

太極拳

KARSTEN KALWEIT

TAIJI

FORMEN FÜR FORTGESCHRITTENE  
42ER-MISCHFORM UND WU-STIL FORM

**„LERNEN IST EIN SCHATZ, DER SEINEM  
BESITZER IMMER FOLGT.“**

## CHINESISCHES SPRICHWORT

### Tai Chi

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Details sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie das Recht der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form – durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren – ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, gespeichert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

© 2020 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen

Auckland, Beirut, Dubai, Högendorf, Hongkong, Indianapolis, Kairo, Kapstadt, Manila, Maidenhead, Neu-Delhi, Singapur, Sydney, Teheran, Wien



Member of the World Sport Publishers' Association (WSPA)

Gesamtherstellung: Print Consult GmbH, München



ISBN 978-3-8403-7691-7

E-Mail: [verlag@m-m-sports.com](mailto:verlag@m-m-sports.com)

[www.dersportverlag.de](http://www.dersportverlag.de)

## INHALT

Vorwort .....	6
<b>1 Einführung.....</b>	<b>8</b>
1.1 Kampfkunst und Selbstverteidigung.....	8
1.2 Gesundheitliche Aspekte.....	14
<b>2 Innere Aspekte des Tai Chi.....</b>	<b>18</b>
2.1 Philosophische Grundlagen.....	18
2.1.1 Yin Yang.....	19
2.1.2 Das System der acht Trigramme und das I-Ging (Yijing).....	21
2.1.3 Die fünf Elemente und die Tierfiguren.....	23
2.2 Konzeption des Chi .....	25
2.3 Meditation .....	30
<b>3 Der Körper als Waffe im Tai Chi.....</b>	<b>34</b>
3.1 Hände (Shou).....	35
3.2 Ellbogen (Zhou).....	39
3.3 Schulter (Jian) .....	40
3.4 Hüfte (Kua).....	40
3.5 Knie (Xi) .....	40
3.6 Füße (Jiao).....	41
<b>4 42er-Mischform.....</b>	<b>42</b>
4.1 Grundlagen.....	43
4.2 Beschreibung der Form .....	46
<b>5 37er-Wu-Stil-Form.....</b>	<b>114</b>
5.1 Grundlagen.....	115
5.2 Beschreibung der Form .....	117
5.3 Anwendungen zur 37er-Wu-Stil-Form .....	189
<b>Schluss.....</b>	<b>252</b>
<b>Anhang.....</b>	<b>254</b>
1 Links und Literatur .....	254
2 Bildnachweis .....	255

## VORWORT

Wer sich längere Zeit mit Tai Chi beschäftigt hat, der weiß, es ist ein weites Feld. Dem Einsteiger in die Materie präsentiert sich eine schier unüberschaubare Fülle an Informationen: Stile, Techniken, Philosophie, Kampf, Gesundheit und vieles mehr steckt in diesem über Jahrhunderte verfeinerten chinesischen Kampfsystem. Ich habe versucht, den komplexen Charakter des Tai Chi in möglichst allen wichtigen Aspekten als eine durchschaubare Einheit im ersten Band dieser Serie vorzustellen. Essenzielle Einheiten sind für mich dabei Chi Gong, Pushing Hands und natürlich die Formen. Leider können bei so einem Projekt nicht alle Aspekte, die interessant sind, behandelt werden. Aus diesem Grund freut es mich sehr, dass mir vom Meyer & Meyer Verlag die Möglichkeit gegeben wird, dies nun in zwei weiteren Bänden nachzuholen.

Im vorliegenden zweiten Band der Serie möchte ich mich näher mit dem Umfeld des Tai Chi auseinandersetzen. Betreibt man diese Kampfkunst über eine längere Zeit, so werden einem schnell kulturelle und philosophische Fragen begegnen. Wahrscheinlich ist keine andere Kampfkunst in solch ein komplexes Netz aus Informationen eingebettet wie das Tai Chi. Selbst historische Schriften sind in einem ungewöhnlich hohen Maß vorhanden. In diesen umfangreichen Wissensschatz gilt es einzudringen und zu versuchen, ihn funktionell in das regelmäßige Training einzubinden und so vorzustellen, dass der Interessierte selbst in die Richtung weiterforschen kann, die ihn besonders interessiert.

Als ausgleichendes Gegenkonzept zu den inneren Aspekten soll in diesem Band auch verstärkt auf die Anwendungen der Techniken und das kämpferische Umfeld eingegangen werden. Zusätzlich zu einem allgemeinen Teil, der die körperlichen Aspekte in der Kampfkunst diskutiert, wird eine komplette Form mit Anwendungen versehen. Dies gleicht der japanischen Praxis des Kata Bunkai.

Die Formen, die vorgestellt werden, sind so ausgewählt, dass sie zusammen mit den zwei Formen des ersten Bandes eine möglichst große Bandbreite der Stilrichtungen des Tai Chi widerspiegeln. Deshalb stelle ich in diesem Band zum einen die Wu-Stil-Form als Beispiel für den mittleren

Rahmen vor (vgl. Yang-Stil-Form für den großen Rahmen und Sun-Stil-Form für den kleinen Rahmen im ersten Band), zum anderen die 42er-Form als ein Beispiel für die Kombination verschiedener Stilelemente bzw. Charakteristika in einer einzigen Form. Beide Formen, zusammen mit den Formen, die im ersten Band vorgestellt wurden, decken damit ein breites Spektrum an Techniken und Bewegungsmustern der verschiedenen klassischen Familienstile ab.

Weitere Waffenformen, das Training mit Waffen und sonstigen Hilfsmitteln stehen dann im Fokus des dritten Bandes. Die konzeptuellen Grundsätze des ersten Bandes bleiben in den beiden Folgebänden allerdings die gleichen. In diesem Sinne verfolge ich trotz Exkursionen in die Theorie das Ziel, die Bücher als direkte praktische Trainingshilfe für die Sporttasche zu schreiben. Daher wird auf eine allzu wissenschaftliche Arbeitsweise zugunsten der leichten Anwendbarkeit verzichtet. Es gilt auch, was schon im ersten Band zur Übersetzung der chinesischen Fachausdrücke und deren Schreibung gesagt wurde: Verständlichkeit ist hierbei das wichtigste Kriterium. An dieser Stelle möchte ich mich auch für das positive Feedback bedanken, das verschiedene Leser im Hinblick auf diese Thematik beigesteuert haben.

Obwohl die beiden Folgebände so konzipiert sind, dass sie auch isoliert von Interessenten jeglichen Wissensniveaus gebraucht werden können, empfiehlt sich die Lektüre des ersten Bandes als eine gute Grundlage.

Ich freue mich, auf den folgenden Seiten mein Wissen und meine Gedanken über Tai Chi zu teilen und hoffe, den Leser auf neue Ansätze und Ideen zu bringen.

# 1 EINFÜHRUNG

Am Anfang jeder regelmäßigen sportlichen Betätigung, ja eigentlich jeden Hobbys, steht die Frage der Motivation bzw. des Grundes, warum man sich mit der Materie auseinandersetzt. Im Bereich des Kampfsports oszilliert die Fragestellung meist zwischen den zwei Polen Selbstverteidigung und Kampfkunst.

