

TAI JI QUAN



Willkommen beim Wu-Stil



Meister Ma Jiangbao, der Enkel des Begründers der modernen Form des Wu-Tai Ji Quan, steht für die Bewahrung der Familientradition. Er lebt seit 1986 in Europa und gewährleistet den hohen Standard in der Lehrerausbildung.

Ma Jiangbao mit seinem Vater Ma Yueliang (1901-1998) und seiner Mutter Wu Yinghua (1907-1996).



Wu Yinghua und die Schwertform



Ma Yueliang zeigt die traditionelle Schwertform

Einleitende Worte

Tai Ji Quan gehört zu den chinesischen Kampfkünsten (Wu Shu). Das Wu-Stil Tai Ji Quan stellt dabei einen bedeutenden Teil der gesamten Tai Ji Quan-Welt dar. Es hat mit meinem Urgroßvater begonnen und wird bis heute weltweit weitergetragen - inzwischen in der fünften Generation.

Ich habe schon als Kind Tai Ji Quan trainiert. Unter der Anleitung meines Vaters Ma Yueliang und meiner Mutter Wu Yinghua habe ich sehr viel gelernt und viel Erfahrung gesammelt.

Im Mai 1986 war ich mit meinem Vater in Deutschland und habe dort Wu-Stil Tai Ji Quan unterrichtet. Die Schüler lernten sehr ernst und fleißig. Wegen seiner Verpflichtungen und aufgrund seines Alters von damals 86 Jahren ist mein Vater nach China zurück gegangen. Ich aber bin geblieben und habe weiter unterrichtet.

Die Zukunft des Tai Ji Quan in Europa sieht sehr vielversprechend aus und deshalb wünsche ich mir, dass auch weiterhin viele Menschen Freude an diesem Sport haben.

Ma Jiangbao

馬
江
豹

Willkommen beim Wu-Stil Tai Ji Quan

Die traditionelle chinesische Bewegungskunst Tai Ji Quan [oder Tai Chi Chuan, dies ist eine andere Umschrift der chinesischen Zeichen] zeichnet sich durch die charakteristischen Eigenschaften Ruhe, Langsamkeit und Geschmeidigkeit aus.

Kernstück des Tai Ji Quan ist die „langsame Form“, eine Folge von harmonischen Bewegungen, die locker und fließend ausgeführt werden sollen. Es gibt eine lange Form mit 100 Bewegungen und eine kurze Form, die sich auf die wichtigsten Bewegungen beschränkt. Durch die Langsamkeit werden die Bewegungen leicht und fließend und im Körper entfaltet sich ganz von selbst ein gutes Gefühl.

Die Idee des Tai Ji ist es, durch die Konzentration auf die Bewegungen unseren Körper und Geist gleichzeitig zu beschäftigen und zu entspannen. Dabei vereint es die Gegensätze Ruhe und Bewegung, so dass Tai Ji Quan auch als Meditation in der Bewegung bezeichnet wird.

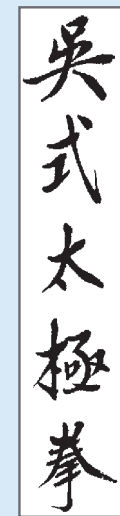
Neben der langsamen Form werden auch Partnerübungen (chinesisch: Tui Shou oder englisch: Pushing Hands) unterrichtet und die traditionellen Waffenformen: Säbel, Lanze und Schwert. Diese Übungen werden schneller ausgeführt und weisen auf die Wurzeln des Wu Stil-Tai Ji Quan als effektive Kampfkunst hin. Heute dienen sie vor allem dazu, die Prinzipien des Tai Ji Quan zu ergänzen und zu vertiefen.

Im Namen von Ma Jiangbao und seiner Lehrer lade ich Sie ein, unsere wunderbare Kunst zu entdecken.

