

五  
层  
功  
夫

Die  
5 Level  
des  
Taijiquan

nach Großmeister  
Chen Xiaowang  
kommentiert von  
Meister Jan Silberstorff

## **Über das Buch**

Das Buch erläutert den Weg des Taijiquan vom Einsteiger bis zur absoluten Meisterschaft. Es erläutert Schwierigkeiten und ist eine Art Wegweiser, um möglichst ohne Probleme den Weg des Taijiquan gehen zu können. Dabei spielt die eigene Ausrichtung wie z.B. als Kampfkunst oder Meditation oder Gesundheitstraining keine Rolle. Der Kommentar erweist sich zuverlässiger Führer um schwierige Klippen erfolgreich zu umschiffen und sein eigenes Training zur Vollendung zu bringen.

# Die 5 Level des Taijiquan

nach Großmeister Chen Xiaowang  
kommentiert von Meister Jan Silberstorff



LOTUS PRESS

### **Wichtiger Hinweis:**

Die Methoden und Anregungen in diesem Buch stellen die Meinung und Erfahrung des Autors dar. Sie wurden nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft, bieten jedoch keinen Ersatz für kompetenten medizinischen Rat. Jeder Leser ist für das eigene Tun und Lassen auch weiterhin selbst verantwortlich. Weder Autor noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen praktischen Ratschlägen resultieren, eine Haftung übernehmen.

### **Impressum**

**Die 5 Level des Taijiquan - nach Großmeister Chen Xiaowang  
kommentiert von Jan Silberstorff**

Copyright by Lotus-Press, 2006  
Satz: Andreas Seebeck

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

Der Infokasten im Kapitel zum ersten Level über die inneren und äußeren Zusammenschlüsse wurde uns vom Taijiquan- und Qigong-Journal zur Verfügung gestellt. Wir danken dafür.

All rights reserved.

[www.lotus-press.com](http://www.lotus-press.com)

ISBN 978-3-935367-68-4

五  
层  
功  
夫

*Die 5 Level des Gong Fu  
Kalligraphie von Großmeister Chen Xiaowang*

# Inhalt

Vorwort.....	7
Einführung.....	9
Originaltext.....	10
Übersetzung.....	11
Kommentar.....	12
1. Level des Taijiquan .....	45
Originaltext .....	46
Übersetzung.....	47
Kommentar .....	51
2. Level des Taijiquan .....	59
Originaltext.....	60
Übersetzung.....	62
Kommentar .....	71
3. Level des Taijiquan .....	87
Originaltext .....	88
Übersetzung.....	89
Kommentar .....	93
4. Level des Taijiquan .....	107
Originaltext .....	108
Übersetzung .....	109
Kommentar .....	112
5. Level des Taijiquan .....	121
Originaltext .....	122
Übersetzung .....	123
Kommentar .....	125
Über die Autoren.....	135
Auch von Lotus-Press.....	138

# Vorwort

Es ist mir eine ganz besondere Ehre und Freude, Ihnen dieses Buch ans Herz zu legen. Der chinesische Originaltext von Großmeister Chen Xiaowang hat eine enorme, auf den ersten Blick nicht so leicht zu durchdringende Tiefe und ist eine wundervolle Motivationshilfe für das tägliche Üben und das Verständnis des Gong Fu im allgemeinen, und des Taijquan-Gong Fu im Besonderen. Die deutsche Übersetzung dieses Artikels von seinem Meisterschüler Jan Silberstorff ist eine gelungene Transformation chinesischen Wissens in eine klare, verständliche deutsche Sprache. Im Kommentartext erläutert Meister Silberstorff den Originaltext bis ins kleinste Detail, so dass keine Fragen offen bleiben und keine Unsicherheit das eigene Training behindern sollte.

