

太極拳

KARSTEN KALWEIT

TAIJI

DAS KOMPLETTE TRAININGSBUCH

# INHALT

Vorwort .....	8
<b>1 Einführung .....</b>	<b>10</b>
1.1 Was ist Tai Chi?.....	11
1.2 Positive Aspekte des Tai-Chi-Trainings.....	16
<b>2 Grundlagen.....</b>	<b>20</b>
2.1 Stellungen .....	21
2.2 Grundlegende Bewegungen.....	30
2.3 Allgemeine Prinzipien.....	44
2.4 Ausrüstung.....	45
<b>3 Chi Gong .....</b>	<b>48</b>
3.1 10 Figuren, Yang-Stil, Chi Gong.....	49
3.2 Fünf Figuren, Wu-Stil, Chi Gong.....	78
3.3 Vier Figuren, Sun-Stil, Chi Gong.....	92
<b>4 Pushing Hands .....</b>	<b>102</b>
4.1 Grundspiel „Horizontale Kreise“ .....	106
4.2 Vertikale Kreise.....	116
4.3 Richtungswechsel, beidhändiges Sun-Stil-Muster .....	122
4.4 Nahdistanz, beidhändig .....	124
4.5 Fauststoß .....	128
4.6 Ziehende Kreise .....	140
4.7 Freie Spiele und Anwendung.....	146
<b>5 Unbewaffnete Formen.....</b>	<b>150</b>
5.1 40 Figuren, Yang-Stil, Wettkampfform .....	151
5.1.1 Grundlagen.....	152
5.1.2 Beschreibung der Form .....	158
5.1.3 Anwendung der Techniken der Yang-Stil-Form .....	230
5.2 73 Figuren, Sun-Stil, Wettkampfform.....	238
5.2.1 Grundlagen .....	239
5.2.2 Beschreibung der Form .....	246
5.2.3 Anwendung der Techniken der Sun-Stil-Form.....	346
<b>6 Waffenformen .....</b>	<b>352</b>
6.1 Yang-Stil, 13 Figuren, Säbelform.....	353
6.1.1 Grundlagen .....	354
6.1.2 Beschreibung der Form .....	360
6.1.3 Anwendung der Techniken der Yang-Stil-Säbelform .....	396

6.2	Yang-Stil, 32 Figuren, Schwertform.....	408
6.2.1	Grundlagen.....	408
6.2.2	Beschreibung der Form .....	416
6.2.3	Anwendung der Techniken der Yang-Stil-Schwertform.....	458
<b>Schluss</b>	.....	<b>466</b>
<b>Anhang</b>	.....	<b>467</b>
	Links .....	467
	Literatur zum Thema.....	468
	Bildnachweis .....	469



## VORWORT

Das vorliegende Buch entstand aus dem Wunsch heraus, ein Lehrbuch zu entwickeln, das Tai Chi in allen seinen Ausprägungen zeigt und dabei komplex genug ist, um Fortgeschrittenen zu gefallen, und dennoch Grundlegendes so erklärt, dass auch Anfänger damit arbeiten können – Tai Chi komplett.

Tai Chi lässt sich meiner Ansicht nach in vier grundlegende Bereiche teilen: Chi Gong, Formen, Anwendungen und Pushing Hands. Die Formen wiederum lassen sich in unbewaffnete Formen und Waffenformen unterteilen. Alle Bereiche zusammen ergeben dann ein abgerundetes Trainingsprogramm mit vielen positiven und aufschlussreichen Aspekten. Beschäftigt man sich ausschließlich mit den Formen, ohne Chi Gong und Pushing Hands zu trainieren, nimmt man sich einerseits wichtige und interessante Aspekte aus der Welt des Tai Chi, andererseits werden auch die Formen ohne diese Trainingsmethoden nie so ausdrucksvooll werden, als wenn man Tai Chi komplett trainiert. Mit den Anwendungen kann man dann die Techniken und Prinzipien aus der Form und aus Pushing Hands in einen Selbstverteidigungskontext einbauen und so trainieren.