Nina Wagner

Viele weitere Informationen finden Sie auch unter: www.wu-taichi.net

Impressum: Diese Broschüre wird von Mach:Art herausgegeben: Dr. Annette Katerina Wagner • 40885 Ratingen • www.taichi-buecher.de



[Wu-Stil Tai Chi Chuan]

Die fünf Vorübungen

Jedes Tai Ji Quan-Training sollte mit den fünf Vorübungen beginnen. Sie dienen nicht nur dazu, sich aufzuwärmen, sondern man übt gleichzeitig elementare Bewegungen. Zudem beruhigt sich der Geist und wird auf das konzentrierte Arbeiten an der Form eingestimmt.

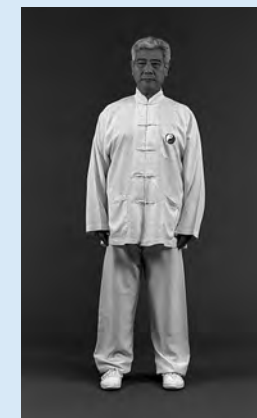
1. Vorübung: Shuang Bian (*doppelte Peitsche*)
2. Vorübung: Diao Dai (*hängende Tasche*)
3. Vorübung: Zou You Bai He Liang Chi
(*der Kranich breitet seine Flügel aus, links und rechts*)
4. Vorübung: Shuang Feng Guan Er
(*beide Fausthöcker treffen die Ohren*)
5. Vorübung: Yun Shou (*Wolkenhände*)

Vorbereitung

Zu Beginn der Vorübung (und auch der langen/ kurzen Form) steht man natürlich und entspannt, die Füße schulterbreit auseinander und parallel zueinander. Die Beine sind gerade gestreckt.

Die Arme hängen entspannt neben dem Körper. Der Rücken ist gerade aufgerichtet, die Schultern sind locker. Der Kopf ist gerade - man blickt ganz leicht nach unten, etwa 10 m nach vorn.

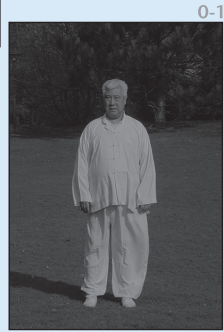
Versuchen Sie sich nun ganz auf die Übung zu konzentrieren, ohne die Sorge etwas falsch zu machen. Versuchen Sie die Bewegungen so gut wie möglich auszuführen. Die Übung wird so von allein im Laufe der Zeit immer besser.



Auf den folgenden beiden Seiten sehen Sie die erste Vorübung.

雙鞭

Shuāng Biān



Man steht aufrecht, die Beine sind gerade. Die Handflächen liegen seitlich an den Oberschenkeln, man blickt geradeaus und leicht nach unten (0-1).



Die Arme werden vor dem Körper angehoben bis sie auf Schulterhöhe sind. Die Handflächen zeigen nun nach unten (0-2).



Die Ellbogen sinken vor den Schultern nach unten, dabei bleiben die Fingerspitzen auf Schulterhöhe (0-3).



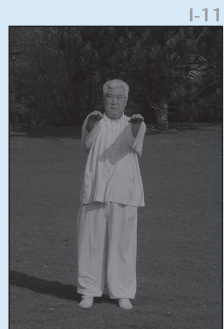
Nun sinken die Hände nach unten, bis die Handflächen nach unten und die Fingerspitzen nach vorn zeigen (0-4).



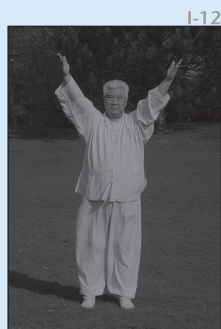
Die Hände drehen sich zuerst waagrecht zur Seite, so dass die Fingerspitzen nach außen zeigen, dabei fangen die Arme an sich zu heben. Die Arme werden weiter angehoben und die Hände drehen sich weiter (I-1), bis die Handflächen schließlich nach oben zeigen. Die Arme sind gestreckt und befinden sich seitlich neben dem Oberkörper (I-2).



Die Arme werden weiter angehoben, bis sie senkrecht nach oben stehen. Die Handflächen zeigen jetzt zueinander (I-3).



