



Vorwort

Zurzeit ist der Sozialismus mit chinesischen Merkmalen in eine neue Ära eingetreten, und Chinas Initiative Neue Seidenstraße wird gefördert. Um den Aufbau der Neuen Seidenstraße voranzutreiben, müssen wir zunächst den kulturellen Austausch fördern. Kultur ist das Bindeglied zwischen den Herzen der Menschen auf der ganzen Welt, und Kultur ist wie Wasser, das alle nährt. Taijiquan ist eine Kampfkunst, die auf der Taiji-Philosophie basiert und sich auf die Weisheit der traditionellen Gesundheitspflege und Boxentechniken stützt. Es ist ein körperlicher Ausdruck der ausgezeichneten traditionellen Kultur Chinas von innen heraus. Das langfristige Üben von Taijiquan verbessert sowohl die körperliche Fitness als auch die moralische Integrität. Durch die Verbindung von Kultur, Gesundheitspflege und Kampfkunst zeigt Taijiquan der Welt die kulturelle Essenz der chinesischen Nation und hilft Menschen aus aller Welt, die sportlichen Praktiken des alten Ostens zu teilen. Es zieht mit seiner einzigartigen Form der Bewegung, seinem tiefen kulturellen Erbe und seinen bemerkenswerten Fitnessseffekten immer mehr Menschen an. Taijiquan ist ein Weltkulturerbe und ein wichtiges Instrument zur Förderung der traditionellen chinesischen Kultur sowie ein wichtiges Medium zur Unterstützung des kulturellen Austauschs.

Derzeit praktizieren mehr als 300 Millionen Menschen in fast 200 Ländern und Regionen der Welt Taiji. Die internationale Verbreitung des Taijiquan wurde lange Zeit durch das Fehlen einheitlicher technischer Standards, wissenschaftlicher Übungsmethoden und großer Sprachbarrieren beeinträchtigt, und der gegenwärtige Boom in der Taijiquan-Kultur hat diese althergebrachten Schwierigkeiten noch verschärft. Als wichtiger Ort für

die Weitergabe und Entwicklung des Taijiquan und als Plattform für die Ausbildung von Talenten ist die strategische Position und die Schlüsselrolle allgemeiner Universitäten in der Taijiquan-Ausbildung unersetzlich, und die fremdsprachigen Universitäten sind dafür besonders verantwortlich. Die internationale Verbreitung der Taijiquan-Kultur erfordert dringend die Entwicklung und Erstellung eines mehrsprachigen Taijiquan-Lehrbuchs.

Dieses Lehrbuch zielt darauf ab, die chinesische Zivilisation zu fördern und die Taiji-Kultur zu verbreiten und nimmt die Taiji-Kultur als Träger. Es enthält sowohl Taijiquan-Techniken als auch die Taiji-Kultur in 7 Sprachen: Chinesisch, Deutsch, Französisch, Italienisch, Russisch, Spanisch und Portugiesisch. Es leitet die Schüler auch dazu an, die Taiji-Kultur durch Taijiquan zu verstehen und Taijiquan mit dem Taiji-Denken zu üben, um den Fitnesswert des Taijiquan zu erhöhen und gleichzeitig den kulturellen Wert des Taijiquan ins Spiel zu bringen. Dieses Lehrbuch kann auch als Nachschlagewerk für Lehrer von Konfuzius-Instituten und als Leitfaden für Taijiquan-Enthusiasten zum Lernen und Üben auf eigene Faust verwendet werden.

Dieses Buch wird begleitet von einer Video-Demonstration von Cui Wenjuan, der Allround-Meisterin im Frauen-Taijiquan und Taiji-Schwert bei den Olympischen Spielen 2008 in Peking.

Als neue Form eines Lehrbuchs für den 13. Fünfjahresplan der Provinz Zhejiang wird die Erstellung dieses Lehrbuchs das Zhejiang-Institut für Fremdsprachen in die Lage versetzen, einen positiven Beitrag zur Initiative der Neuen Seidenstraße und zum Aufbau einer wichtigen Basis für die Kultivierung internationaler Talente in der Provinz Zhejiang, einer Denkfabrik, die Zhejiang als offene und starke Provinz dient, und einer wichtige Position für den internationalen Kultur- und Bildungsaustausch in der Provinz Zhejiang zu leisten.



Einleitung

Der 24-Form Taijiquan-Kurs ist eine Einführung in das Taijiquan-Lernen und umfasst nicht nur Bewegungen und Stile, sondern auch eine Vielzahl von Techniken und Gesundheits- und Weisheitsphilosophien.