Unter dieser Prämisse ist das Buch aufgeteilt: Zuerst werden Grundlagen erläutert, dann verschiedene Chi-Gong-Methoden vorgestellt. Es folgen Pushing-Hands-Partnerübungen und als letzter Teil des Buches eine detaillierte Beschreibung von vier Tai-Chi-Formen. Anwendungsbeispiele werden im jeweiligen Umfeld beigefügt; so schlägt man die Brücke von der Kampfkunst hin zur Selbstverteidigung.

Die Formen orientieren sich hauptsächlich am Yang-Stil, der weltweit einer der meistpraktizierten ist. Dieser zieht sich als roter Faden durch das gesamte Buch, d. h., auch im Chi Gong und in den Partnerübungen sind Teile aus dem Yang-Stil enthalten. Die Formen werden in der traditionellen Reihenfolge eingeführt: zuerst die unbewaffnete Form, dann der Säbel als erste Waffe und schließlich das Schwert als fortgeschrittenen Waffenform.

Zusätzlich zum Yang-Stil präsentiere ich noch eine Form aus dem eher unbekannten Sun-Stil. Diese unterscheidet sich sehr stark vom Yang Stil und bildet so ein interessantes Yin zum bekannten Yang. Damit sollte auch für Kenner der Materie genug Material zum Üben geboten sein.

Die Präsentation von mehreren Tai-Chi-Stilen entspricht auch meinem persönlichen Zugang zur Kampfkunst. Ich habe Mitte der 1990er-Jahre angefangen, mich mit Tai Chi zu beschäftigen. Anfangs war es als meditativer Gegenpol zu anderen Kampfsportarten, die ich betreibe, gedacht. Dann aber hat mich die Komplexität dieser faszinierenden chinesischen Kampfkunst immer tiefer in ihren Bann gezogen.

Als ich aus beruflichen Gründen dann einige Jahre in São Paulo/Brasilien gelebt habe, konnte ich in der dortigen Chinatown „Liberdade“ von verschiedenen chinesischen Meistern direkt lernen. 2009 habe ich dann meine erste Trainingsreise nach China unternommen. Seitdem versuche ich, regelmäßig direkt bei chinesischen Meistern, z. B. in Hongkong oder Chengdu, zu trainieren. Viele Meister, das heißt viele

verschiedene Ansätze, viele verschiedene Lehrerpersönlichkeiten und viele verschiedene Stile. Dies hat den Vorteil, dass sich dadurch mehrere Ansätze vergleichen lassen und es ergibt sich ein Überblick, was generell im Tai Chi gleich ist, und worin sich die einzelnen Stile unterscheiden.

Das vorliegende Buch versteht sich als praxisorientiertes Lehrwerk zum direkten Gebrauch im Training. Theoretische Konzepte werden entsprechend diesem Ansatz erklärt. Einige wichtige Informationen zum Tai Chi im Allgemeinen finden sich natürlich auch. Es fehlt allerdings ein detaillierter geschichtlicher oder esoterischer Teil, da dies meinem Ansatz widerspricht. Nebenbei gesagt, ist es in diesem Feld, ob der komplizierten Quellenlage, sowieso schwer, ein realistisches Bild wiederzugeben.

Zusätzlich zu den Beschreibungen der einzelnen Bereiche gibt es detaillierte Bilderfolgen, die zusammen mit dem Text das Verständnis erleichtern. Die sehr komplexen Tai-Chi-Formen werden dann noch durch eine Videodatei abgerundet, in der manche der vielleicht noch offenen Fragen geklärt werden können. Dem Anfänger soll gesagt sein, dass der hochkomplexe Technikbereich des Tai Chi mit Geduld und Durchhaltevermögen von jedem erschlossen werden kann.