Nun gehen die Arme gerade vor dem Körper nach oben, Handflächen nach unten (I-11).



Die Armen werden weiter angehoben und öffnen sich dabei, so dass die Fingerspitzen zum Schluss 45° nach oben und 45° nach vorn stehen (I-12).



Der Oberkörper dreht sich um 90° nach links (I-13),



dann wieder zurück zur Mitte (I-14),



und genauso zur anderen Seite nach rechts (I-15).



Anschließend dreht man zurück zur Mitte (I-16).

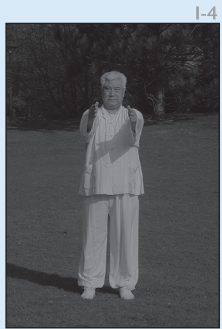


Die Arme gehen nach unten, zuerst auf Schulterhöhe, dabei werden die Handflächen nach unten gedreht. Die Fingerspitzen zeigen nach vorn (I-17),

© Wichtig: Der Kopf dreht sich nicht mit !

1. Vorübung

Doppelte Peitsche



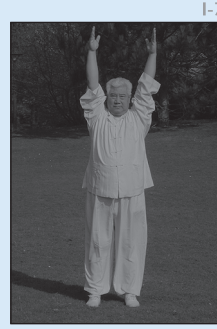
Die Arme sinken gerade nach vorn und unten (I-4),



bis die Hände locker neben den Oberschenkeln sind. Die Fingerspitzen zeigen nun zum Boden (I-5).



Die Arme gehen erneut nach oben (I-6),



bis sie wieder senkrecht nach oben stehen. Die Handflächen zeigen erneut zueinander (I-7).



Nun werden die Handflächen nach außen gedreht (I-8),



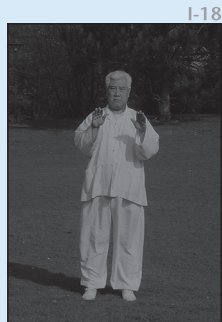
und die Arme sinken an der Seite des Körpers nach unten. Dabei bleiben die Arme bis in die Fingerspitzen gestreckt aber locker (I-9).



Die Arme sinken weiter, bis die Fingerspitzen wieder zum Boden zeigen (I-10).

© Nicht vergessen: Man blickt die ganze Zeit nach vorn und leicht nach unten.

Position I-10: Man steht wie in der Anfangsposition (Bild 0-1): Arme locker neben der Hüfte, Fingerspitzen zeigen nach unten.



dann sinken die Ellbogen nach unten, die Fingerspitzen bleiben dabei auf Schulterhöhe (I-18).



Zum Schluss sinken nur noch die Unterarme bis die Arme gerade sind. Die Fingerspitzen zeigen nun nach vorn (I-19).

Diese Vorübung wird noch zweimal wiederholt.

Die Wiederholung beginnen bei Bild I-1. (Deswegen ändert sich hier die Art der Nummerierung von 0-4 auf I-1).

Bei der Ausführung der ersten Vorübung sollten diese Punkte beachtet werden:

1. Der Körper ist entspannt und locker, alle Bewegungen werden langsam und gleichmäßig im Tempo ausgeführt.
2. Bei der ganzen ersten Vorübung blickt man nach vorn und leicht nach unten, so als ob man einen Punkt fixiert, der etwa 15 Meter entfernt auf dem Boden liegt.
3. Man atmet ganz natürlich.
4. Wenn die Arme angehoben werden achte man darauf, dass die Schultern locker unten bleiben und nicht mit nach oben gehen.
5. Der Kopf ist immer nach vorn gerichtet und wird nicht mit zur Seite gedreht.

Auf den nächsten Seiten folgt der Anfang der langsamen Form.

預備式

Yù Bèi Shì

Vorbereitung

1-1



1-2



1-3



1-4



Zu Beginn befindet sich der Körper in der Stellung Ping Xing Bu nach Süden, die Beine sind gestreckt. Die Handflächen liegen seitlich am Oberschenkel an und man blickt geradeaus und leicht nach unten (1-1).