Wer wegen der Selbstverteidigung trainiert, ist besonders an der tatsächlichen Anwendung der gelernten Techniken und Prinzipien in einer Notsituation interessiert. Für diejenigen, den die Kampfkunst fasziniert, stehen anstelle der Anwendbarkeit der Techniken andere Themen wie Kreativität, Ausdruck und Bewegungsgefühl im Vordergrund. Beschäftigt man sich intensiv mit Tai Chi, dann kommen zu den beiden oben genannten Aspekten oft noch gesundheitliche Überlegungen dazu. Ich möchte den Anfang dieses zweiten Bandes über Tai Chi nutzen, um diese Themenkomplexe ein wenig einzukreisen und zu diskutieren. Nicht nur Einsteigern in die Materie sollte damit gedient sein, sondern auch routinierte Tai-Chi-Treibende können hier unter Umständen neue Anreize und Ideen für sich entdecken.

## 1.1 KAMPFKUNST UND SELBSTVERTEIDIGUNG

Obwohl für die meisten Tai-Chi-Treibenden das Thema Selbstverteidigung nicht an erster Stelle steht, möchte ich trotzdem damit beginnen, da der eigentliche Kampf, sprich die Selbstverteidigung, den Ursprung aller Kampfkünste darstellt, unabhängig davon, ob sich dies im Laufe der Zeit geändert hat.

Die wohl interessanteste Frage in diesem Zusammenhang stellt sich in Bezug auf die Anwendbarkeit der Techniken: Funktionieren diese gegen einen Angreifer oder nicht? Dieser einfachen Frage steht im Hinblick auf Tai Chi eine recht komplexe Antwort gegenüber, denn zunächst gilt es hier, zu hinterfragen, wo denn eigentlich die Techniken stecken: Zum einen sind die Techniken in der jeweiligen Form versteckt, zum anderen werden sie aber auch in den Pushing-Hands-Partnerübungen trainiert. Beide Elemente sind untrennbar miteinander gekoppelt; keins der beiden Teile für

sich allein genommen genügt, um den Anforderungen eines Selbstverteidigungssystems gerecht zu werden. Diese inhärente Dichotomie verdeutlicht sehr schön den Ying- und Yang-Charakter von Tai Chi und deutet schon die komplexen philosophischen und kulturellen Grundlagen an.



Abb. 1.1: Pushing Hands, Übung 1



Abb. 1.2: Pushing Hands, Übung 2

Was geschieht aber nun konkret? Bei den Partnerübungen wird trainiert, wie Aktionen bzw. Reaktionen des Angreifers unter den jeweiligen Bedingungen zu beantworten und auszunutzen sind. Die in der Form enthaltenen Bewegungsmuster sind dann die tatsächliche Manifestation dieser Antwort. Problematisch ist allerdings, dass diese beiden Teile des Systems keineswegs einfach zu erfassen oder zu erlernen sind. Die Techniken, die in der Form enthalten sind, können auf unterschiedliche Weise interpretiert werden. Manche Techniken und Prinzipien sind absichtlich versteckt, um nur denjenigen zugänglich zu sein, die über lange Zeit regelmäßig trainieren, sozusagen den Eingeweihten. Auch in den Partnerübungen ist eine solide Basis im Tai Chi notwendig, um sie im Kampf wirklich anwenden zu können. Diese Überlegungen deuten schon an, dass Tai Chi kein System ist, welches einen schnellen und unkomplizierten Zugang zur Selbstverteidigung ermöglicht. Dies zeigt sich unter anderem auch in der Tatsache, dass der Kampfcharakter leicht vergessen wird und Tai Chi oft aus anderen Gründen, wie z. B. zur Entspannung, betrieben wird. Hat man allerdings die Geduld, sich mit der martialischen Ausprägung des Tai Chi zu beschäftigen, wird man überrascht feststellen, dass viele realistisch anwendbare und extrem durchdachte Möglichkeiten der Kampfanwendung in dieser Vorgehensweise enthalten sind. So wird z. B. durch die taktile Schulung im Pushing Hands die Reaktionszeit auf einen Angriff extrem verkürzt. Außerdem ist es nicht nötig, zu sehen, wo der Angriff herkommt,

da dieser ja erfüllt wird. Durch die Kombination der verschiedenen Spiele lernt man, auf die verschiedensten Angriffe korrekt zu reagieren, ohne sich vorher eine komplizierte Strategie überlegen zu müssen. Die in den Formen versteckten Anwendungen decken darüber hinaus ein weitgefächertes Spektrum an Technikarten ab: Würfe und Hebeltechniken sind ebenso enthalten wie Tritte, Schläge und Stöße.

Abgesehen von der Thematik, die sich mit den Techniken und Übungsformen, deren Stelle bzw. Auffindbarkeit im System beschäftigt, wird man im Tai Chi mit einem weiteren Punkt konfrontiert, der in anderen Kampfsystemen so nicht existiert: Alle Techniken, einerlei, ob in der Form oder den Partnerübungen, werden normalerweise extrem langsam trainiert. Demgegenüber steht die Tatsache, dass Angriffe explosiv, schnell und gewaltsam erfolgen. Wie also erklärt sich dieses seltsame Vorgehen? Es ist natürlich klar, dass bei manchen Techniken eine gewisse Geschwindigkeit notwendig ist, um diese erfolgreich anwenden zu können. Schläge und Tritte beispielsweise funktionieren nur schnell.

Was in dieser Hinsicht oft vergessen bzw. verwechselt wird, ist, dass Training und Kampf sich unterscheiden. Das zeitlupenhafte Ausführen der Bewegungen im Tai Chi ermöglicht eine außerordentlich feine Lernkontrolle und garantiert eine fehlerfreie Bewegungsausführung nach genügender Trainingszeit. Außerdem fördert diese Art des Trainings die Entspannung und lässt die Atmung als trainierbare Größe mit in die Übungen einfließen; korrekte Atmung und Entspannung wiederum sind Fähigkeiten, die sich in einer Kampfsituation sehr positiv auswirken.

Abgesehen von der Übungssituation ist Geschwindigkeit im Kampf oft auch eine Fähigkeit, die eher mit dem Erkennen des richtigen Zeitpunkts zu tun hat, als mit der Schnelligkeit der Technikausführung, denn nicht alle kampfscheidenden Techniken müssen schnell ausgeführt werden. Wird sie zum richtigen Zeitpunkt eingesetzt, zum Beispiel, wenn der Angreifer ein labiles Gleichgewicht hat, dann kann auch eine Technik wie langsames Schieben zum Erfolg führen. Eng verknüpft mit dieser Thematik ist die Anwendung von innerer Energie auf die Technik, sprich deren Projektion auf den Gegner. Dieses Konzept möchte ich an dieser Stelle noch nicht ansprechen, sondern später zusammen mit der Theorie des Chi in den chinesischen Kampfkünsten abhandeln.

Es bleibt ein wichtiger Aspekt zum Thema Selbstverteidigung und Kampf, der allgemein in allen Wettkampfsportarten einen hohen Stellenwert einnimmt: die mentale Einstellung. In Sportarten wie Tennis oder Golf

wird oft gesagt, dass die mentale Komponente meist wichtiger sei, als die eigentliche Technikausführung. Unter dieser Prämisse wird leicht verständlich, dass sie in einer Selbstverteidigungssituation, bei der es ja um die eigene körperliche Unversehrtheit geht, mindestens ebenso wichtig ist. Diese mentale Komponente lässt sich meiner Meinung nach in drei Unterkategorien einteilen: *Angst*, *Körperspannung* und *Taktik*.