**Die Videos zu den Techniken finden Sie unter folgenden Links:**

- [www.mmurl.de/taichi1](http://www.mmurl.de/taichi1) (Yang Comp)
- [www.mmurl.de/taichi2](http://www.mmurl.de/taichi2) (Yang Schwert)
- [www.mmurl.de/taichi3](http://www.mmurl.de/taichi3) (Sun Comp)
- [www.mmurl.de/taichi4](http://www.mmurl.de/taichi4) (Yang Säbel)

Ich hoffe, dass mit diesem Buch vielen Tai-Chi-Praktizierenden neue Ansätze und Trainingshilfen gegeben werden.

## 4 PUSHING HANDS

*Pushing Hands* (Tui Shou) ist eine Form der Partnerübung im Tai Chi. Es bildet die Grundlage für Tai Chi als Kampfkunst bzw. Selbstverteidigung. Mit dieser Art des Übens wird die taktile Fähigkeit der Hände und Arme für Kampfanwendungen geübt. Da Tai Chi als innerer Stil defensiv orientiert ist, bildet der Arm bzw. die Hand den Fühler, der den Angriff erspürt. Je nach erspürter Situation wird dann auf den Angriffs-impuls geantwortet.



*Pushing-Hands-Training mit Meister Chow Chin Ching in hoher und tiefer Stellung*



*Pushing-Hands-Training mit Meister Chow Chin Ching in hoher und tiefer Stellung*

Das Pushing-Hands-Training kann aber auch, abgesehen vom Kampfkunst- bzw. Selbstverteidigungsaspekt, ein wichtiger Teil des Tai-Chi-Trainings sein, insofern, als es die einzige Trainingsart ist, bei der man durch Tai Chi mit jemanden „kommuniziert“. Da bei der Form und beim Chi Gong das Innere im Vordergrund steht und ja jeder für sich selbst übt, bietet Pushing Hands Abwechslung im Training.

Pushing Hands wird als Partnerspiel geübt. Man arbeitet also eher miteinander als gegeneinander. Die Spiele gehen vom Grundspiel weg in verschiedene spezielle Situationen. Allen Spielen ist gemeinsam, dass der Druck vom Partner in verschiedener Form um- oder abgeleitet wird. Der Kontakt durch die Hände oder Arme ist die ganze Zeit gegeben, man „klebt“ sozusagen am Partner. Die Spiele selbst laufen in unendlichen Schleifen und lassen sich alle miteinander kombinieren.

Meiner Ansicht nach hat man in diesem Aspekt des Tai Chi die geringste Variabilität im Hinblick auf die einzelnen Stile. Zwar bevorzugen manche Stile gewisse Übungen, und auch die Bezeichnung der Techniken an sich ist unterschiedlich, dennoch können sie gut zu einem komplexen Ganzen verwoben werden. Mit steigender Anzahl an verknüpften Spielvarianten steigt auch automatisch der Realitätsanspruch, da nun die Grenze zum freien Spiel bzw. freien Kampf immer mehr verschwimmt.

Die Spiele fangen aus einer festen Stellung an, die Bewegung basiert auf Schwergewichtsverlagerungen des Körpers. Es kommen dann verschiedene Schrittmuster und dynamische Übungen hinzu. Natürlich gilt

auch hier das Prinzip der freien Verknüpfbarkeit. Die Spiele werden normalerweise mit wenig Druck zum Partner hin ausgeführt, um so die Feinheiten besser spüren zu können. Es kann aber auch manchmal sinnvoll sein, den Druck zu erhöhen oder mit plötzlichen Druckimpulsen zu spielen.



*Pushing Hands mit Schrittarbeit*

### 1.) „HAKENHAND“

Bei dieser Art der Handhaltung wird die freie Hand als „Hakenhand“ schräg nach hinten gehalten. Mit dieser Art der Handhaltung wird die korrekte Pose im Sinne der Form geübt und es kommt hier zu einer Stärkung der Haltekraft. Es ist darauf zu achten, dass die Schultern in einer Linie bleiben und die „Hakenhand“ nicht allmählich absinkt.