Die Arme werden vor dem Körper angehoben, bis sie auf Schulterhöhe sind. Dabei drehen sich die Hände langsam und gleichmäßig bis die Handflächen nach unten und die Fingerspitzen nach vorn zeigen (1-2).

Die Ellbogen sinken vor den Schultern nach unten, dabei bleiben die Fingerspitzen auf Schulterhöhe. Es entsteht so ein 45° Winkel zwischen den Unterarmen und dem Körper. Man achte darauf, dass Hand und Unterarm eine Linie bilden (1-3).

Die Unterarme sinken nach unten bis sie etwa waagrecht sind, dann gehen die Hände zurück bis sie sich locker vor den Oberschenkeln befinden. Die Handflächen weisen nun nach unten und die Fingerspitzen nach vorn, die Arme sind gerade (1-4).

© Man blickt auf einen etwa 15 m weit entfernten Punkt am Boden (große Menschen etwas weiter).

© Während der gesamten Bewegung 1 werden nur die Arme bewegt, der restliche Körper einschließlich des Kopfes bewegt sich nicht.

太極起式

Tài Jí Qǐ Shì

Tai Ji-Anfangsform



2-1



2-2



2-3

Die Arme werden seitlich nach 45° angehoben, bis sie auf Schulterhöhe sind. Die Bewegung der Beine beginnt, sobald sich die Hände auf Taillenhöhe befinden: Dabei geht man zuerst ein wenig in die Knie und verlagert dann das Gewicht auf das rechte Bein (2-1). Während die Arme weiter angehoben werden, wird der linke Fuß nach vorn gesetzt, so dass man Xu Bu steht (2-2).

© Die Bewegungen des Fußes und der Arme sollen zusammen enden.

Der linke Unterarm bewegt sich langsam nach innen, dabei dreht sich die linke Hand und wandert vor die Körpermitte, bis der Daumen (genau: der Daumenballen) genau vor der Nase ist. Die rechte Hand bewegt sich im leichten Bogen nach oben zur Ellenbeuge des linken Arms, dabei sinkt der Ellbogen bis auf Brusthöhe, der Handrücken zeigt zum Gesicht (2-3).

© Die Bewegungen beider Arme sollen zusammen zu Ende sein.

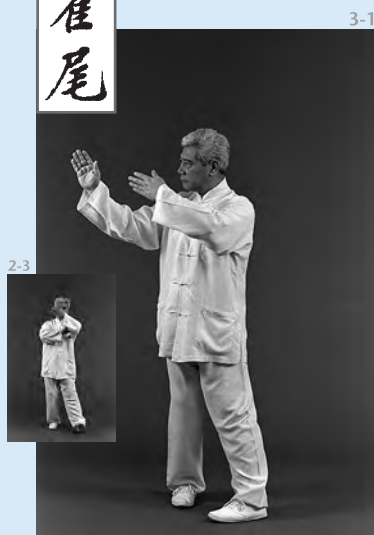
© Der linke Arm ist in der Endposition 'rund'. Insbesondere ist das linke Handgelenk nicht geknickt, sondern Hand und Unterarm bilden nahezu eine Linie, die Fingerspitzen zeigen schräg nach oben.

Position 2-2: Man steht Xu Bu (siehe Seite 32) nach Süden mit dem linken Fuß nach vorn. Die Arme sind auf Schulterhöhe und zeigen nach 45°, die Hände sind in einer Linie mit den Armen und die Handflächen zeigen nach unten. Man schaut nach vorn unten.

Position 2-3: Man steht noch Xu Bu nach Süden (links vorn). Der Daumen der linken Hand steht mit eineinhalb Handlängen Abstand vor der Nase. Der linke Ellbogen steht auf Schulterhöhe vor der linken Schulter. Die Fingerspitzen der rechten Hand liegen in der linken Ellenbeuge und der rechte Ellbogen steht auf Brusthöhe vor der rechten Schulter. Der Kopf bleibt in der Grundstellung und der Blick ruht auf der linken Hand.