Abb. 1.3: Yang-Stil-Säbelform bei den World Martial Arts Games 2016

Wie der Einzelne in einer bedrohlichen Situation mit Angst und Panik umgeht, ist natürlich zu einem großen Teil subjektiv. Es gibt aber Hilfsmittel, die dazu dienen, diese Gefühle zu nutzen oder zumindest so zu verändern, dass man nicht von ihnen gelähmt wird. Tai Chi nutzt hier zum einen die Atmung und zum anderen die Vertrautheit mit der langjährig trainierten Technik, um dem Kämpfer Sicherheit zu geben. Durch die im Tai Chi geübte Ein-Drittel- zu Zwei-Drittel-Atmung, die im Trainierenden automatisiert ist, kann durch unbewusste Entspannungsprozesse im Körper die Aufregung reduziert werden; man denke in diesem Zusammenhang an die Idee der progressiven Muskelentspannung von Jacobson, die ganz ähnlich funktioniert. Sollte die Atmung sich durch die Stresssituation stark beschleunigen, so sollte der Tai-Chi-Trainierte dies durch seine lange im Training wiederholten Atemübungen schnell bemerken und beheben können.

Ein damit sehr eng zusammenhängendes Thema ist die Problematik der verstärkten Anspannung in Stresssituationen. Im Kampf hat dieses Stresssymptom die ungute Auswirkung, dass alle Aktionen stark verlangsamt

sind und die Feinkoordination der Muskeln beeinträchtigt ist. In der chinesischen Lehre der Körperenergie (Chi) hat dies außerdem den Stau von Chi zur Folge, darüber wird später ausführlich berichtet. Tai-Chi-Training befasst sich mit diesem Problem dadurch, dass besonders im Formentraining darauf geachtet wird, in welchem Maß die Körperspannung vorhanden ist. Normalerweise ist die Vorgabe so, dass versucht wird, gerade so viel Spannung zu erzeugen, dass die jeweilige Figur korrekt ausgeführt werden kann, aber nicht mehr. Das Stichwort in diesem Zusammenhang ist „sanfte Berührung“ (*soft touch*), ein Terminus, der den meisten Tai-Chi-Treibenden geläufig ist.

Ein letztes, natürlich ebenfalls eng mit den oben genannten Punkten verknüpft Problem, ist die Tatsache, dass Stress die taktischen Fähigkeiten, d. h. die Planbarkeit von Aktionen, stark beeinträchtigt. Die Tai-Chi-Antwort darauf ist, die Abfolge der Techniken in den Formen in ein entsprechendes logisches Muster einzubauen. Dies wird unterstützt durch die taktischen Fähigkeiten, die im Pushing-Hands-Training geübt werden. Durch die in den Formen vorgegebenen Technikabfolgen wird dem Tai-Chi-Kämpfer ein klares Repertoire an Antworten auf Angriffe zur Verfügung gestellt, sodass er diese automatisch auch unter Stress abrufen kann. Voraussetzung dafür ist natürlich ein langjähriges regelmäßiges Training der Formen, das auch das Üben der Anwendungen miteinschließt. Die Pushing-Hands-Partnerübungen unterstützen dies, indem sie automatisch, durch das taktile Training programmiert, die korrekte erste Abwehr auf den Angriff vorgeben, z. B. bei übermäßigem Druck nachgeben, bei gefühlter Schwächen schieben etc.

Das Fazit, welches ich zum Thema Selbstverteidigung im Tai Chi ziehe, ist: Tai Chi als System bietet durchaus die Möglichkeit zur Selbstverteidigung an. Inwieweit dies natürlich angestrebt wird, bleibt jedem selbst überlassen. Stellt Selbstverteidigung allerdings die Hauptmotivation für das Tai-Chi-Training dar, dann muss entsprechend trainiert werden; dies umfasst z. B. schnelles Üben von Schlägen und Tritten (unter Umständen an Pratzen oder am Sandsack), Situationen trainieren, Stresssituationen bewältigen und vieles mehr. Meiner Ansicht nach wird dies in den meisten Gruppen nicht durchgeführt. Ich selbst räume der Selbstverteidigung in meinem Training ebenfalls einen eher geringen Stellenwert ein. Das hat mit der historischen Entwicklung des Tai Chi vom Kampfsystem hin zur Bewegungsschulung ebenso zu tun, wie mit der Vorstellung, die sich in den Köpfen der Trainierenden über Tai Chi festgesetzt hat. Trotzdem finde ich, bleibt die tatsächliche Möglichkeit, die das Tai Chi zur Selbstverteidigung

bietet, ein faszinierendes Thema, das ich auch immer wieder gerne ins reguläre Training einbringe, um die Routine aufzulockern.



Abb. 1.4: Pratzentraining 1



Abb. 1.5: Pratzentraining 2

In seinem Bestseller *Flow* (1990) beschreibt Mihaly Csikszentmihalyi das gleichnamige Phänomen als ein völliges Aufgehen in einer bestimmten Tätigkeit. Dieses extreme Einswerden mit dem, was man tut, erzeuge, so Csikszentmihalyi, ein bleibendes Glücksgefühl. In Bezug auf Kampfkünste wie Tai Chi schreibt er, dass in diesem Sinne das Ausführen der Kampfkunst eine glücklich machende Kunstform sei, in der sich die Dualität von Körper und Geist in einer gleichsam ekstatischen Verschmelzung zu einer einzigen zielgerichteten Einheit vereine (vgl. Csikszentmihalyi, 1990, S. 106).

Dieser kurze Exkurs soll als Einführung in den anderen Pol des Kampfaspekts des Tai Chi dienen.

Was damit gesagt werden soll: Man kann natürlich auch den Fokus auf Kampf als Kunstform, also Kampfkunst anstelle von Selbstverteidigung legen, so wie es in *Flow* beschrieben wird.

Der ausschlaggebende Aspekt ist die Idee eines persönlichen Wachstums und einer Verbesserung des Daseins im Sinne der Selbstverwirklichung. Gerade in einem so komplexen System wie Tai Chi kann man sehr gut seine Fortschritte sehen. Bewegungssequenzen, die einem am Anfang unmöglich schienen, werden nach einiger Zeit ohne Probleme ausgeführt. Auch die bei Csikszentmihalyi angesprochene Fokussierung des Geistes ist sehr attraktiv, da gerade im modernen Leben eine Verzettlung im Beruf oder im Privatleben oft unvermeidlich scheint. In diesem Sinne steht sozusagen nicht das Werk, sondern der Künstler im Mittelpunkt, da es er ist, der die Vorteile der Aktivität nutzt und nicht der Zuschauer.

## 2 INNERE ASPEKTE DES TAI CHI

In einem Tai-Chi-Lehrbuch, das sich auch an fortgeschrittene Tai-Chi-Treibende richtet, bleibt es nicht aus, dass über die inneren Aspekte des Tai Chi gesprochen werden muss. Diese Aspekte sind nun vorerst theoretischer Natur, sie sollen dann aber möglichst schnell auf praktische Bereiche angewandt werden. Hauptaufgabe des vorliegenden Kapitels soll es auch nicht sein, die theoretischen Aspekte umfassend zu beschreiben und zu diskutieren, damit könnte man sicherlich einige Bücher füllen. Vielmehr soll durch das Ansprechen bestimmter wichtiger Ideen und deren Bezug zum Tai-Chi-Training dem Leser ein Anreiz und eine Richtung gezeigt werden, sodass dieser dann bei Bedarf selbst forschen und ausprobieren kann. Tai Chi als innere Kampfkunst (vgl. Band 1, Einführung) hat in dieser Hinsicht zweifellos ein großes Potenzial. Ich gebe die, in sich keinesfalls geschlossenen, sich oft widersprechenden Theorien, vereinfacht wieder und modifiziere sie dabei so, dass der praktische Bezug leicht erkennbar wird. Wahrscheinlich lassen sich bei entsprechender Betrachtung auch weitere, möglicherweise gegenteilige Bezüge ableiten, dabei ist man dann aber schon mittendrin angekommen, denn gerade beim Erforschen der inneren Aspekte des Tai Chi ist der Weg das Ziel.