*Hakenhand*

Die Pushing-Hands-Spiele gehen immer von der Grundsituation der diagonalen Berührung aus. Gleichseitige Pushing-Hands-Spiele bilden die Ausnahme. Bei einhändigen Spielen kann die freie Hand grundsätzlich in drei Positionen gehalten werden:

### 2.) „FISCHKOPF“

Bei dieser Art der Handhaltung wird die freie Hand mit dem Daumen zum Körper und der Handfläche nach unten an den zentralen „Shenque“-Energiepunkt angelegt. Der Arm bildet nun einen Halbkreis, dessen Form an einen Fischkopf erinnert. Abgesehen von der mentalen Dimension, hat man hier eine angedeutete, offene Deckungshaltung, die die untere Region des Körpers schützt.



*Fischkopf*

### 3.) „DIE FESTUNG VERTEIDIGEN“

Bei dieser Art der Handhaltung steht die freie Hand offen mit der Handfläche zur Seite vor dem Oberkörper. Sie bildet nun die zweite Defensivlinie, d. h. die obere und untere Körperregion, im Hinblick auf die vordere Hand.



*Die Festung verteidigen*

## PUSHING HANDS

Traditionell beginnt die Partnerübung mit einer Grußbewegung. Diese kann je nach Stilart unterschiedlich ausgeführt werden. Danach wird der Abstand zwischen den Partnern durch Berührung der Fäuste aus einem punktuellen Stand abgemessen. Mit Aussetzen des gleichen Beins (meist rechts) werden die Handrücken diagonal aneinander angelegt. Nun kann das Pushing-Hands-Training beginnen.



*Beginn 1*



*Beginn 2*



*Beginn 3*

## 4.1 GRUNDSPIEL „HORIZONTALE KREISE“

Die absolute Grundübung im Pushing Hands sind die *horizontalen Kreise*. Bei dieser Übung versuchen die Partner, eine kreisförmige, horizontale Bewegung im gedachten Viereck ihrer Schultern auszuführen. Die Form der Bewegung ist durch diese Beschränkung eigentlich eher eiförmig als kreisförmig. Das Spiel beginnt, indem ein Partner mit seiner Hand auf die gleichseitige Schulter des anderen schiebt. Ziel wäre es, diese zu berühren, d. h., der Angriff ist ein gerader Handflächenstoß.

Der defensive Partner gibt dem Druck nach, indem er sich auf das hintere Bein „absetzt“. Er nimmt also eine leere Schrittstellung ein. Die Hand leitet den angreifenden, stoßenden Arm kreisförmig um. Sobald die angreifende Hand die Zentrallinie des Körpers passiert hat, werden die Rollen vertauscht. Nun führt der vormals defensive Partner die Angriffsbewegung aus. Dieses Spiel hat also zwei symmetrische Teile, bei denen die Partner abwechselnd genau das Gleiche machen.



Grundspiel · 1



Grundspiel · 2



Grundspiel · 3



Grundspiel · 4

## PUSHING HANDS



*Grundspiel · 5*



*Grundspiel · 6*

Da die Bewegung anfangs recht kompliziert ist, und da man ja gleichzeitig mit einem Partner interagieren muss, sind viele Tai-Chi-Praktizierende zunächst überfordert. In diesem Fall bietet es sich an, die Bewegung erst einmal ohne Partner zu üben, um ein Gefühl für die korrekte Bewegung zu erhalten.



*Grundspiel · Soloausführung · 1*



*Grundspiel · Soloausführung · 2*



Grundspiel · Soloausführung · 3



Grundspiel · Soloausführung · 4



Grundspiel · Soloausführung · 5



Grundspiel · Soloausführung · 6



Grundspiel · Soloausführung · 7



Grundspiel · Soloausführung · 8

Um die korrekte Bahn im Spiel zu testen, kann man zwei Variationen ins Grundspiel einbauen:

- 1.) Drückt einer der Partner zu lange, d. h., wenn schon die Körpermitte passiert ist, dann kann der andere mit dem Körper ausweichen und den Partner aus dem Gleichgewicht ziehen. Hierzu wird der Körper zur Seite abgedreht.