攪雀尾

Lǎn Què Wěi



Drehung nach Westen:

Die rechte Hand bewegt sich nach rechts vor die Nase (der Handrücken zeigt zum Gesicht) und weiter in gerader Linie nach Westen.

Wenn sich die Hand vor der Nase befindet, beginnt sich die Taille ebenfalls nach rechts zu drehen. Der linke Fuß dreht sich auf der Ferse nach rechts, bis er ganz nach Westen steht: Ding Zi Bu (siehe Seite 34) (3-1).

Das Gewicht verlagert sich nun auf das linke Bein. Die Taille und damit auch die Hände drehen weiter nach rechts, bis der gesamte Körper nach Westen zeigt. Der rechte Arm wird dabei ausgestreckt und der rechte Fuß dreht sich auf dem Fußballen.

Zum Schluss wird der rechte Fuß nach vorne auf die Ferse gesetzt, doch das Gewicht bleibt hinten, so dass man Xu Bu steht (3-2).

© Bei der Bewegung der rechten Hand von der linken Ellenbeuge bis vor die Nase (ganz am Anfang der Bew.) bewegen sich nur Hand und Unterarm. Das bedeutet, dass der Ellbogen an seinem Platz bleibt, während sich die Hand im Bogen nach rechts und oben bewegt, also um den Ellbogen dreht.

© Während der Drehung bewegen sich die Hände gleichmäßig auf die Endposition zu. Der Blick bleibt erst auf der linken und folgt dann der rechten Hand.

Position 3-2: Der Körper steht Xu Bu nach Westen (rechts vorn), die Hände stehen Pi Pa Shou (siehe Seite 37) mit der rechten Hand vorn (rechte Hand vor der Nase, Fingerspitzen der linken Hand am Handgelenk der rechten Hand).

Drehungen kommen in der gesamten Form sehr oft vor. Es ist wichtig, dass die Hände die Bewegung beginnen, dann dreht die Taille bis nach 45° (hier SW). Erst jetzt dreht der linke Fuß auf der Ferse bis nach 90° (Westen), so dass man dann Ding Zi Bu steht. Die Taille dreht weiter bis nach 90° (hier Westen). Dabei verlagert sich das Gewicht auf das linke Bein und der rechte Fuß wird auf dem Fußballen gedreht. Jetzt wird der rechte Fuß nach vorn gesetzt (und die Hände erreichen ihre Endposition), Xu Bu.

Kurz:

- Xu Bu, links vorn
- Taille 45°
- linker Fuß (Ferse) 90°, Ding Zi Bu
- Schwerpunkt nach links
- Taille 90°
- rechter Fuß (Fußballen) 90°
- rechten Fuß versetzen: Xu Bu nach 90°, rechts vorn.

Beide Hände drehen sich zusammen so, dass die Handfläche der rechten Hand zum Gesicht zeigt. Dabei sinken die Ellbogen nach unten, bis die Hände vor der Brustmitte stehen (Unterarme etwa 45° zum Körper) (3-3).

© Die Drehung der Hände und das Sinken der Ellbogen sollte gleichzeitig beendet sein.

Position 3-3: Man steht Xu Bu, der rechte Fuß ist vorn, der Oberkörper ist nach Westen ausgerichtet und man blickt auf die rechte Hand. Die Fingerspitzen der rechten Hand sind auf Halshöhe. Die Ellbogen zeigen locker nach unten.

Den Umriss des Spatzenschwanzes zeichnen



Die rechte Hand geht in gerader Linie nach links vorne (in die Richtung, in die Unterarm und Hand zeigen), bis der Arm gestreckt ist und die Hand vor der linken Schulter steht. Die Taille folgt dabei der Bewegung und dreht sich etwas nach links. Der Schwerpunkt verlagert sich nach vorne zu Gong Bu (3-4).

Diese Bewegung erfolgt nur aus der Taille: Sie dreht sich ein wenig nach rechts, so dass nun die Fingerspitzen der rechten Hand vor der rechten Schulter stehen (3-5).