Ausgangsbasis dieses Kommentartextes ist ein Vortrag von Meister Silberstorff zu den 5 Leveln des Taijiquan (Wie die Lesung dieses Buches ebenso erhältlich bei LOTUS-PRESS). Um die Authentizität des Vortrages beizubehalten, wurde der Kommentartext in seiner umgangssprachlichen Form belassen, inhaltlich jedoch erheblich überarbeitet und ergänzt.

## **DIE 5 LEVEL DES TAIJIQUAN**

---

Vom Aufbau her haben wir dieses Buch so aufgeteilt, dass jedem Kapitel der chinesische Originaltext und dessen wortgetreue Übersetzung vorangestellt ist. Danach folgen die Erläuterungen des Kommentars. Hier haben wir uns entschieden, die von Meister Jan Silberstorff zitierten Textstellen der deutschen Originalübersetzung jeweils in einer anderen Schriftfarbe zu präsentieren. Dies dient ausschließlich der besseren Lesbarkeit und so fällt es Ihnen sicher leichter, dem Text und dem Kommentar problemlos zu folgen. Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen. Möge Ihnen dieses Buch viele Anregungen und ein tieferes Verständnis der alten Kunst Taijiquan vermitteln.

Herzlichst Joachim Stuhlmacher



# **Einführung**

### Originaltext

## 陈式太极拳的五层功夫

练习太极拳同学生上学是同样道理，从小学到大学，逐步掌握越来越多的知识。没有小学、中学的文化基础，就受不了大学的课程。学习太极拳也是一层一层由浅入深，循序渐进，如果违背了这个原则，结果是欲速则不达。学习太极拳从开始到成功，可分五个阶段，也称五层功夫。每层功夫都有一定的客观标志，表示功夫的现有水平，第五层功夫为最佳。

现将每一层功夫在练习中达到的标准和技击表现作如下介绍，目的是使广大太极拳爱好者了解自己的现有水平，知道还应进一步学习哪些东西，以利一步一步地进行深造。



*Großmeister Chen Xiaowang und Meister Jan Silberstorff  
vor dem Ahnentempel der Chenfamilie in Chenjiagou*

## Übersetzung

Taijiquan zu lernen ist eine Ausbildung an sich selbst. Es ist wie langsam von der Grundschule bis zur Universität heranzuwachsen. Mit der Zeit kommt mehr und mehr Wissen dazu. Ohne das Fundament der Grund- und Mittelschule wird es einem nicht möglich sein, den Seminaren an der Universität folgen zu können. Um Taijiquan zu lernen muss man an der untersten Basis beginnen und sich Stück für Stück systematisch zu den mehr fortgeschrittenen Stufen empor arbeiten. Wenn man dies nicht akzeptiert und meint, eine Abkürzung nehmen zu können, wird man nicht erfolgreich sein. Der gesamte Prozess, Taijiquan zu lernen, vom Anfang bis hin zum Erfolg, besteht aus fünf Stufen oder fünf aufeinander aufbauenden Level kämpferischer Fähigkeiten (Gongfu). Jedes Level des Gongfu hat spezielle, ganz bestimmte Anforderungen. Das höchste Ziel ist mit dem fünften Level erreicht. In den nun folgenden fünf Abschnitten wird jede einzelne Stufe mit ihren entsprechenden Anforderungen und Zielen exakt beschrieben. Dies geschieht in der Hoffnung, hiermit den vielen Taiji-Enthusiasten weltweit die Möglichkeit zu geben, selbständig ihr eigenes gegenwärtiges Level richtig einschätzen zu können. Von hieraus können sie dann erkennen, was sie als nächstes zu lernen haben und wie sie die nächsten Stufen nach und nach erreichen können.

### **Kommentar**

Die 5 Level oder Stufen der Entwicklung im Taijiquan sind der Kern des Artikels von Großmeister Chen Xiaowang, in dem er versucht, die gesamte Entwicklung im Taijiquan stilübergreifend darzustellen. Vom Anfänger bis hin zum höchsten Level, das erreichbar ist. Dazu hat er eine kleine Einleitung geschrieben, die ich diesem Abschnitt voranstellen möchte. Danach werde ich einige grundlegende Dinge über die jeweiligen Level erläutern. Im zweiten Teil dann möchte ich versuchen, jedes einzelne Level anhand des Originaltextes zu kommentieren.

