

T'ai Chi Ch'uan – Die Kurzform des klassischen Yang-Stils nach Cheng Man Ch'ing (1900 - 1975)

Informationen und weiterführende Übungen
für Kursteilnehmer_innen
zusammengestellt von

Karin Kraus
Lehrerin für T'ai Chi Ch'uan

1. Die Bedeutung des T'ai Chi nach Meister Cheng Man Ch'ing

Kampfkünste sind eine Form von Übungen, in denen bestimmte Prinzipien und deren Anwendung enthalten sind. Sie sollen sowohl Weisheit als auch Mut stärken. T'ai Chi ist die Mutter von Yin und Yang und umfasst alle Erscheinungen, die diese Welt ausmachen. Wenn Yin seinen Höhepunkt erreicht, erzeugt es Yang; wenn Yang seinen Gipfel erreicht, erzeugt es Yin. Der ständige Wechsel zwischen hart und weich, Bewegung und Ruhe gründet auf diesem Prinzip.

Die körperlich Starken benutzen die Kampfkünste gerne zum Wettstreit. Will man die Stufe der Fertigkeit in den Kampfkünsten beurteilen, sind Sieg oder Niederlage jedoch von sekundärer Bedeutung. Wer gerne kämpft, wendet meist starre und rohe Gewalt an, um seinen Gegner zu bezwingen. Hierbei handelt es sich stets um den Gipfel von Yang, das Extrem von Härte. Wenn sich einer gegen solche Angriffe mit Härte verteidigt, wird es mit einer Niederlage und Verletzungen für beide Seiten enden. Darin ist jedoch keine Meisterschaft zu sehen. Wendet mein Gegner Härte an, so neutralisiere ich sie mit Weichheit. Der Höhepunkt von Weichheit und Ruhe ist der Gipfel von Yin. Wenn der Gipfel von Yang auf den von Yin trifft, wird Yang stets besiegt. Das meinte Laotse, als er davon sprach, dass das Weiche und Bewegliche das Harte und Starre überwindet. Daher muss man beim Erlernen des T'ai Chi Ch'uan zuerst in das Verlieren investieren. Hat man dies wirklich gemeistert, ist man genau mit dem Gegenteil davon gesegnet. Das stellt den Endpunkt dar, die wirkliche Meisterschaft.

2. T'ai Chi als Selbstverteidigung

T'ai Chi Ch'uan unterscheidet sich von anderen Selbstverteidigungsdisziplinen auch durch den inneren Energieaspekt. Die drehenden oder hebenden Bewegungen füllen sich bei kontinuierlichem Üben gleichsam mit der Lebensenergie Ch'i. Die Grundlage für die Selbstverteidigung wird durch das Wiedererlangen der umfassenden Natürlichkeit des Menschen gelegt – einer Natürlichkeit, die in einem optimalen Zustand des körperlichen und feinstofflichen Wesensbereichs des Menschen zu finden ist. Alle Prinzipien des T'ai Chi Ch'uan sind an diesem natürlichen Weg ausgerichtet. Obwohl dieser Weg mit dem Üben von Techniken verknüpft ist, führt er doch weit über die Beherrschung von Techniken hinaus. Intuition, Schnelligkeit und Reaktionsvermögen wachsen in einer Weise, dass der Übende unabhängig von der Anwendung der Techniken reagieren kann. Höchste Stadien der Selbstverteidigung beim T'ai Chi Ch'uan können ohne den geistigen Weg, der eng mit Loslassen, Nachgeben und dem Bemühen um Sanftheit verbunden ist, nicht erlangt werden.

3. Die Bewegung beim T'ai Chi Ch'uan – Meditation in Bewegung

(nach T. und P. Kobayashi, „T'ai Chi Ch'uan – ein praktisches Handbuch zum Selbststudium“, München 1983)

Sanfte, langsame und fließende Bewegungen, die ohne Kraftanstrengung ausgeführt werden, sind ein besonderes Kennzeichen von T'ai Chi Ch'uan. Diese Art der Bewegung dient der Konzentration auf die Übung, gibt ein Gefühl der Ruhe, erleichtert es, Entspannung zu finden und hilft, Fehler zu erkennen. Da die Atmung mit den Bewegungen koordiniert werden soll, müssen diese langsam ausgeführt werden.