Die Hände drehen sich so, dass die Daumen in Richtung zum Kopf stehen. Sie gehen zurück an den Körper, indem die Ellbogen nach unten sinken. Das Gewicht verlagert sich nach hinten auf den linken Fuß, so dass man Xu Bu steht (3-6).

Der Oberkörper dreht sich nun noch aus der Taille nach links bis nach Westen, dabei bleiben die Hände vor der Körpermitte (3-7).

Position 3-4: Man steht Gong Bu nach Westen mit dem rechten Fuß vorn und der Oberkörper steht ungefähr nach WSW. Die rechte Hand steht jetzt vor der linken Schulter, Handteller auf Schulterhöhe, der rechte Arm ist gestreckt, aber locker. Die linke Hand folgt nur der Bewegung der rechten Hand und bleibt am rechten Handgelenk. Beide Ellbogen zeigen locker nach unten.

Position 3-6: Die Beine stehen Xu Bu nach Westen, der Oberkörper ist ein wenig nach rechts gedreht und zeigt nach etwa WNW. Der rechte Daumen ist im Abstand von einer Handlänge auf Nasenhöhe, die Hand steht aufrecht, der Ellbogen locker. Man blickt auf den Daumen.

© Während der ganzen Bewegung bleibt die rechte Hand immer vor der Körpermitte - auch während der Taillendrehung. Die linke Hand bewegt sich nicht selbst, sondern folgt nur der Bewegung der rechten Hand. Auch der Blick folgt der rechten Hand. Man achte darauf, dass die Hände und Unterarme gerade sind und eine Linie bilden (die rechte Hand nur bis 3-6).

單鞭

Dan Bian

Einzelne Peitsche



Drehung nach SüdWest:

Beide Hände drehen sich, bis die Handfläche der rechten Hand nach SW zeigt. Die Taille dreht nach links bis nach SW (45°) und der rechte Fuß dreht auf der Ferse bis die rechte Fußspitze genau nach Süden zeigt (Ding Zi Bu).

Dann wird der rechte Arm vor der Mitte nach vorne (SW) ausgestreckt und das Gewicht verlagert sich ganz auf das rechte Bein. Der linke Fuß wird auf dem Fußballen gedreht, so dass dieser auch nach SW zeigt. Die Fingerspitzen der linken Hand befinden sich noch am rechten Handgelenk (4-1).

Die rechte Hand wird nach unten geklappt, dabei gehen alle fünf Finger zusammen, bis die Fingerspitzen sich berühren.

Der linke Fuß wird auf einer Linie zurück gesetzt, so dass man Gong Bu (nach SW) steht; allerdings zeigt der rechte Fuß nach Süden (4-2).

Die linke Hand löst sich vom rechten Handgelenk und bewegt sich im Bogen nach links, dabei bleibt der Arm locker gestreckt. Gleichzeitig dreht sich die Taille nach links (etwas weiter als bis nach Süden), der Schwerpunkt wird zur Mitte verlagert und der linke Fuß dreht auf der Ferse nach SO: Ma Bu.

Der Kopf folgt der Bewegung der linken Hand, so dass man auf die Handfläche der linken Hand schaut.

Ganz zum Schluss wird die linke Hand so gedreht, dass die Handfläche nach außen zeigt (4-3).

Position Dan Bian 4-3: Man steht Ma Bu nach Süden, d.h. der rechte Fuß zeigt nach Süden, der linke Fuß nach SO, das Gewicht ist auf beide Beine gleichmäßig verteilt und der Körper steht aufrecht etwa nach SSO. Der linke Arm ist gestreckt, die Hand steht aufrecht mit dem Handrücken zum Gesicht. Der rechte Arm ist ebenfalls locker gestreckt, die Fingerspitzen der rechten Hand berühren sich. Beide Handgelenke befinden sich auf Höhe der Ohrläppchen. Man blickt auf den Handrücken der linken Hand.