In der Einleitung zu den 5 Leveln schreibt Großmeister Chen Xiaowang:

*Taijiquan zu erlernen ist prinzipiell eine Ausbildung an sich selbst. Es ist wie langsam von der Grundschule bis hin zur Universität heranzuwachsen. Stück für Stück kommt mehr und mehr Wissen dazu. Ohne das Fundament der Grund- und Mittelschule wird es einem nicht möglich sein, den Seminaren an der Universität folgen zu können. Um Taijiquan zu erlernen, muss man auf der untersten Basis beginnen und sich Stück für Stück systematisch zu den mehr fortgeschrittenen Stufen emporarbeiten. Wenn man dieses nicht akzeptiert und meint, eine Abkürzung nehmen zu können, wird man nicht erfolgreich sein. Der gesamte Prozess Taijiquan zu erlernen - vom Anfang hin bis zum Erfolg - besteht aus 5 Stufen oder 5 aufeinander aufbauenden Level kämpferischer Fähigkeiten (Gongfu). Jedes Level des Gongfu hat spezielle, ganz bestimmte Anforderungen. Das höchste Ziel ist mit dem 5. Level er-*

*reicht. In den nun folgenden fünf Abschnitten wird jede einzelne Stufe mit ihren entsprechenden Anforderungen und Zielen exakt beschrieben. Dies geschieht in der Hoffnung, hiermit den vielen Taiji-Enthusiasten weltweit die Möglichkeit zu geben, selbstständig ihr eigenes gegenwärtiges Level richtig einschätzen zu können und von hieraus dann zu erkennen, was sie als nächstes zu lernen haben und wie sie die nächsten Stufen Schritt für Schritt erreichen können.*

Die 5 Level gelten als eine Art Orientierungshilfe in zweierlei Hinsicht. Zum einen um zu erkennen, wo ich momentan stehe und was noch folgen wird. Zum anderen aber auch im Allgemeinen zu verstehen, dass zu schnelles Lernen oder auch etwas zu überspringen, keine Abkürzung sein kann. Manchmal ist es genau umgekehrt, dass sehr genaues, sehr langsames Untersuchen der Dinge - also ein sehr detailliertes Vorgehen - schließlich und endlich die Überholspur ist. Wenn es darum geht, Taijiquan zu erlernen - worin die Kampfkunst das Medium darstellt - aber auch Taiji ("das Höchste Letzte") im generellen zu begreifen, dann bedeutet dies, sich einen Übungsweg zu erschließen, an dem ich durch die Arbeit an mir selbst diese Fähigkeit und Erkenntnis bekomme.



*Taiji - ein sehr alter chinesischer Begriff ("höchster (großer) First"), der das Prinzip des Seins darstellt und offenbart. Als Symbol wird ein mit zwei sich komplementierenden Schichten dargestellter Kreis verwendet. Es stellt den Wandel aller Dinge dar.*

Es geht nicht darum, eine möglichst hohe Anzahl von Formen zu können. Es geht nicht um Vorführungen oder dem Glanz gewonnener Turniere. Sondern es geht wirklich darum, eine bestimmte Essenz zu verstehen, sich anzueignen und daran zu wachsen. Und dazu ist es von grundlegender Bedeutung, zu wissen, dass **ein** Medium genug ist. Ein Stil mit entsprechenden Basisübungen, Verfeinerungen und weiterführenden Leveln, auf denen man aufbauen kann. Dieses System muss in sich vollständig sein und bis zum "höchsten Letzten" führen können.

Und ich muss diesen Weg mit Ernsthaftigkeit und Sorgfalt Schritt für Schritt selber gehen.