Dieser Kurs ist in zwei Kapitel unterteilt. In jedem Kapitel handelt es sich darum, wie man das Taijiquan versteht und wie man besser das Taijiquan übt. Der Hauptinhalt des ersten Kapitels behandelt die theoretischen Grundlagen des Taijiquan. Die Schüler können allgemeines Wissen über die Ursprung und Entwicklung von Taijiquan, die Grundanforderung und Körperhaltungen des 24-Form Taijiquan usw. erlangen; Im zweiten Kapitel geht es um die Praxis. Schüler können jeden Teil des Taijiquan sowie verschiedenen Kombinationsmöglichkeiten lernen und üben. Der vollständige Satz von 24 Bewegungen ist in acht Kombinationen unterteilt. Nachdem die Einzelbewegungen jeder Kombination erlernt ist, gibt es eine vollständige Übung für die kombinierte Bewegungen, welche den Schülern hilft, ihre eigenen Routinen zu entwickeln. Jeder Stil des 24-Form Taijiquan ist unterteilt in Interpretation des Bewegungsnamens, Bewegungsdemonstration, Lern- und Übungspunkte, offensive und defensive Bedeutung sowie Gesundheitstipps. Der Zweck ist es, jedem zu ermöglichen, die Details und das Wesentliche der Bewegung besser zu lernen und zu beherrschen. Beispielsweise soll Taijiquans „Interpretation des Bewegungsnamens“ jedem ermöglichen, die Bedeutung von Bewegung zu verstehen, und den Unterschied zwischen Taijiquan und anderen Boxtechniken zu erkennen. Außerdem ist es für jeden nützlich zu verstehen, was die Offensive und Defensive jeder Bewegung sind. Es sollte beachtet werden, dass jeder des

Stils von 24-Form Taijiquan nicht unbedingt nur eine offensive und defensive Bedeutung hat. Dieser Kurs führt hauptsächlich eine der offensiven und defensiven Bedeutungen von jedem Stil des Taijiquans ein.

Die 24-Form Taijiquan-Routine ist eine Bewegungsform, die auf Kampfsportart beruht. Sie verfügt über äußerst reichhaltige Techniken. Offensive und defensive Taktiken sind ihre wesentlichen Attribute. Obwohl 24-Form Taijiquan als vereinfachendes Taijiquan gelten wird, sollte es dennoch die Geschicklichkeit und Techniken der chinesischen Kampfkunst beim Lernen und Üben beweisen.

In der modernen Gesellschaft beschleunigt sich das Lebenstempo der Menschen ständig, und die körperliche und geistige Gesundheit ist anfällig für Probleme. Die Weisheit des Taiji sagt uns, dass wir ein Gleichgewicht zwischen *Yin* und *Yang*, Spannung und Entspannung sowie eine Kombination von Bewegung und Ruhe brauchen. Durch das Erlernen von Taijiquan können wir aus der traditionellen chinesischen Kultur Nährstoffe und Weisheit schöpfen und einen gesunden, glücklichen Lebensstil finden.

Schüler, lass uns üben!



Verzeichnis

Kapitel I Taijiquan: Ein geschichtlicher Überblick	1
Abschnitt I Der Ursprung von Taijiquan.....	1
Abschnitt II Weitergabe und Entwicklung des Taijiquan	6
Abschnitt III Entstehung des 24-Form-Taijiquan	12
Abschnitt IV Übungsanforderungen und Grundhaltung des 24-Form-Taijiquan	14
Abschnitt V Grundlegende Bewegungen des 24-Form-Taijiquan.....	16
Kapitel II Zusammen Taijiquan üben	21
Die Vorbereitungsform (Wuji-Haufen).....	21
Form I Die Anfangsform.....	24
Form II Mähne des Wildpferds links und rechts scheitern	26
Form III Der weiße Kranich breitet seine Flügel aus	32
[Gruppe I des vereinfachten 24-Form Taijiquan]	35
Form IV Kniebürsten und Drehschritt	36
Form V Die Pipa spielen.....	43
Form VI Zurücktreten und die Arme schwenken.....	46
[Gruppe II des vereinfachten 24-Form Taijiquan]	50
Form VII Den Schwanz des Pfaus ergreifen links	52
Form VIII Den Schwanz des Pfaus ergreifen rechts.....	57
[Gruppe III des vereinfachten 24-Form Taijiquan].....	60

TAIJIQUAN KULTUR UND PRAXIS

Form IX	Einzelne Peitsche	61
Form X	Hände wie Wolken winken.....	65
Form XI	Einzelne Peitsche.....	71
[Gruppe IV des vereinfachten 24-Form Taijiquan]		73
Form XII	Hoher Klaps auf das Pferd	74
Form XIII	Treten Sie mit der rechten Ferse	77
Form XIV	Schlagen Sie den Gegner mit beiden Fäusten auf die Ohren	80
Form XV	Drehen Sie sich und treten Sie mit der linken Ferse	83
[Gruppe V des vereinfachten 24-Form Taijiquan]		86
Form XVI	Drücken Sie nach unten und stellen Sie sich auf das linke Bein	87
Form XVII	Drücken Sie nach unten und stellen Sie sich auf das rechte Bein.....	91
[Gruppe VI des vereinfachten 24-Form Taijiquan].....		94
Form XVIII	Links und rechts pendeln	95
Form XIX	Nadel am Meeresboden	99
Form XX	Arme in Fächerform	102
[Gruppe VII des vereinfachten 24-Form Taijiquan]		105
Form XXI	Drehen, blockieren, parieren und zustoßen.....	106
Form XXII	Blockade.....	110
Form XXIII	Hände überqueren.....	113
Form XXIV	Abschlussform	116
[Gruppe VIII des vereinfachten 24-Form Taijiquan]		118
Literaturverzeichnis		119