Die körperliche Bewegung ist mit der geistigen Übung verbunden. Man kann sagen, dass die körperliche Bewegung ein Ausdruck der geistigen Übung ist. Die Bewegungen sollen vom Geist (Willen) voller Aufmerksamkeit gelenkt werden. Das Ch'i und der Körper folgen dem Geist. Um dies zu erreichen, braucht es Konzentrationsfähigkeit und viel Übung. Die nachfolgenden Punkte entstammen den klassischen Schriften des T'ai Chi Ch'uan, deren volles Verständnis sich mit fortschreitendem Üben eröffnen wird.

Für den Anfänger ist es ausreichend, sanft, fließend, langsam und entspannt zu üben:

1. Der Geist ist ruhig und auf die Übung konzentriert.
2. Die Haltung ist ungezwungen, aufrecht und bequem.
3. Der Körper ist angenehm entspannt, leicht und beweglich.
4. Die Bewegungen sind langsam und fließend. Sie gehen ohne Unterbrechungen ineinander über. Die Geschwindigkeit ist gleichbleibend „als ob man einen Seidenfaden aus einem Kokon zieht - zieht man zu stark, reißt er; zieht man zu wenig, löst er sich nicht“.
5. Die Bewegungen sind kreisförmig, rund.
6. In der Vorstellung sollen alle Muskeln, Sehnen, Gelenke und Knochen weit geöffnet werden, damit die Energie ohne Hindernis durch den gesamten Körper fließen kann.
7. Alle Schwere des Körpers soll nach unten sinken, damit man wie ein Stehaufmännchen nicht umgeworfen werden kann.
8. Die Bewegung ist mit tiefer Atmung verbunden. Das Einatmen erfolgt bei „schließenden“ Bewegungen; das Ausatmen erfolgt bei „sich öffnenden“ Bewegungen.
9. Alle Teile des Körpers handeln in einer Einheit. Kein Teil des Körpers bewegt sich selbstständig. Wenn ein Teil des Körpers in Bewegung ist, ist der ganze Körper in Bewegung. Wenn ein Teil des Körpers in Ruhe ist, ist der ganze Körper in Ruhe.
10. Die Bewegung hat ihren Ursprung in den Füßen, wird von den Hüften gelenkt und wirkt durch die Finger.
11. Die Hüften führen den Körper. Man vergleicht die Hüften mit einer Achse und das Ch'i mit dem um sie rotierenden Rad.
12. Der Wechsel in der Bewegung von Yin und Yang und umgekehrt muss bewusst vollzogen werden. Yin und Yang müssen klar von einander unterschieden werden.
13. Die Bewegungen werden ohne Kraftanstrengung ausgeführt. Der Geist (Wille, Bewusstsein) führt den Körper und lenkt das Ch'i.

4. Die 37 Stellungen der Kurzform in klassischen Yang-Stil nach Cheng Man Ch'ing. Die Kurzform besteht aus drei Teilen.

Im Einführungskurs wird Teil 1 unterrichtet. Er ist in 16 Stellungen unterteilt:

1. Anfang/ Eröffnung
2. Wecke das Ch'i
3. Abwehr nach links
4. Abwehr nach rechts
5. Zurückrollen
6. Drücken
7. Stoßen
- (3. bis 7. sind Grundtechniken und werden „Fasse den Vogel am Schwanz“ genannt)
8. Peitsche
9. Hände heben
10. Schulterstoß
11. Der Storch breitet die Flügel aus
12. Linkes Knie streifen
13. Spiele die Laute, linkes Knie streifen
14. Fauststoß
15. Hände kreuzen
16. Schluss

Literaturempfehlungen:

Petra und Toyo Kobayashi:

„T'ai Chi - leicht gemacht. Übungen für Gelassenheit und Lebensfreude“, München, 2006/2012.

„T'ai Chi Ch'uan. Ein praktisches Handbuch zum Selbststudium“, München, 1984.

„T'ai Chi Ch'uan. Einswerden mit dem Tao.“, München, 1989.

Petra Kobayashi:

„T'ai Chi Ch'uan und die 8 Richtungen. Auf der Suche nach den Anfängen“, 2013.