*Fehler · Druck zu lange · 1*



*Fehler · Druck zu lange · 2*



*Fehler · Druck zu lange · 3*

- 2.) Drückt einer der Partner in der aktiven Phase zu sehr nach außen, so kann der defensive Spieler einen Angriff mit dem Ellbogen zur Körpermitte andeuten. Er knickt dazu den Arm ein und schiebt nach vorne.



*Fehler · Druck außen · 1*



*Fehler · Druck außen · 2*

## SEITENWECHSEL IM GRUNDSPIEL

Um im Grundspiel die Seiten zu wechseln, gibt es eine standardisierte Bewegungsabfolge. Direkt nach dem Wechsel der Rollen, d. h., sobald die Zentraallinie des Körpers überschritten wurde, wechselt der neue Angreifer die Druckrichtung. Anstatt horizontal nach vorne zu schieben, drückt er die Hand nach unten in Richtung Hüfte. Gleichzeitig führt er mit der freien Hand eine diagonale Schlag- bzw. Druckbewegung aus. Der passive Partner blockt diese mit seiner freien Hand. Gleichzeitig mit dieser Sequenz zieht der aktive Partner das hintere Bein nach vorne, während der passive Partner sein vorderes Bein zurückzieht. Es folgt nun ein Rollenwechsel.

Der ehemals aktive Partner übernimmt jetzt die passive Rolle. Dies könnte als Deutung des Spiels im Hinblick auf eine reale Kampfsituation so aussehen: Nach dem gescheiterten Angriff muss nun in die Defensive übergegangen werden, da sich der Angreifer als zu stark erwiesen hat.

Im Spiel muss nun der passive Partner sein Bein zurückziehen, während der aktive Partner mit der anderen Seite nach vorne geht. Das Grundspiel wird nun auf der anderen Seite weiter ausgeführt.



Seitenwechsel im Grundspiel ·1



Seitenwechsel im Grundspiel ·2



Seitenwechsel im Grundspiel ·3



Seitenwechsel im Grundspiel ·4



Seitenwechsel im Grundspiel ·5



Seitenwechsel im Grundspiel ·6

## PUSHING HANDS



Seitenwechsel im Grundspiel · 7



Seitenwechsel im Grundspiel · 8



Seitenwechsel im Grundspiel · 9



Seitenwechsel im Grundspiel · 10



Seitenwechsel im Grundspiel · 11



Seitenwechsel im Grundspiel · 12



Seitenwechsel im Grundspiel · 13



Seitenwechsel im Grundspiel · 14

## PUSHING HANDS



Seitenwechsel im Grundspiel · 15



Seitenwechsel im Grundspiel · 16



Seitenwechsel im Grundspiel · 17



Seitenwechsel im Grundspiel · 18



Seitenwechsel im Grundspiel · 19



Seitenwechsel im Grundspiel · 20

## SCHRITTE IM GRUNDSPIEL

In dieser Variante des Grundspiels wird nun Schrittarbeit mit Pushing Hands kombiniert. Es gibt in diesem Zusammenhang natürlich verschiedene Muster. Vorgestellt wird hier das grundlegende Vorwärts- und Rückwärtsgehen.

Aus dem Grundspiel entscheidet sich ein Partner, nach vorne gehen zu wollen. Zu Beginn der Schiebephase, direkt nach dem Überschreiten der Mittelinie, wird der erste Abschnitt der Schiebebewegung nicht mit dem Arm, sondern mit dem gesamten Körper ausgeführt, indem der aktive Partner die Beine nach vorne zusammenbringt. Dann wird das vordere Bein unbelastet nach vorne abgesetzt. Mit dem Verlagern des Körperschwerpunkts nach vorne wird mit dem vorderen Arm die Schiebebewegung zum Abschluss gebracht.



Grundspiel mit Schritten · 1



Grundspiel mit Schritten · 2



Grundspiel mit Schritten · 3



Grundspiel mit Schritten · 4

## PUSHING HANDS



Grundspiel mit Schritten · 5



Grundspiel mit Schritten · 6



Grundspiel mit Schritten · 7



Grundspiel mit Schritten · 8



Grundspiel mit Schritten · 9



Grundspiel mit Schritten · 10