Kapitel I

Taijiquan: Ein geschichtlicher Überblick

Abschnitt I Der Ursprung von Taijiquan



Wenn von Taiji die Rede ist, denken die Menschen oft als Erstes an den Film „*Taiji Zhang Sanfeng*“. Aufgrund der Popularität dieses Films glauben viele, dass Taijiquan von Zhang Sanfeng erschaffen wurde.

Aber war es wirklich Zhang Sanfeng, der Taijiquan begründete? Und wenn nicht er, wer dann? Das ist bis heute ein Rätsel, obwohl diese Frage seit Jahrhunderten diskutiert wird. In Li Yishes *Kleiner Vorrede zum Taijiquan* aus der Qing-Dynastie heißt es im ersten Satz: „Niemand weiß, wer Taijiquan erschaffen hat.“ Die populärsten Ansichten sehen Zhang Sanfeng, Chen Wangting oder Wang Zongyue als Begründer des Taijiquan.

I. Erste Theorie: Zhang Sanfeng erschuf das Taijiquan

Es gibt drei verschiedene Mythen darüber, wie Zhang Sanfeng das Taijiquan erschaffen hat.

Der erste besagt, dass Zhang Sanfeng – ursprünglich Zhang Junbao – von Kindheit an als Mönch im Shaolin-Tempel lebte und dort hart arbeitete. Eines Tages geschah im Shaolin-Tempel ein großes Unglück und der Shaolin-Tempel wurde von Gesetzlosen zerstört. Zhang Junbao hatte Glück und überlebte. Er nahm sich vor, jeden Tag zu üben, um die Kampfkünste meisterhaft zu erlernen, damit er schließlich für den Shaolin-Tempel Rache nehmen könnte. Ein Sprichwort sagt: „Man kann keine Kunst machen, ohne verrückt zu werden.“ Auch Zhang Sanfeng verlor in seinem Streben nach

Vervollkommnung seiner Kampfkünste fast den Verstand. Dies ist auch der Ursprung seines Namens: Es wird gesagt, dass er drei Anfälle von Wahnsinn täglich erlitt; deshalb nannte man ihn „Sanfeng der Verrückte (das chinesische Wort für „verrückt“ ist das gleiche wie „feng“, hier ist es ein harmonischer Spitzname)“. Dabei fand Zhang Sanfeng jedoch unerwartet den Schlüssel zu einer ausgezeichneten Kampfkunst: Er entwickelte das scheinbar passive und schlichte, tatsächlich aber sehr mächtige Taijiquan und begründete damit auch das innere Kung-Fu. Am Ende rächte er sich für den Shaolin-Tempel.

Dem zweiten Gründungsmythos zufolge beobachtete Zhang Sanfeng eines Tages einen Kampf zwischen einer Elster und einer Schlange. Nach einiger Zeit wurde ihm klar, dass die Schlange eine besondere Technik hatte: Wenn die Elster ihren Kopf angriff, schlug sie mit dem Schwanz zurück; griff die Elster ihren Schwanz an, schlug sie mit dem Kopf zurück; wenn die Elster auf ihren Bauch losging, griff sie sie mit Kopf und Schwanz zugleich an und wartete auf eine Gelegenheit zuzubeißen. Das führte dazu, dass die Elster die Schlange immer wieder verfehlte. Zhang Sanfeng stellte plötzlich fest, dass die Schlange um die fliegende Elster kreiste und dabei Bögen zog, die ein Muster bildeten. So erkannte er das Grundprinzip des Taiji: Starrheit durch Flexibilität zu überwinden. Auf der Basis eines beständigen Wechsels zwischen *Yin* und *Yang* von Taiji erschuf er das Taijiquan.

Die dritte Version ist, dass Zhang Sanfeng ursprünglich einen taoistischen Hintergrund hatte und ein Meister der taoistischen Neidan-Körperkultivierung war. Der Neidan-Taoismus ist ein wichtiges System zur Kultivierung und Gesunderhaltung des menschlichen Körpers. Taijiquan ist eines seiner Subsysteme, nämlich ein System dynamischer Übungen, das mit statischen Übungen wie Meditation kombiniert wird. Es verbindet Starrheit und Weichheit, Bewegung und Statik. Dabei stützt es sich auf die taoistische Philosophie, die *Yin-und-Yang*-Doktrin und die Entwicklungstheorie der fünf Elemente und der acht Diagramme, die es mit den Funktionsgesetzen des menschlichen Körpers kombiniert. Taijiquan ist also untrennbar mit der taoistischen



Gesundheitstheorie verbunden.