### 2.1 PHILOSOPHISCHE GRUNDLAGEN

Die Betrachtung der philosophischen Grundlagen kann natürlich ohne Zweifel den, insbesondere westlichen, Tai-Chi-Treibenden mit der schier Fülle an Material erschlagen. Unglücklicherweise ist die Situation hier, wie auch so oft im Bereich der westlichen Philosophie, häufig unklar und teilweise auf die Interpretation des Lesers gestützt. Wie also soll man sich zwischen Buddhismus, Konfuzianismus, Taoismus und vielen weiteren Strömungen zum Kern des Tai Chi vorarbeiten? Ich meine durch die praktischen Bezüge. Für mich ergeben sich drei große, zusammenhängende

Blöcke: die Idee der *Yin-Yang-Dichotomie*, die Theorie der *acht Trigramme* und die der *fünf Elemente*. All diese Konzepte existieren natürlich auch außerhalb des Tai Chi und finden in anderen Gebieten, wie z. B. in der traditionellen chinesischen Medizin, ihre Anwendung.

#### 2.1.1 YIN YANG

Tai Chi kann aufgrund seiner Zeichen als „Das große Allumfassende“ gelesen werden. Nach chinesischer Auffassung gibt es zwei grundsätzliche Seinszustände: Sein und Nicht-Sein. Nicht-Sein (Wuchi bzw. Wuji) stellt dabei immer den Anfang dar. Aus diesem entwickelt sich das Sein in zwei unterschiedlichen Ausprägungen, *Yin* und *Yang*. Diese zwei Seiten der Medaille sind nicht nur untrennbar, sondern tragen in ihrem Kern immer schon das andere Extrem in sich. Diese komplette Einheit, die in dem bekannten Yin-Yang-Symbol verbildlicht ist, befindet sich immer im Fluss. Der Anfang ist immer auch das Ende, deshalb die kreisförmige Struktur.



Abb. 2.1: Die chinesischen Zeichen für Tai Chi

Tai Chi fußt in quasi all seinen Ausprägungen auf diesem Konzept. Dies beginnt im Allgemeinen, wo *Yin* Begriffe wie Sanftheit, Ruhe, Passivität, Innerlichkeit und Tiefe verkörpert. Es steht auch für Qualitäten wie dun-

kel, kalt und weiblich. *Yang* dagegen umfasst Härte, Bewegung, Loslassen, Aktivität und Äußeres. Es äußert sich als helle, warme und männliche Seite der Dinge.



Abb. 2.2: Tai-Chi-Symbol als Teil einer Parkanlage in Hongkong

In der Beschreibung der Techniken werden Yin und Yang oft für gegenteilige Begriffspaare benutzt, wie Yin als Rückseite und Yang als Vorderseite. In diesem Sinne wird z. B. die Handfläche, wenn sie zum Körper zeigt, als Yin-Handfläche bezeichnet, wenn sie vom Körper weg zeigt, heißt sie Yang-Handfläche. Da das belastete Bein als Yin gesehen wird und das unbelastete als Yang, bekommt die oben skizzierte Denkweise voll in der Dynamik der Schritte zum Ausdruck, da ja das belastete Bein den Zustand des Unbelastet-Seins automatisch in sich trägt. Sonst wären Schritte an sich unmöglich. In einem offeneren taktischen Sinn bedeutet dies, dass die Verteidigung im Kern den Angriff in sich trägt und umgekehrt. Ich finde es spannend, mit dieser Grundlage in die jeweilige Form einzutauchen und sich für sich selbst klarzumachen, in welcher Weise die einzelnen Bewegungen dem philosophischen Konzept entsprechen und welche weiteren Bewegungen und Aktionen sich daraus ableiten lassen. In der Deutung bzw. der Interpretation der Form lassen sich nun Figuren als offensive Aktionen und gleichzeitig als passive Mechanismen verstehen; die fünfte Figur der 42er-Form „Der weiße Kranich breitet seine Schwingen aus“ kann somit eine Blocktechnik gegen einen Schlag sein, kann aber auch als Angriff im Sinne einer Hebeltechnik oder zum Brechen des gegnerischen Arms verstanden werden.



Abb. 2.3: Figur „Der weiße Kranich breitet seine Schwingen aus“ als Blocktechnik



Abb. 2.4: Figur „Der weiße Kranich breitet seine Schwingen aus“ als Hebeltechnik

## 2.1.2 DAS SYSTEM DER ACHT TRIGRAMME UND DAS I-GING (YIJING)

Eng verknüpft mit der Yin-Yang-Thematik und doch auch eigenständig, beeinflusst das *I-Ging*, einer der ältesten der klassischen chinesischen Texte, das Tai Chi maßgeblich. Ursprünglich handelte es sich um eine Sammlung von Aussagen, die sich auf Orakelpraktiken zurückführen lassen. Zunächst bestanden die Orakel aus acht Trigrammen von gebrochenen und durchgehenden Linien.

Dieses System wurde dann im *I-Ging* mit einer weiteren Unterteilung in eine obere und untere Hälfte auf 64 Hexagramme erweitert. Dadurch entstand ein dynamisches Element, das die statischen Zustandsbeschreibungen der ursprünglichen acht Trigramme nun



Abb. 2.5: Die acht Trigramme als glücksbringender Hausschmuck

in deren Veränderung begriff (I-Ging = Buch des Wandels). Die einstmalige Benutzung als Orakelbuch wandelte sich in ein Werk, das philosophisch versucht, das Leben zu beschreiben. Die dem Werk zugrunde liegende Zahlenlogik lässt eine weitere Bedeutungsebene zu. Wurden die Ideen hinter den acht Trigrammen in einer eigenen Kampfkunst schon direkt verwirklicht (Bagua Zhang = Acht-Trigramme-Boxen), so liegt die Bedeutung des Textes für das Tai Chi in dem Konzept des ständigen Wandels. Das kommt einerseits in der Tatsache zum Ausdruck, dass die korrekte Ausführung der Form bedingt, die Figuren schon kurz vor ihrem eigentlichen Ende (so wie sie beispielsweise in der Lernphase präsentiert werden) in die nächste Figur umzuwandeln, um eine nahtlose, flüssige Ausführung entstehen zu lassen. In einem anderen Zusammenhang kommt das Prinzip des Wandels so zum Ausdruck, dass z. B. beim Pushing Hands der Wandel zwischen Ziehen und Schieben die Natur dieser Übung, und in weiterer Schlussfolgerung, eigentlich Prinzip jeden Kampfs ist. Da beim Pushing Hands grundsätzlich acht Richtungen (ähnlich wie beim Kompass) unterschieden werden, spricht man in diesem Zusammenhang oft von den acht Türen. Der Angriff ist in diesem Fall natürlich, wie obig erklärt, immer auch Teil der Abwehr.