© Man achte darauf, dass die Arme zwar gestreckt, aber nicht durchgedrückt sind, die Schultern müssen locker bleiben. Wenn man die Hände locker gerade nach unten sinken lässt, sollen sie auf den Oberschenkeln landen, dann stimmt die Haltung.

太極原理

Die Prinzipien

Im Wu-Stil Tai Ji Quan üben wir sehr unterschiedliche Formen und ein System von Partnerübungen. Dazu gehören Handformen wie die lange, kurze und schnelle Form, sowie Waffenformen mit Säbel, Lanze und Schwert. Parallel dazu werden Partnerübungen unterrichtet, die stärker den Aspekt der Kampfkunst vermitteln und anwendungsorientierter sind als die Soloformen. Ebenso wichtig ist die Theorie (Lilun) um die Prinzipien des Tai Ji Quan verstehen zu können.

Nach langer Zeit des Übens kann man einen hohen Grad an Entspannung und Konzentration erlangen.

Meister Ma Jiangbao schreibt in seinem Buch* „Tai Chi Chuan“: Zur Erhaltung der Konzentration ist es wichtig, dass man beim Laufen der Formen nicht denkt. Wenn man während der Form darüber nachdenkt, wie man die verschiedenen Bewegungen ausführen soll oder wie sie angewendet werden können, kann man sich nur schlecht konzentrieren, was zu Disharmonie und Brüchen in der Form führt. So kann man nicht die angestrebte Ruhe erhalten und daher auch kein gutes Tai Ji Quan machen. Gleichwohl gibt es doch eine spezielle Art und Weise des Denkens: Dieses Denken findet allerdings schon vor der Übung statt. Man denkt z.B. darüber nach, wie der Lehrer die einzelnen Bewegungen gezeigt hat, wie die Richtungen, die Art und Weise und die Schritte der Bewegungen zu kombinieren sind, usw.. Über all das muss man nachdenken, jedoch bevor man mit der Übung anfängt, nicht aber während der Übung.

* Ma Jiangbao „Tai Chi Chuan“, Mach:Art Verlag, ISBN: 3-932330-91-9

Ma Jiangbao: Schwertform



太極拳

Die Formen

Die lange und kurze Form

Die lange Form ist ein Ablauf von 100 Bewegungen, die in etwa 30-40 Minuten durchlaufen werden können. In der kurzen Form werden alle Wiederholungen und auch etliche Variationen ausgelassen, sodass man sie in etwa 10-15 Minuten üben kann. Beide Formen unterliegen den gleichen Ansprüchen an Sorgfalt und Durchführung: Die Bewegungen müssen genau, aber lebendig und fließend sein.

Um die Formen gut ausführen zu können muss man viele Details lernen und beachten: so muss man alle Grundstellungen genau üben. Atmung und Bewegung können nur harmonisieren, wenn die Körperhaltung richtig ist: Bei jeder Bewegung müssen Steißbein, Rücken, Nacken und Kopf in einer Linie bleiben und der Körper soll locker sein aber gleichzeitig die nötige Spannung besitzen. Sehr wichtig ist auch, dass der Blick die Bewegung lenkt.

Alles zusammen ist nicht leicht, aber auch hier ist der Weg ein Teil des Zieles. Wenn man mit Freude übt, profitiert man vom ersten Tag an von der Harmonie des Tai Ji Quan.

Die Schnelle Form

Die schnelle Form ist die älteste Handform, aus ihr wurden die langsamen Formen entwickelt. Sie gleicht in Aufbau und Reihenfolge der langen Form, erfordert aber mehr Beweglichkeit und eine große Verinnerlichung der Prinzipien. Die Bewegungen sind größer und werden mit höherem Tempo ausgeführt, müssen jedoch genauso sicher und akkurat sein wie in den langsamen Formen. Daher ist es sehr wichtig zuerst die langsame Form gut zu erlernen, ansonsten gleitet man leicht in die harte, äußere Kampfkunst ab.