Die Annahme, dass Zhang Sanfeng das Taijiquan erschuf, hat eine lange Geschichte. Yang Chengfu, der Enkel von Yang Luchan, dem Begründer des Yang-Stils, berichtet in *Ein komplettes Buch für Taijiquan*: „Mein Großvater sagte, dass Taijiquan von Zhang Sanfeng in der späten Song-Dynastie erschaffen wurde. Sein Erbe war Wang Zongyue. Chen Zhoutong, Zhang Songxi, Jiang Fa und andere sind spätere Erben. Chen Changshing war Jiang Fas einziger Schüler.“ Die Schriften der Nachkommen der Yang-Familie und anderer Haupterben des Taijiquan stützen also diese Ansicht, die bis heute viele Menschen teilen.

II. Zweite Theorie: Chen Wangting erschuf das Taijiquan

Diese Ansicht wurde zuerst von Tang Hao vertreten, einem berühmten Kampfkunsthistoriker der Neuzeit. Tang Hao kam zu diesem Schluss, nachdem er im Jahr 1931 das Dorf Chenjiagou in der Kreisstadt Wenxian, Henan, besucht und dort die städtischen Aufzeichnungen und die *Genealogie der Familie Chen* konsultiert hatte. Chen Wangting, der zur neunten Generation der Familie Chen gehörte, schrieb in einem seiner *Gedichte*: „Ich seufze, dass ich, als ich jung war, auf einem Pferd ritt und ein Schwert nahm, die Bösen besiegte und mehrmals Gefahr begegnete! Obwohl es eine Belohnung vom Staat gibt, ist sie nutzlos, jetzt bin ich alt, und nur das Buch *Huang Ting* begleitet mich. Manchmal entwickle ich Boxen weiter, manchmal pflüge ich die Felder. In meiner Freizeit unterrichte ich einige meiner Schüler und Kinder in den Kampfkünsten, egal, wie gut sie gelernt haben.“ Aufgrund politischer Unruhen hatte sich Chen Wangting in seinen späteren Jahren aufs Land zurückgezogen, um Boxtechniken zu studieren. Mithilfe der Instrumente seiner Vorfahren absorbierte er die Essenz der verschiedenen Boxtechniken und entwickelte den Chen-Stil des Taijiquan. Er stützte sich dabei unter anderem auf Qi Jiguangs *Klassiker des Boxens* und schrieb das Abriss-Lied *Lied für den Klassiker des Boxens*, das zu einem wichtigen Material des Taijiquan im Chen-Stil wurde. Einige der

heute bekanntesten Stile des Taijiquan sind mit dem Chen-Stil verwandt. Dadurch ist auch diese Theorie über die Ursprünge des Taijiquan weit verbreitet.

III. Dritte Theorie: Wang Zongyue erschuf das Taijiquan

Wang Zongyue spielt in der Geschichte des chinesischen Taijiquan eine wichtige Rolle; das haben alle Boxer der Vergangenheit anerkannt. Er war der Erste, der das Konzept des Lernens nach *Yi* anwandte. Mithilfe des *Zhouzi Quan Shu* schrieb er die *Abhandlung über Taijiquan*, die den Namen „Taijiquan“ etablierte. Das Werk wurde auch zum Höhepunkt der traditionellen Theorie des Taijiquan. Da Wang Zongyue als Erster die Prinzipien und Techniken des Taijiquan systematisch erörterte und zudem in der Geschichte der Kampfkunst nachweislich eine wichtige Person war, glauben manche, dass er aus der Essenz der Erfahrungen seiner Vorgänger das Taijiquan erschuf, das später in Chenjiagou eingeführt wurde. Es ist dokumentiert, dass „Wang Zongyue Jiang Fa Taijiquan lehrte und Jiang wiederum Chen Changxing Taijiquan lehrte“.

IV. Andere Ansichten

Es gibt noch andere Theorien dazu, wer das Taijiquan erschaffen hat. Als weitere mögliche Begründer des Taijiquan gelten etwa Chen Bu aus Chenjiagou, Xu Xuanping, Li Daozhi und Hu Jingzi aus der Tang-Dynastie, Qi Jiguang aus der Ming-Dynastie und Han Gong aus den Südlichen und Nördlichen Dynastien. Diese Ansichten stützen sich meist auf Indizien wie den Namen der Boxmethode, auf bestimmte Boxtheorien oder auf historische Anhaltspunkte. Für alle möglichen Behauptungen gibt es Befürworter.