Das ist mitunter gemeint, wenn der Großmeister sagt:

*Um Taijiquan zu erlernen, muss man an der untersten Basis beginnen und sich Stück für Stück systematisch zu den mehr fortgeschrittenen Stufen emporarbeiten. Wenn man dieses nicht akzeptiert und meint, eine Abkürzung nehmen zu können, wird man nicht erfolgreich sein.*

Es kann viele Schwierigkeiten geben - die eigene Ungeduld; die Zeit des Trainings, die man zu investieren hat;

die Neugierde, dass man vielem immer schon vorweg greifen möchte u.v.a.m..

Letzteres muss nicht so problematisch sein, wenn man das Vorangegangene hinterher sorgsam aufbaut. Man muss nur verstehen, warum dieses Beispiel hier angegeben ist. Der Besuch der Universität setzt die Mittel- und Grundschule voraus. Wenn man direkt zur Universität geht, kann man dort zwar als Gasthörer sitzen, aber ohne die Grund- und Mittelschule absolviert zu haben, versteht man hier nichts. Es geht kein Weg daran vorbei, dass man - und das ist der ursprüngliche, traditionelle Gedanke - Stück für Stück diese Dinge aufbauen muss. Und das braucht sehr wohl seine Zeit und hat auch nur dann seinen Fortschritt. Genauso liegen auf diesem Weg sehr viele Hindernisse. Nicht nur Freuden, sondern auch Schwierigkeiten, die zu bewältigen sind. Dadurch kommen natürlich auch gewisse Missmute auf, wovon jeder individuell seine eigenen hat. Dies alles liegt in den 5 Leveln beschrieben. Man kann sehr genau vorhersagen, wann gewisse Schwierigkeiten oder wann gewisse Interessenwechsel auftreten.

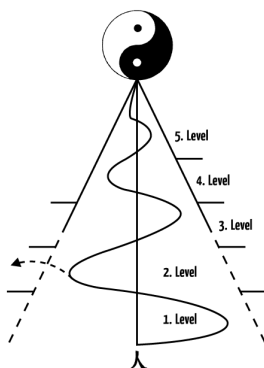
Als Beispiel: "Taijiquan ist doch nicht mehr so spannend, wie ich das im letzten Jahr noch dachte" - "Mehr scheint Taijiquan nicht zu bieten zu haben, es kommt nichts Neues mehr" - "Ich komme einfach nicht weiter. Entweder Taijiquan taugt nichts oder ich bin zu dumm dafür" oder ähnliches. Diese falschen Interpretationen sind relativ deutlich vorhersehbar und ich möchte unter anderem versuchen, dies in meinem Kommentar ein wenig zu verdeutlichen. So hat der Schüler es leichter, diese Schwierigkeiten zu erkennen und zu meistern.

Anhand der folgenden Skizze möchte ich den Prozess der Entwicklung im Taijiquan kurz vorstellen. Das höchste

## DIE 5 LEVEL DES TAIJIQUAN

---

Ziel, welches wir erreichen wollen, ist die Vervollkommnung von Taiji, dem vollkommenen Seinszustand, um dann gegebenenfalls sogar weiter zu Wuji, dem Ungeteilten, Ewiglichen, aufzusteigen.



Oben an der Spitze finden wir unser Ziel. Darunter erkennen wir den Weg, der dort hinführt und unten ist die Basis, von der aus wir starten.

Das chinesische Schriftzeichen an der Basis bedeutet Mensch (ren). Das sind wir, die wir beschlossen haben, diesen Weg zu gehen. Nun ist es so, dass niemand diesen Weg gradlinig gehen kann, weil wir alle Fehler machen. Niemand ist ohne Fehler. Das heißt, es wird nicht gelingen, direkt auf dem geradlinigen Weg nach oben zu gelangen. Der Weg des Lernens wird vielmehr so aussehen, dass wir in einem gewissen Umfang Abweichungen und Umwege in Kauf nehmen müssen. Es muss jedem Lernenden klar sein, dass er über das Aufdecken seiner Fehler lernt. Dazu kommt, dass ich erst einmal zum wirklichen Weg finden muss.