Abb. 2.6: Pushing-Hands-Training in Hongkong 2014

### 2.1.3 DIE FÜNF ELEMENTE UND DIE TIERFIGUREN

Die Lehre der *fünf Elemente* und ihrer Wechselwirkungen ist die Grundlage der Traditionellen Chinesischen Medizin. Die fünf Elemente sind Metall, Wasser, Holz, Feuer und Erde. Elemente heißt in diesem Kontext nicht chemische Elemente oder die konkrete Manifestation der Bezeichnungen, sondern allgegenwärtige Prinzipien. So verläuft z. B. ein Tag in fünf Wandlungsphasen, die jeweils durch ein Element repräsentiert werden: früher Morgen ist Holz, Mittagszeit ist Feuer etc. Auch körperliche Vorgänge können in diesen Kategorien erklärt werden, so korrespondiert beispielsweise die Leber mit Holz, das Herz mit Feuer, die Milz mit Erde, die Lunge mit Metall und die Niere mit Wasser. Funktionsstörungen dieser Körperteile lassen sich anhand der zugehörigen Elemente diagnostizieren und behandeln.

Die Elemente sind darüber hinaus in Wirkungszusammenhänge eingeordnet, die sich positiv oder negativ beeinflussen. Man spricht hier von erschaffenden und zerstörenden Zyklen. So schafft z. B. Erde Metall und Metall Wasser, während in destruktiver Hinsicht Erde Holz und Holz Metall zerstört.

Diese Ideen werden in einer Vielzahl von zum Teil recht komplizierten Theorien im Tai Chi umgesetzt. Noch problematischer als in den zuvor besprochenen philosophischen Ansätzen ist hier, dass die Umsetzung in den verschiedenen Tai-Chi-Systemen (Familienstile, Lehrerpersönlichkeiten und Verbänden) weitaus individueller vor sich geht, als man dies vermuten würde. Dass eine Umsetzung stattfindet, zeigt sich schon an den Namen mancher Figuren, z. B. „Fünf-Elemente-Handfläche“.

Ein direkter Bezug, der sich in vielen Stilen bzw. Schulen findet, ist, dass die Elemente den zwei Zyklen (es drängt sich hier der Bezug zum Yin Yang auf), dem schaffenden und dem zerstörenden, als Prinzipien und Techniken zugeordnet werden. So kann z. B. schiebende Energie durch Nachgeben überwunden werden bzw. gegenteilig schiebende Energie bei einer Pattsituation durch Richtungswechsel aufgelöst werden.

In einem allgemeineren Zusammenhang werden die fünf Elemente auch oft als Basis für vier grundsätzliche Richtungen mit einem Ausgangspunkt gleichgesetzt. In der Traditionellen Chinesischen Medizin beispielsweise spricht man in Bezug auf das Zentrum Erde von Yang maior Feuer (Kompassrichtung Norden), Yang minor Holz (Westen), Yin maior Wasser

(Süden) und Yin minor Metall (Osten). Im Tai Chi bezeichnet man analog Erde als die ruhende Basis, während Feuer vorne, Holz links, Wasser rückwärts und Metall rechts bedeutet. Abweichende Zuordnungen sind hier allerdings ebenfalls zu finden (vgl. z. B. bei Yang (1999), S. 109ff.). Man kann sich anhand dieses Systems nun eine komplexe, die einzelnen Bereiche miteinander verbindende, philosophische Bezugsebene vorstellen.

Weicht man z. B. einem Angriff nach hinten aus, so entspricht dies dem Element Wasser in der Lehre der fünf Elemente. Kombiniert man dies mit einem Kontaktaufnehmen und Neutralisieren zur Seite, ist man in Bezug auf die Lehre der acht Trigramme im Urzeichen des Haftenden („das Haftende ist in der Mitte leer“), was uns acht weitere Bezüge im Bereich des I-Ging liefert; als Beispiel dafür die ersten beiden Interpretationen: 1. Das Haftende ist Feuer (Hexagramm Nr. 30), 2. Feuer und Berg ist der Wanderer (Hexagramm Nr. 56). Die Aussagen in den jeweiligen Textstellen im I-Ging können dann als Grundlagen für eine sozusagen philosophisch motivierte Verbesserung der Abwehr beitragen (immer im Hinterkopf haltend, dass nach Yin Yang die Abwehr stets auch im Kern den Angriff beinhaltet). Dem esoterisch-philosophisch orientierten Tai-Chi-Kämpfer wird hier eine Welt an Interpretationsmöglichkeiten an die Hand gegeben.

Eng verknüpft mit den fünf Elementen stehen verschiedene Tiere, die in ihren jeweiligen Qualitäten an die Elemente anknüpfen, z. B. der Tiger ist wild und passt deshalb zum Element Feuer. Die Anzahl der Tierfiguren, deren Qualität (in manchen Stilen steht der Drache für Stärke, in manchen für Weisheit, in anderen für beides) und ihr Bezug zu den fünf Elementen ist allerdings nicht einheitlich festgelegt, sondern unterscheidet sich wiederum in den jeweiligen Ausprägungen der einzelnen Gruppen. In diesem Sinne bedeuten die Tiernamen in den Tai-Chi-Figuren nicht nur direkt die Art der Bewegung, z. B. Flügelschlag beim Kranich, sondern auch das entsprechende Prinzip und die Qualität der Technik, z. B. zwar nachgebend, aber stark.



Abb. 2.7: Tiger als Basrelief an der TCM Universität in Chengdu/China

Zum Abschluss dieser recht komplizierten Thematik möchte ich an dieser Stelle eine persönliche Wertung einfließen lassen. Die philosophischen Konzepte sind ein sehr interessanter Aspekt im Tai Chi. Sie unterstützen in diesem Sinne das Bewegungsmuster und regen zum Nachdenken an. Allerdings finde ich, sollte diese Ebene erst bei routinierten Tai-Chi-Treibenden eingeführt werden, die zumindest eine Form komplett beherrschen. Ansonsten belastet dieses zusätzliche Wissen eher, anstatt hilfreich zu sein. Im Gespräch bzw. in der Diskussion mit Tai-Chi-Treibenden anderer Schulen bzw. Stile sollte man sich bewusst sein, dass in der konkreten Zuordnung der Elemente Unterschiede bestehen, ich rate hier von zu viel Beharren auf dem gelernten Dogma ab. Letztendlich ist die Erforschung der chinesischen Philosophie und ihr Bezug auf das Tai Chi meiner Meinung nach sowieso ein in erster Linie persönliches Unterfangen.

## 2.2 KONZEPTION DES CHI

Chi („Qi“ in Pinyin-Umschrift) ist ein in China, und auch in manchen anderen Teilen von Südostasien, weit verbreitetes Konzept. Allerdings gibt es selbst im Reich der Mitte keine allgemeingültige, einfache Definition. Der Ursprung dieser mysteriösen Lebensenergie wird aus dem Spannungsverhältnis von Yin und Yang erklärt. Ähnlich wie elektrischer Strom zwischen dem Plus- und dem Minuspol fließt, so fließt Chi zwischen den gegensätzlichen Elementen des Seins.