V. Wer hat das Taijiquan tatsächlich erschaffen?

Die Gegner der These, dass Zhang Sanfeng das Taijiquan erschaffen hat, widersprechen vor allem der Behauptung, der Begründer des Taijiquan sei ein Mönch oder Taoist gewesen. Das sei nur eine Erfindung, um diese Kampfkunst zu mythologisieren.



Zhang Sanfeng bleibt als geschichtliche Person diffus, zumal es in der Song- und der Ming-Dynastie verschiedene Personen gab, die diesen Namen trugen. Es ist schwer festzustellen, ob er wirklich existiert hat. Somit ist es nicht sinnvoll, davon auszugehen, dass er das Taijiquan erschaffen hat.

Die Hypothese, dass Chen Wangting das Taijiquan erschaffen hat, basiert nicht zuletzt auf dem *Lied für den Klassiker des Boxens*. Einige Forscher weisen aber darauf hin, dass dieses von der Technik und Theorie des Taijiquan weit entfernt ist. Außerdem sei es sehr willkürlich, diese Annahme nur auf „er ist der Erschaffer des Boxens und der Schwert- und Speerkampfkünste im Chen-Stil“ in der *Genealogie der Familie Chen* und „Manchmal entwickle ich Boxen weiter, manchmal pflüge ich die Felder“ zu stützen. Zudem gibt es mehrere geschichtliche Personen mit dem Namen Chen Wangting. Der Historiker Tang Hao hat Chen Wangting, einen General aus der späten Ming-Dynastie, mit dem Kampfkünstler Chen Wangting verwechselt, einem Nachkommen von Chen Bu aus Chenjiagou. Die These, dass Chen Wangting das Taijiquan erfunden habe, ist somit nicht haltbar. Darüber hinaus gibt es neben dem Taijiquan im Chen-Stil bereits viele Spuren des Taijiquan.

Auch zu der These, dass Wang Zongyue das Taijiquan erschaffen hat, gibt es Widerspruch. Taijiquan gab es schon vor ihm. Viele betrachten Wang Zongyue deshalb nicht als Begründer des Taijiquan, sondern eher als denjenigen, der es systematisch entwickelt hat.

Der Ursprung von Taijiquan ist also immer noch ein Rätsel. Beim Forschen und Streiten über diese Frage geht es aber im Grunde nicht darum, einen Vorläufer des Taijiquan zu finden. Aus verschiedenen Gründen fehlen Aufzeichnungen über Persönlichkeiten und Ereignisse der chinesischen Kampfkunst; dadurch bleiben Hinweise der Kampfkunst oft unklar. Eines ist jedoch sicher: Taijiquan kann nicht von einer oder zwei Personen nach einem festen Prinzip entwickelt worden sein, es muss sich historisch entwickelt. Taijiquan ist das Ergebnis kontinuierlicher Innovation und Weiterentwicklung durch Generationen von Boxern und Boxbegeisterten, die sich auf die praktischen Erfahrungen ihrer Vorgänger stützten.



Abschnitt II Weitergabe und Entwicklung des Taijiquan

I. Die Weitergabe des Taijiquan

Bei allen Kontroversen über den Ursprung des Taijiquan besteht Einigkeit darüber, dass der Yang-Stil, der Wu-Stil (吴), der Wu-Stil (武), und der Sun-Stil des Taijiquan alle auf den Chen-Stil zurückgehen. Dieser wurde in der Ming-Dynastie von Chen Wangting in Chenjiagou, im Bezirk der Kreisstadt Wenxian, Provinz Henan begründet und seither innerhalb der Chen-Familie von einer Generation zur nächsten weitergegeben. In Chenjiagou war Taijiquan weit verbreitet, jeder dort praktizierte Taijiquan. Es gab dazu ein Sprichwort: „Wenn Sie Wasser in Chenjiagou trinken, können Sie auch ein bisschen Kung-Fu lernen.“

Ab der 14. Generation der Chen-Familie, die Chen Changxing hieß, hat sich die Art und Weise, wie der Chen-Stil-Taijiquan weitergegeben wird, jedoch drastisch verändert. Dies begann mit Yang Luchan, dem Begründer des Yang-Stils. Da seine Familie sehr arm war, arbeitete Yang Luchan oft als Laufbursche in einem Lebensmittelgeschäft in der Kreisstadt. Als er einmal an der Taihe-Apotheke in der Guangping-Straße vorbeiging, wurde er Zeuge der folgenden Szene: Ein Schurke wollte dem Ladenbesitzer billige Medizin zu einem hohen Preis verkaufen. Als der Ladenbesitzer sich weigerte, schlug der Schurke mit der Faust nach ihm. Der Ladenbesitzer wehrte den Schlag mit einer Hand ab, woraufhin der Schurke mehrere Meter weit flog. Yang Luchan war überrascht und voller Bewunderung. Er ging er in den Laden und sprach den Ladenbesitzer, Chen Dehu, an. Es stellte sich heraus, dass dieser aus Chenjiagou stammte und den Chen-Stil des Taijiquan beherrschte. Yang Luchan, der sich schon als Kind für die Kampfkünste interessiert hatte, bat Chen Dehu, ihm Taijiquan beizubringen. Nach den Regeln der Familie Chen wurde



das Taijiquan jedoch nur innerhalb der Familie weitergegeben, nicht an Außenstehende.