Die Waffenformen

Sie ergänzen und vervollständigen die Tradition des Wu-Stils. Unterrichtet wird meist zuerst die Säbelform, dann die Lanzenform und zum Schluss die Schwertform. Der Säbel ist eine einschneidige Waffe, die relativ schwer ist. Dagegen ist die Lanze auf Distanzkampf ausgelegt, entsprechend groß sind die Bewegungen der Form. Das Schwert ist dagegen eine filigrane Waffe, die auch sehr feine Bewegungen beinhaltet. Eine Waffenform sollte man erst lernen, wenn man die langsame Form gut sehr kann, sonst besteht die große Gefahr, dass beide Formen nur äußere Bewegung bleiben und nicht die Tai Ji Prinzipien erfüllen.



Lange Form



Säbelform

Lanzenform



Ma Jiangbao

推手

Pushhands [Tuishou]

Ein sehr wichtiger Bereich im Tai Ji Quan sind die Partnerübungen, das **Pushhands** oder chinesisch **Tui Shou** (schiebende Hände). Das Tui Shou kann man parallel zu den Formen erlernen, denn es hilft die einzelnen Bewegungen zu verstehen und besser auszuführen.

Im Wu-Stil Tui Shou gibt es Einhand-Übungen, Zweihand-Übungen und Übungen mit Schritten. Die Einhand-Übungen unterteilen sich in drei Übungen mit Hand zu Hand-Kontakt und zwei Übungen der "Klebenden Ellbogen". Bei den Zweihand-Übungen gibt es neben der Grundmethode des Händekreises noch 13 verschiedene Variationen.

Zu den verschiedenen Zweihand-Übungen gehören eine große Anzahl an Techniken, um den Partner aus dem Gleichgewicht zu bringen. Bei diesen Techniken realisieren sich die acht Bewegungen Peng, Ji, Lü, An, Cai, Li, Zhou und Kao, die in den Klassikern beschrieben werden und die jeder Praktizierende beherrschen sollte.

Dadurch wird es im Wu-Stil möglich, Kraft oder Härte durch Weichheit zu überwinden und Bewegung mit Ruhe zu beantworten.

Der Geist muss entspannt und die Bewegungen müssen leicht und fließend sein. Die Körperhaltung muss korrekt,

gerade und zentriert sein, egal in welcher Position man sich befindet. Nur mit einem stabilen Zentrum ist es möglich, sich korrekt auszudehnen oder zusammenzuziehen und vorzudringen oder zurückzuweichen.

Nur durch lange und nachhaltige Praxis können diese Prinzipien mit Leben gefüllt werden. Weil das Pushhands auch für Kampfzwecke eingesetzt werden kann, muss die Haltung des Tai Ji Quan-Lernenden konzentriert und friedfertig sein. Ohne Anleitung eines guten Lehrers ist es nicht möglich, das Wesen des Tui Shou vollständig zu verstehen.



Tui Shou: Ma Jiangbao mit Benjamin Kasenda

理論

Theorie [Lilun]

Wer das Tai Ji Quan lernen möchte, muss auch seine Theorie studieren. So müssen diejenigen, die Tai Ji Quan lernen wollen, die Klassiker studieren und die kulturellen und philosophischen Hintergründe des Tai Ji Quan verstehen.

Indem man seine eigenen praktischen Erfahrungen mit den Theorien aus den alten Texten zusammenbringt, schafft man sich die Möglichkeit, sein Tai Ji Quan zu verbessern. Durch das Zusammenbringen der äußeren Form und der inneren Empfindungen erfährt und erfüllt man die Bedeutung der Theorie in der Form. Man muss durch diese Erfahrung gehen, um das Tai Ji Quan zur Anwendung zu bringen. Es heißt, wer nur die Bewegungen kann, aber die Theorie nicht gut verstanden hat, der macht nur eine Übung. Wer nur die Theorie kennt, aber nicht auch übt, der gibt nur an. In beiden Fällen macht man kein gutes Tai Ji Quan. Theorie und Praxis müssen verbunden werden.



Ma Jiangbao 1996