Abb. 2.8: Das chinesische Zeichen für Chi

## 4 42ER-MISCHFORM



VIDEO ZU 42ER-MISCHFORM

MIT QR-CODE INFORMATIONEN

Im Zuge eines Versuchs zur Standardisierung von Tai-Chi-Formen im Sinne einer besseren inneren Organisation sowie einer Vereinfachung des Wettkampfwesens gab es in den 1980er-Jahren in der Volksrepublik China Anstrengungen, Tai Chi zu vereinheitlichen und zu vereinfachen. Aus diesen Bemühungen entstanden gekürzte, standardisierte Wettkampfformen zu den vier großen Familienstilen im Tai Chi. Zwei dieser Formen (Yang- und Sun-Stil) wurden im ersten Band dieser Serie vorgestellt. Über diese vier Formen hinaus wurde unter Leitung des damaligen Direktors für Wushu Men Hui Feng eine fünfte Form erschaffen, die Elemente aus all diesen Stilen vereinigen sollte.

Als ich diese gemischte Form bei einem Trainingsaufenthalt in China im Jahr 2008 erlernt habe, wurde mir von meinem dortigen Lehrer erklärt, diese Form gründe sich hauptsächlich auf Elemente des Chen-Stils. Inzwischen denke ich, dass diese Erklärung nicht ganz stimmig ist. Meiner Ansicht nach ist die 42er-Mischform zu großen Teilen auf Elementen des Yang-Stils aufgebaut. Es ergeben sich häufig klare Parallelen zwischen der 42er-Form und Formen des Yang-Stils, so z. B. die oben erwähnten Yang-Stil-Wettkampfform. Die Elemente aus Sun-, Wu- und Chen-Stil sind dagegen weniger prominent. Die Sequenz der Figuren 11-14 stammt eindeutig aus dem Sun-Stil; sie sind so auch in der in Band 1 behandelten Wettkampfform dieses Stils enthalten. Die Figuren 20 und 21 sowie 34 und 35 deuten auf den Wu-Stil hin. Meiner Ansicht nach gilt dies auch für die Figur 15 „Die Schöne am Webstuhl“. Elemente des Chen-Stils sind die Figuren 17 und 18 sowie die Bewegungen um Figur 32. Es muss aller-

dings gesagt werden, dass die 42er-Form durchaus ihren eigenen Charakter hat und nicht bloß ein Flickwerk aus den vier bekannten Familienstilen darstellt. So werden die Figuren beispielsweise oft in neuer Form verbunden und ausgeführt.

Es ist natürlich schwer, in einer Form die zum Teil sehr unterschiedlichen Prinzipien der einzelnen Stile zu vereinigen. Dies kommt unter anderem daher, dass alle drei unterschiedlichen Rahmen vertreten sind: Der Chen-Stil als Extrem für große und stabile Stellungen mit Hang zu äußeren Kampfkunststilen steht im Gegensatz zum Sun-Stil des kleinen Rahmens mit kleinen Stellungen und grundsätzlicher Nähe zu inneren Stilen, wie Xing Yi oder Bagua.

Aber gerade diese Gegensätze verleihen der 42er-Mischform ihre besondere Dynamik und Anmut. Sie bietet darüber hinaus auch einen Einblick in die Vielseitigkeit des Tai Chi an sich. Deshalb sind gewisse Probleme, wie z. B. die tatsächliche Umsetzung der Standardisierungsidee, da Experten des jeweiligen Familienstils Einzelheiten der Technikausführung unter ihren eigenen stilspezifischen Vorgaben betrachten, eher nebensächlich.

Die Form selbst ist in Länge und Anspruch vergleichbar mit den jeweiligen Wettkampfformen der einzelnen Familienstile. Das hat natürlich unter anderem auch damit zu tun, dass diese Formen als Wettkampfformen eine gewisse Länge nicht überschreiten sollen – sechs Minuten Vorführzeit nach Angabe des Sportkomitees der Volksrepublik China!

### 4.1 GRUNDLAGEN

Die Form gliedert sich in vier Teile. Diese Sektionen sind so gewählt, dass sich ein klares Muster ergibt, das dem Lernenden das Behalten der Sequenzen vereinfacht. Außerdem sind die vier Teile in sich so strukturiert, dass die Form dadurch in ihrer Wirkung auf den Zuschauer ausbalanciert ist. Die Bewegungen folgen einem eigenen Muster, welches die 42er-Form von den Formen der Familienstile unterscheidet. Die Techniken selbst sind häufig in ihren beiden Ausprägungen, d. h. rechts und links, vorhanden; weitläufige Wiederholungen einer Technik in einer Figur, wie dies oft in den traditionellen Langformen der Fall ist, werden dagegen vermieden. Die einzelnen Bewegungsbeschreibungen sind im entsprechenden Teil detailliert beschrieben. Im Folgenden möchte ich noch auf einige allgemeine Besonderheiten hinweisen.

In der 42er-Mischform sind die Eingänge in die Techniken oft etwas fulminanter gestaltet, als man dies unter Umständen in den Stilen der einzelnen Familien vorfindet. Ein Merkmal der Mischform sind große, gegenläufige Kreisbewegungen. Für Einsteiger in die Form erweisen sich die gegenläufigen, horizontalen Kreisbewegungen (z. B. Figur 8 oder 15) als besonders schwierig. Es bietet sich in diesem Fall an, zuerst die Handbewegung ohne die Schrittarbeit zu üben, sodass später das korrekte Timing einfacher ermittelt werden kann, wenn die Handbewegungen schon automatisiert sind. Das Gleiche gilt natürlich auch für die vertikalen Varianten, wie z. B. in Figur 16.

Die Eingangsbewegung für die horizontalen Kreise in Bildern darzustellen gestaltet sich einigermaßen schwierig, deshalb im Folgenden eine kurze Erklärung des Bewegungsablaufs (in diesem Zusammenhang sollte auch die entsprechende Stelle des Videos konsultiert werden): Die Bewegung beginnt mit dem Schieben der Hände in Haltung der Figur "Den Schwalbenschwanz fangen" (Abb. 4.1). Die Hände werden nun in eine horizontale Stellung gekippt (Abb. 4.2), dann in einer kreisförmigen Bewegung aneinander vorbeigeführt (Abb. 4.3) und dann in nahtloser Fortsetzung dieser Kreisbewegung diagonal zur anderen Seite gestreckt (Abb. 4.4). Dieser Vorgang wiederholt sich dann auf der anderen Seite (Abb. 4.5-Abb.4.9).



Abb.4.1: Vorübung horizontale Kreisbewegung 1

Abb.4.2: Vorübung horizontale Kreisbewegung 2

Abb.4.3: Vorübung horizontale Kreisbewegung 3



Abb.4.4: Vorübung horizontale Kreisbewegung 4



Abb.4.5: Vorübung horizontale Kreisbewegung 5



Abb.4.6: Vorübung horizontale Kreisbewegung 6

Ein weiteres Element, das eine Bemerkung verdient, sind die offenen Schützstellungen. Im Vergleich zu der in Band 1 besprochenen Standardvariante zeigt hier die Hüfte schräg zum Angreifer. Oder anders ausgedrückt: Der Oberkörper zeigt nicht in die gleiche Richtung wie die vordere Fußspitze. Die Haltung an sich und die Belastung der Beine (60-40) bleibt aber gleich. Diese Art der Schützstellung eignet sich besonders gut bei kurzen Wechseln, z. B. aus der Reiterstellung, die oft von dynamischen Hüftbewegungen unterstützt werden. Einige fortgeschrittene Formen der Pushing Hands arbeiten ebenfalls mit dieser Art der Schützstellung.