Es gibt verschiedene Geschichten darüber, wie Yang Luchan schließlich doch Taijiquan erlernt hat. Eine besagt, dass er sich per Verkaufsurkunde an Chen Dehu verkaufte, damit dieser ihn Taijiquan lehrte, was Chen jedoch weiterhin ablehnte. Als Chen Dehu im Alter in seine Heimat zurückkehrte, folgte Yang Luchan ihm nach Chenjiagou. Doch Chen Changxing, der Chen-Stil-Taijiquan Erben dort, wollte ihn nicht unterrichten. Daher spähte Yang Luchan jede Nacht über die Wand, um Chen Changxing beim Taijiquan zu beobachten. Einmal, als Chen Changxing Taijiquan unterrichtete, rief Yang Luchan, der hinter der Wand stand und heimlich zusah, unwillkürlich „Bravo!“ und verriet sich damit. Sogleich wurde er von den Schülern Chens ergriffen. Doch Chen Changxing war ein Visionär. Anstatt ihn für den Diebstahl des Taijiquan zu bestrafen, wagte er es, die überkommenen Tabus und die Abschottung der verschiedenen Schulen aufzugeben. Er akzeptierte Yang Luchan als Schüler und vereinbarte mit Chen Dehu, dass Yang Luchan das Boxen auch während der Arbeit lernen könnte. Yang Luchan ging dreimal nach Chenjiagou. Nach 18 Jahren des Lernens hatte er das Wesentliche des Chen-Stils verinnerlicht. Ab dieser Zeit wurde der Chen-Stil des Taijiquan auch an Personen außerhalb der Chen-Familie weitergegeben. Nach und nach haben sich daraus eine Reihe weiterer Schulen entwickelt, etwa der Yang-, der Wu (武)-, der Wu (吳)- und der Sun-Stil. Taijiquan stammt aus Chenjiagou und hat sich in Hebei stark entwickelt.

II. Popularisierung und weitere Entwicklung des Taijiquan

Als Yang Luchan etwa vierzig Jahre alt war, kehrte er in seine Heimatstadt Yongnian, Provinz Hebei zurück und unterrichtete dort Taijiquan. Bei einem Kampf verletzte er seinen Gegner schwer und floh nach Peking, um einer Klage zu entgehen. Nachdem Yang Luchan von Zhang Sipang, dem Ladenbesitzer von „Tianyishun“, der Sojapickles für Fürsten herstellte, vorgestellt worden war, ging er zur Familie der Fürsten der Qing-Dynastie und unterrichtete Taijiquan, um seinen Lebensunterhalt zu verdienen.

In dieser Zeit waren seine Schüler hauptsächlich Herzöge, Minister und Adlige, die im Luxus lebten, verweichlicht waren und keine harte Arbeit gewohnt waren. Mit Rücksicht auf die körperlichen Voraussetzungen und Bedürfnisse dieser Menschen modifizierte Yang Luchan einige der schwierigeren Bewegungen des Chen-Stils: Er vereinfachte die Haltungen und gestaltete die Bewegungen weicher. So konnten die Übungen auch von allen Menschen ausgeführt werden und steigerten die Fitness. Im Laufe der Zeit hat sich daraus ein eigener Stil herausgebildet, der als Yang-Stil-Taijiquan bezeichnet wird. Insgesamt hat Yang Luchan damit erheblich zur Popularisierung und Verbreitung von Taijiquan beigetragen.

Yang Luchan hatte einen Landsmann namens Wu Yuxiang, der Literatur studierte und ebenfalls seit seiner Kindheit den Kampfsport liebte. Als Yang Luchan im Jahr 1850 sein Studium in Chenjiagou beendet hatte und heimgekehrt war, lehrte er Wu Yuxiang und seine zwei Brüder die Grundzüge des Chen-Stils. Im Jahr 1852 ging Wu Yuxiang auf Anweisung seiner Mutter nach Wuyang, um dort seinen Bruder zu besuchen. Er machte einen Abstecher zur Gemeinde Zhaobao in der Kreisstadt Wenxian und besuchte dort den berühmten Taijiquan-Meister Chen Qingping. Dieser lehrte ihn die Tricks des Taijiquan. Später erhielt er von seinem älteren Bruder Wu Chengqing das *Taijiquan-Handbuch* von Wang Zongyue und erlangte dadurch Erleuchtung. Daraufhin gab er sein Studium auf und widmete sein Leben fortan der Erforschung des Taijiquan. Er studierte Wang Zongyues Taijiquan-Theorie und schrieb Abhandlungen über Taijiquan, die berühmt wurden, zum Beispiel die *Prägnante Erklärung der dreizehn Haltungen*. Er entwickelte Taijiquan zu einer fortgeschrittenen Kampfkunst weiter, indem er mentale und körperliche Übungen und die Kultivierung des *Qi* (Vitalität) miteinander kombinierte. Sein Nachfolger Li Yishe entwickelte das Taijiquan in diesem Sinne weiter und schrieb Werke wie *Der Fünf-Wort-Trick*. Die Abhandlungen von Wu und Li lieferten ein umfassendes theoretisches System des Taijiquan.

