ideen oder Praktiken zu registrieren.[28] Beispielsweise stehen Michael Sasos Darstellungen daoistischer Rituale in unlösbaren Zusammenhang mit seiner These, dass das „*Yin-Yang*-Fünf Elemente System“ (Polarität und zyklischer Wechsel als verbindende Elemente von Mikro- und Makrokosmos) konstitutiv innerhalb des Daoismus, insbesondere in der Strömung der Inneren Alchemie *Neidan*, adaptiert wurde und dort als „Tiefenstruktur“ wirkt.[29] Unter der Hinsicht, dass die Sprache des *Neidan* zu beträchtlichen Teilen aus kosmologischen Motiven schöpft,[30] wie ich sie auch in dem Vokabular der Taijiquan-Klassiker herausarbeiten werde,[31] ist hier eine Bezugnahme auf die Innere Alchemie durch die Verfasser der Taijiquan-Klassiker anzunehmen[32] bzw. teilweise auch explizit gemacht.

Louis Komjathy hat bei Untersuchungen zum *Neijingtu* aufgezeigt, dass dort praxisorientierte Anwendungen klassisch-chinesischer Anschauungen des Körpers, vom alchemistischen *Huangting Jing* inspirierte Visualisationen (die Vorläufer im *Shanqing*-Daoismus haben) und die alchemistische Technik des Wasserrades oder kleinen himmlischen Kreislaufs ein Verbundsystem bilden. Analog einer solchen Vorgehensweise und einer Clusterbildung wie der Needhams werde ich im Folgenden verschiedene Elemente des Systems Taijiquan - ohne Anspruch auf Vollständigkeit - herausarbeiten und deren Verzahnung mit daoistischen Elementen darstellen.

1. Taijiquan

1.1. Taijiquan – die Kampfkunst

Taijiquan ist, worauf bereits hingewiesen wurde, ursprünglich mit sehr hoher Wahrscheinlichkeit nicht (zumindest nicht nur) eine daoistische Disziplin, sondern eine Kampfkunst, die sich historisch auf Yang Luchan zurückführen lässt. Eine verbreitete Ansicht sowie auch die im heutigen China offizielle Version der Historie setzt den Beginn der Geschichte des Taijiquan in der Kampfkunst des Dorfes Chenjagou an.[1] Diese Sichtweise ist allerdings inzwischen beispielsweise durch die Forschungen Dan Vercammens und Douglas Wiles korrigiert worden.[2] Wile weist in der ihm eigenen umsichtigen, historisch genauen und epistemologisch weitblickenden Art darauf hin, dass entsprechend den konkurrierenden Narrativen anderer Schulen auch der Chen-Clan die eigene Genealogie mythologisiert hat.[3] Yang Luchan hat in Chenjagou bei den dortigen Kampfkünstlern gelernt, allerdings spricht Einiges dafür, dass nicht die Vertreter der Chen-Kampfkunst, sondern Yang Luchan als Gründer des Kampfkunst-Stiles Taijiquan angesehen werden muss.[4] In Anbetracht der historischen Unklarheiten wären vorsichtige Formulierungen wie die von Barbara Davis jeder Suggestion historischer Gewissheit vorzuziehen: „The predominant school of thought is that taijiquan – *or rather [one of] its precursor[s]* - originated with members of the Chen family, *or at least passed through their hands.*" [5]

Die Geschichte des Taijiquan ist - wie es historische Entwicklungen nun einmal sind - komplex und ich kann und will in diesem Rahmen diese wie angekündigt weder erschöpfend darstellen noch wesentlich Neues zur Klärung des Ursprungs dieser Kampfkunst beitragen. Es bleibt an dieser Stelle nur auf die bisher umfassendsten Forschungen des Sinologen und Feldforschers Dan Vercammen hinzuweisen und Dan Dochertys immer noch gültiges Urteil in Erinnerung zu rufen:

„The exact when, where and who of the origins of Tai Chi Chuan are