Abb.4.7: Vorübung horizontale Kreisbewegung 7



Abb.4.8: Vorübung horizontale Kreisbewegung 8



Abb.4.9: Vorübung horizontale Kreisbewegung 9



Abb. 4.10: Normale Schützstellung



Abb. 4.11: Offene Schützstellung

In der Form kommen drei verschiedene Arten von Fußtechniken vor: Der Lotus-Fußtritt unterscheidet sich klar durch seine ungewöhnliche Ausführung. Der Tritt bezieht Schwung aus dem ganzen Bein und wird aus der Hüfte gesteuert. Auftrefffläche ist die Außenkante des Fußes.

Die beiden anderen Fußtechniken sind Fußstöße, bei denen der Fuß in Richtung des Ziels geschoben wird. Im Vergleich zu den Händen wären dies Fauststöße. Kreisförmige Fußritte wie in der Wu-Stil-Form kommen in der 42er-Form nicht vor. Die erste Variante benutzt die Ferse als Auftrefffläche der Technik. Vorteil ist die große Stabilität bei dieser Technik. In der zweiten Variante trifft der Fußballen bzw. die Fußspitze. Vorteil hier ist eine größere Reichweite und unter Umständen eine konzentrierte kleine Auftrefffläche.

## 4.2 BESCHREIBUNG DER FORM

### TEIL 1

#### FIGUR 1: DER ANFANG

Man steht in entspannter Haltung in enger Position in Richtung Norden. Die Arme hängen seitlich nahe am Körper.



Abb. 4.12: Figur 1\_1

Das Körpergewicht wird auf das rechte Bein transferiert. Das linke Bein wird schulterbreit seitlich nach links gesetzt und dann werden die beiden Beine gleichmäßig belastet.



Abb. 4.13: Figur 1\_2

Man hebt nun die Arme in ihrer natürlichen Schulterlinie an, bis die Hände, die Handflächen zeigen nach unten, auf Höhe der Schultern sind.



Abb. 4.14: Figur 1\_3

Mit Absenken der Hände auf Höhe der Chi-Linie lässt man den Körperschwerpunkt ebenfalls nach unten sinken.



Abb. 4.15: Figur 1\_4

**FIGUR 2: DEN SCHWALBENSCHWANZ FANGEN**

Das Körpergewicht wird leicht auf das linke Bein transferiert. Die rechte Fußspitze wird angehoben und dreht sich nun nach außen. Das rechte Bein wird belastet. Die Arme formen sich gleichzeitig zur Ballhaltung; dabei ist die rechte Hand oben, die linke unten.



Abb. 4.16: Figur 2\_1

Das linke Bein wird nun nach vorne für eine Schützzstellung aufgesetzt. Mit Belastung des vorderen Beins bewegen sich die Hände auseinander. Die linke Hand geht in Linie mit dem Unterarm nach vorne, die Handfläche zeigt zum Körper. Die rechte Hand wird nach hinten auf Hüfthöhe abgesenkt, die Handfläche zeigt nach unten.



Abb. 4.17: Figur 2\_2



Abb. 4.18: Figur 2\_3

Das linke Bein wird nun vollständig belastet und das rechte entlastet und nach vorne gezogen. Die Arme formen dabei eine Ballhaltung, bei der die linke Hand oben ist.



Abb. 4.19: Figur 2\_4

Das rechte Bein wird nun nach Osten in Schützzstellung abgesetzt. Gleichzeitig schiebt man den rechten Unterarm nach vorne. Die Hand ist in einer Linie mit dem Arm, die Handfläche zeigt zum Körper. Die linke Hand ist dazu schräg seitlich nach unten versetzt (bei alternativer Yang-Stil-Ausführung auch oft an der Hüfte mit Handfläche nach unten), die Handfläche zeigt nach vorne.



Abb. 4.20: Figur 2\_5

Der rechte Unterarm wird nun nach vorne außen bewegt, sodass die Handfläche zur Seite zeigt. Der linke Arm folgt dieser Bewegung tendenziell, indem die Handfläche so geführt wird, dass sie zum rechten Arm zeigt. Beide Arme werden nun in einer Pendelbewegung halbkreisförmig weit am Körper vorbei nach hinten geführt. Der Körperschwerpunkt wird dabei harmonisch mit der Armbewegung auf das linke Bein verlagert. Der Blick folgt den Armen.



Abb. 4.21: Figur 2\_6



Abb. 4.22: Figur 2\_7

Der Oberkörper dreht sich leicht nach rechts zurück in Richtung Osten. Der rechte Unterarm wird dabei waagrecht vor dem Körper positioniert. Die Handfläche zeigt zum eigenen Körper. Die linke Hand wird so zum rechten Handgelenk geführt, dass die Handfläche nach außen zur Seite zeigt. Mit Einnehmen einer rechten Schütze-stellung werden die Hände in der oben beschriebenen Form nach vorne geschoben.



Abb. 4.23: Figur 2\_8

Die Hände werden nun gedreht und dann gekreuzt (links über rechts), die Handflächen zeigen nach unten. Man nimmt die Hände nun auf ihre jeweilige Seite und löst damit die Kreuzstellung auf. Mit Zurücknehmen des Körperschwerpunkts auf das linke Bein werden die Hände erst horizontal zurück und dann halbkreisförmig nach unten bewegt.



Abb. 4.24: Figur 2\_9



Abb. 4.25: Figur 2\_10

Mit Verlagerung des Körperschwerpunkts nach vorne in eine Schütze-stellung schiebt man mit beiden Händen diagonal von der Hüfte aufwärts. In der Endposition sind die Hände auf Schulterhöhe.



Abb. 4.26: Figur 2\_11

### FIGUR 3: DIE PEITSCH

Eine Verlagerung des Körperschwerpunkts auf das hintere Bein leitet eine 180°-Drehung ein. Die Hände bewegen sich mit der Handfläche nach unten auf einer horizontalen Kreisbahn. Beim rechten, nun unbelasteten, Bein wird die Fußspitze maximal nach innen gedreht.



Abb. 4.27: Figur 3\_1

Mit einer Zurückverlagerung des Körpergewichts auf das rechte Bein werden die Hände harmonisch zurückgeführt. Die rechte Hand bildet dann eine Hakenhand, die linke steht offen mit den Fingerspitzen nach oben daneben. Das linke Bein wird zum rechten geführt.



Abb. 4.28: Figur 3\_2

Mit Ausstellen des linken Beins in die Schütze-stellung in Richtung Westen bewegt sich die linke Hand halbkreisförmig nach vorne. Mit dem Verwurzeln wird die Hand so gedreht, dass die Handfläche nach vorne zeigt.



Abb. 4.29: Figur 3\_3

## 5 37ER-WU-STIL-FORM



VIDEO ZU 37ER-WU-STIL-FORM  
MIT QR-CODE INFORMATIONEN

Als Ende des 19. Jahrhunderts verstärkt chinesische Arbeiter nach Brasilien emigrierten, hätte wahrscheinlich noch niemand voraussehen können, dass sich in der Stadt São Paulo eine der größten asiatischen Enklaven in Südamerika entwickeln sollte. Da ich aus beruflichen Gründen einige Jahre in São Paulo gelebt habe, konnte ich von dieser Entwicklung profitieren. Ein Ergebnis für mich ist die nun zu besprechende Form.