Dank der Arbeit von Yang Luchan, Wu Yuxiang und ihren Erben hat sich Taijiquan



zu einer Kampfkunst entwickelt, für die es sowohl eine theoretische Anleitung als auch feste Lehrinhalte gab und die den Anforderungen der damaligen Zeit entsprach. Das bildete eine gute Grundlage für seine weitere Entwicklung. Dies ist der Hauptgrund, warum sich Taijiquan von vielen anderen Boxsportarten abhebt und als solche weltbekannt geworden ist.

Nach der Revolution von 1911 und dem darauffolgenden Regierungswechsel änderten sich durch die Verbesserung des Transportwesens auch die militärischen Möglichkeiten. Das hatte auch Auswirkungen auf die Entwicklung der Kampfkünste. Diese hatten in der späten Qing-Dynastie ihren Höhepunkt gehabt; nach der Revolution fiel ihre Bedeutung auf einen Tiefpunkt. Taijiquan war jedoch aufgrund seiner Vorzüge weiterhin bei Menschen aus allen Gesellschaftsschichten beliebt, insbesondere bei Politikern, Militärs und Intellektuellen.

Vom Ende der Qing-Dynastie bis zur Gründung der Republik China unterrichteten drei Generationen der Yang-Familie in Peking Taijiquan. Während der Republik China ging Yang Chengfu, der Enkel von Yang Luchan, auch nach Shanghai, Hangzhou, Wuhan, Guangzhou und an andere Orte, um das Taijiquan zu verbreiten. Wu Jianquan, der Gründer des Taijiquan im Wu-Stil (吳), lehrte ebenfalls in Peking und Shanghai. Auch Chen Fake, der Urenkel von Chen Changxing, verließ seinen Heimatort Chenjiagou und brachte das Taijiquan im Chen-Stil ebenfalls nach Peking. So verbreitete sich schließlich auch der Chen-Stil über das nördliche Henan hinaus, nachdem lange Zeit vor allem der Yang-Stil aus dem südlichen Hebei bekannt gewesen war. Hao Weizhen, Hao Yueru und Hao Shaoru lernten Taijiquan im Wu-Stil (武) bei Wu Yuxiangs Neffen Li Yishe und brachten diesen Stil ebenfalls nach Peking, Nanjing, Shanghai und an andere Orte. 1918 schuf Sun Lutang durch eine Kombination von *Xingyiquan* (Form-und-Wille-Boxen) und *Baguazhang* (Palme der acht Trigramme) das Taijiquan im Sun-Stil. 1928 brachte er diesen Stil ins Zentrum der Kampfsportarten ein, von wo aus er sich weiterverbreitete. Darüber hinaus wurden in der Republik China insgesamt mehr als 70 Bücher zum Thema

Taijiquan veröffentlicht.

Man kann sagen, dass Taijiquan zwischen dem Ende der Qing-Dynastie und der Gründung der Republik China über Chenjiagou hinaus bekannt wurde. Seither hat es sich rasant verbreitet und entwickelt, und es entstanden ständig neue Taijiquan-Stile.

III. Der Aufschwung des Taijiquan

Nach der Gründung der Volksrepublik China wurde Taijiquan von der Kommunistischen Partei und dem Staatsoberhaupt Chinas sehr geschätzt und erlebte einen beispiellosen Aufschwung.

Um Taijiquan populär zu machen, stellte die Nationale Sportkommission (heute Chinas Staatliche Allgemeine Sportverwaltung) ein vereinfachtes 24- bzw. 48-Form-Taijiquan zusammen, das leicht zu erlernen ist, und veröffentlichte Monographien über Taijiquan im Chen-, Yang-, Wu (吳)- sowie Wu (武)- und Sun-Stil. Taijiquan-Kurse wurden in eigenen Schulen angeboten. Der Gesundheitssektor setzte Taijiquan auch in der klinischen Praxis ein. An verschiedenen Orten entstanden Taijiquan-Clubs und -Trainingszentren. Immer mehr Menschen aus allen Gesellschaftsschichten begannen Taijiquan zu üben. Taijiquan wurde für die gesamte Bevölkerung zu einem besten Mittel, um die körperliche und geistige Gesundheit zu fördern und die moralische Gesinnung zu kultivieren. Heute hat Taijiquan mehr Praktizierende und ist weiterverbreitet als jede andere Sportart. Taijiquan-Spezialisten in Hongkong und Taiwan erzielten ebenfalls Erfolge bei dessen Verbreitung in Übersee.