Abb. 5.1: Chinatown „Liberdade“ in Sao Paulo/Brasilien

Mein damaliger Lehrer hat sie nach eigenen Angaben in seiner Geburtsstadt Peking gelernt. Obwohl ich mich schon seit Mitte der 1990er-Jahre intensiv mit Tai Chi beschäftigt hatte, war die Art des Unterrichts für mich ungewöhnlich. Zusätzlich zum Erlernen der Form wurde jede Figur in Partnerübungen trainiert. Dies waren nicht die bekannten Tui-Shou-Pushing Hand-Drills, sondern eine Art weiche Form von Selbstverteidigungsübungen. Ich möchte deshalb diese Erfahrung nutzen und zu jeder Figur eine entsprechende Übung beifügen. Es muss dazu gesagt werden, dass diese Anwendungen natürlich kein starres Muster sind, sondern immer nur Interpretationen der Bewegung der Form sein können. In dieser Hinsicht kann man sagen, dass dies ein kreatives Element im Tai Chi darstellt. Es gibt also durchaus verschiedene Möglichkeiten, die gleiche Figur umzusetzen. Kenntnisse im chinesischen Chin Na, also in der Anwendung von Hebel- und Wurftechniken oder anderer entsprechender Kampfsysteme, sind hier natürlich hilfreich.

Die vorliegende 37-Figuren-Wu-Stil-Form ist eine moderne Variante klassischer Wu-Stil-Formen und zeichnet sich durch hohe Variabilität ihrer Techniken aus. Auf lange, immer gleiche Wiederholungssequenzen wurde bewusst verzichtet, was die Form zu einer sehr interessanten Bewegungs- und Techniksammlung macht.

### 5.1 GRUNDLAGEN

Wu-Stil-Tai-Chi (Ton 2), wie es in der vorliegenden Form praktiziert wird, ist für viele Tai-Chi-Treibende eine angenehme Alternative zu anderen Stilen, da die Bewegungen und Stellungen in einer bewusst natürlichen Körperhaltung ausgeführt werden, weder besonders groß noch besonders klein. Es gibt allerdings einige Eigentümlichkeiten, die angesprochen werden müssen.

Etwas ungewöhnlich, besonders für Praktikanten des Yang- oder Chen-Stils, ist die Tendenz, das Körpergewicht etwas stärker vorne zu haben. Insgesamt ergibt sich dadurch aber eine klare Linie vom hinteren Bein bis hin zum Kopf. Diese Haltung hat natürlich auch mit den Besonderheiten in der Schrittarbeit zu tun (vgl. Band 1), bei der oft die Ferse des belasteten Beins über den Ballen nach vorne gedreht wird. Damit wiederum ergibt sich eine weitere Tendenz im Wu-Stil, nämlich die, den Kopf bei manchen Bewegungen relativ weit zur Seite zu drehen.

Für einige mag auch die Tatsache, dass nicht bei jeder Bewegung der Arme eine unterstützende Körperbewegung bzw. Schrittarbeit ausgeführt wird, ein spezielles Merkmal darstellen.

Auffällig ist auch die relativ hohe Anzahl an Fußtechniken in der Form. Neben dem Lotus-Fußtritt finden wir Fußtritte und Fußstöße mit der Ferse. Außerdem gib es, für Tai Chi eher ungewöhnlich, seitliche Fußstöße. Im Gegensatz zu den schon bekannten Fußtechniken werden diese in seitlicher Richtung zum Körper ausgeführt.

## 5.2 BESCHREIBUNG DER FORM

### FIGUR 1: DER ANFANG



Abb. 5.2: Figur 1\_1

Das Körpergewicht wird auf das rechte Bein transferiert. Das linke Bein wird schulterbreit seitlich nach links gesetzt und dann werden die beiden Beine gleichmäßig belastet.

Man steht in entspannter Haltung in enger Position in Richtung Norden. Die Arme hängen seitlich nahe am Körper.



Abb. 5.3: Figur 1\_2

Man hebt nun die Arme in ihrer natürlichen Schulterlinie an, bis die Hände, die Handflächen zeigen nach unten, auf Höhe der Schultern sind.



Abb. 5.4: Figur 1\_3

Mit Absenken der Hände auf Höhe der Chi-Linie lässt man den Körperschwerpunkt ebenfalls nach unten sinken.



Abb. 5.5: Figur 1\_4

**FIGUR 2: DEN SCHWALBENSCHWANZ FANGEN**

Das Körpergewicht wird auf das linke Bein transferiert. Man dreht sich nach rechts. Die rechte Fußspitze wird dabei nach außen gedreht. Die Hände werden zusammen mit der Körperdrehung in paralleler Stellung nach außen auf Kopfhöhe geführt.



Abb. 5.6: Figur 2\_1

Das rechte Bein wird nun vollständig belastet und das linke Bein nach Norden für eine Schützstellung ausgesetzt. Mit dem Abrollen in die Schützstellung wird die linke Hand, mit der Handfläche schräg nach vorne zeigend, in Kopfhöhe nach vorne geschoben. Die rechte Hand folgt der Bewegung und bleibt hinter der linken auf Höhe des linken Ellbogens.



Abb. 5.7: Figur 2\_2



Abb. 5.8: Figur 2\_3



Abb. 5.9: Figur 2\_4

Der linke Unterarm wird nun kreisförmig zum Körper zurückgeführt und dann nach vorne geschoben. Die rechte Hand unterstützt diese Bewegung am Handgelenk der linken Hand. Die Schützstellung wird während dieser Armbewegung nicht verändert.



Abb. 5.10: Figur 2\_5



Abb. 5.11: Figur 2\_6

Das Gewicht wird dann vollständig auf das vordere linke Bein verlagert. Das rechte Bein wird für eine Schützstellung nach Osten ausgesetzt. Der rechte Arm wird in gebeugter Stellung auf Schulterhöhe angehoben, die linke Hand wird dabei auf Höhe des rechten Ellbogens auf der Innenseite platziert.



Abb. 5.12: Figur 2\_7

Mit dem Verwurzeln wird zunächst diese Konstellation der Arme nach vorne geschoben. In der rechten Schützstellung bewegen sich die Arme weiter, ohne dass die Stellung verändert wird: Beginnend mit einer Streckung des vorderen rechten Arms, werden beide Hände an eine Position neben der rechten Hüfte geführt.



Abb. 5.13: Figur 2\_8



Abb. 5.14: Figur 2\_9

Mit einer Verlagerung des Körpergewichts zurück auf das hintere Bein werden die Hände in einer horizontalen Kreisbewegung, mit den Handflächen nach unten zeigend, um den Körper an eine Position neben der linken Hüfte gebracht.



Abb. 5.15: Figur 2\_10



Abb. 5.16: Figur 2\_11

Mit einem erneuten Verwurzeln werden die Arme nach vorne geschoben. Die rechte vordere Hand wird dabei gedreht, sodass sie am Ende mit der Handfläche nach oben in einer kopfhohen Position endet. Die linke Hand wird unterstützend am rechten Handgelenk positioniert.



Abb. 5.17: Figur 2\_12

Das Gewicht wird nun wiederum auf das hintere Bein verlagert. Diese Verlagerung ist die Einleitung einer 180°-Drehung nach Westen. Die Arme werden halbkreisförmig nach rechts oben geführt, dabei steht die rechte Hand höher als die linke. Die Handflächen zeigen nach außen.



Abb. 5.18: Figur 2\_13

Die Fußspitze des unbelasteten rechten Beins wird stark nach innen gedreht. Dann wird das Bein belastet und die 180°-Drehung nach Westen in einen linken leeren Schritt ausgeführt. Die Hände bewegen sich harmonisch mit der Drehung, indem sie in einer kreisförmigen Bewegung nach links geführt werden.



Abb. 5.19: Figur 2\_14