Dass sich Taijiquan so weit verbreitet hat, ist erfreulich. Leider wurde in dieser Zeit vor allem Wert auf die Fitnessfunktion des Taijiquan und die Schönheit der Formen gelegt, während die getreue Weitergabe der überlieferten Taijiquan-Techniken vernachlässigt wurde. Dadurch gingen viele einzigartige Techniken beinahe verloren.



IV. Internationale Verbreitung des Taijiquan

Am 16. November 1978 schrieb Deng Xiaoping für japanische Taijiquan-Anhänger in Kalligraphie vier Schriftzeichen: „Tai Ji Quan Hao“ (Taijiquan ist gut). Damit begann ein neues Kapitel in der Geschichte des Taijiquan. Seither haben viele Städte Taijiquan-Forschungsverbände gegründet.

Bei der Eröffnungszeremonie der Asienspiele 1990 in Peking gaben 1.400 chinesische und japanische Taijiquan-Praktizierende gemeinsam eine Taijiquan-Aufführung. Und bei der Eröffnungszeremonie der Olympischen Spiele 2008 in Peking beeindruckten über 2.000 Lehrer und Schüler die Zuschauer mit einer Taijiquan-Vorführung aus der Schule der Tagou-Kampfkunst. 1991 und 1994 fanden in der Gemeinde Guangfu, Provinz Hebei das erste und das zweite internationale Taijiquan-Gemeinschaftstreffen statt (später umbenannt in Internationale Taijiquan-Konferenz). Dadurch wurde Taijiquan auch auf der internationalen Ebene bekannt und erreichte einen neuen Höhepunkt.

Heute praktizieren laut einschlägigen Statistiken weltweit mehr als 300 Millionen Menschen Taijiquan. Längst hat dieser Sport das Feld der Kampfkünste (*Wushu*) verlassen. Als ein Ausdruck der Taiji-Kultur repräsentiert Taijiquan die traditionelle chinesische Kultur. Mit der zunehmenden Integration globaler Kulturen wird Taijiquan von Menschen auf der ganzen Welt gelernt, was uns Chinesen mit Stolz erfüllt. Taijiquan leistet einen wichtigen Beitrag zur Förderung der kulturellen Soft Power unseres Landes leisten.



Abschnitt III Entstehung des 24-Form-Taijiquan

Nach der Gründung der Volksrepublik China wurde der erste Entwurf für ein vereinfachtes Taijiquan-Folge ausgearbeitet. Diese bestand aus repräsentativen Bewegungen, die in vielen Taijiquan-Stilen enthalten sind. Sie wurde tatkräftig gefördert und unterstützt von der damaligen Nationalen Sportkommission von China (heute Chinas Staatliche Allgemeine Sportverwaltung) wie auch durch die Leitlinien „Ausgrabung, Sortierung, Forschung und Verbesserung“, die renommierten einheimischen Taijiquan-Experten und Gelehrte zu jener Zeit verfassten, um die körperliche Gesundheit der Bevölkerung zu stärken und die Entwicklung des Massensports gezielt zu fördern. Die geplante Verbreitung wurde jedoch dadurch erschwert, dass der erste veröffentlichte Entwurf für die breite Öffentlichkeit inhaltlich noch zu kompliziert war. Darum befragte die Nationale Sportkommission 1955 erneut Experten und wählte auf der Grundlage verschiedener Untersuchungen mit Blick auf die Bedürfnisse der Allgemeinheit das Yang-Stil-Taijiquan aus, das zu jener Zeit nicht nur der am weitesten verbreitete und anpassungsfähigste Stil war, sondern auch der am leichtesten umsetzbare. Die technischen Merkmale, Spezifikationen und Grundanforderungen des traditionellen Yang-Stils wurden beibehalten, doch aus seinen mehr als 80 Bewegungen wurden 24 repräsentative Bewegungen ausgewählt und neu angeordnet. Die Auswahl folgte bestimmten Grundsätzen: Die Bewegungen sollten den Eigenschaften des Yang-Stils – Weichheit, Gleichförmigkeit, Körperaufrichtung und Stabilität – entsprechen und zugleich die aktuellen Anforderungen erfüllen, d.h. sie sollten leicht zu vermitteln bzw. zu erlernen und leicht zu üben sein, um einem Massen-Fitness-Sport gerecht zu werden.

In Bezug auf die inhaltliche Anordnung brach das vereinfachte Taijiquan mit den traditionellen Abläufen und Modi des Yang-Stils. Es modifizierte einige schwierige Bewegungen und vermied übermäßige Wiederholungen. Dabei folgte es bestimmten Unterrichtsprinzipien, etwa der strukturellen Anordnung der Bewegungen von einfach bis