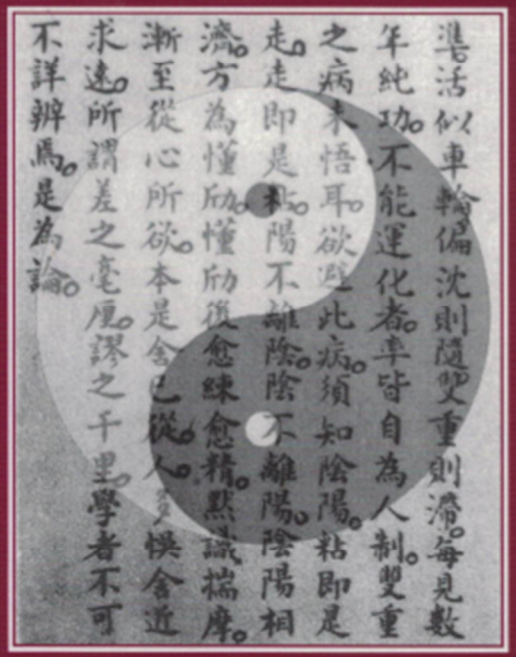
Christian Unverzagt

Die Klassischen Schriften des Taijiquan



Theorie – Praxis – Kulturgeschichte

Inhaltsverzeichnis

Vorwort 7
Die Texte 15
Die Abhandlung des Taijiquan 16
Die Abhandlung des Taijiquan von Wang Zongyue 18
Erläuterungen zum tieferen Sinn der Ausführung der Dreizehn Stellungen 21
Das Lied von den Dreizehn Stellungen 24
Das Lied von den Schlagenden Händen 25
Die chinesischen Texte 26
Kommentar 29
Die Abhandlung des Taijiquan 30
Die Abhandlung des Taijiquan von Wang Zongyue 58
Erläuterungen zum tieferen Sinn der Ausführung der Dreizehn Stellungen 106
Das Lied von den Dreizehn Stellungen 151
Das Lied von den Schlagenden Händen 169
Schlussbetrachtung 178
Anhang 181
Zeittafel 182
1. Das Schriftzeichen 靈 *ling* 183
2. Qi 184
3. Der Geist (*shen*) 186
4. Die Stellung (*shi*) 190
5. Das Himmelsmandat 192
6. Die Idee (*yi*) 193
7. Das Wasser 194
8. Die acht Trigramme (*bagua*) und das Buch der Wandlungen 195
9. Die fünf Wandlungsphasen (*wuxing*) 200
10. Kosmologische Deutungssysteme und Numerologie 203
11. Luoshu-Quadrat und Plan vom Gelben Fluss 204
12. Militär und Kampfkünste 206
13. Kampfkünste und Geheimgesellschaften 208
14. Langlebigkeit und Unsterblichkeit 211
15. Quellen zu Taiji, Wuji, Yin-Yang 216
16. Taiji-Diagramme 217
17. Zhou Dunyi's „Erläuterung des Taiji-Diagramms" 218
18. Ruhe und Bewegung 220
19. Das Prinzip (*li*) und Taiji 222

Text A
Die Abhandlung des Taijiquan

In Bewegung sei der ganze Körper leicht und lebendig,
vor allem muss er in all seinen Teilen miteinander verbunden sein.
Das Qi soll angeregt zirkulieren,
der Geist soll sich im Innern sammeln.

Lass keine Lücken und Löcher zu,
keine Aus- und Einbuchtungen,
kein Stocken und Stottern.

Die Wurzel ist in den Füßen.
Entwickelt in den Beinen,
beherrscht von der Hüfte,
ist die Manifestation in den Fingern.

Von den Füßen über die Beine zur Hüfte –
immer muss es ganz und gar Ein Qi sein.
Dann kann man, sei es in der Vorwärtsbewegung oder beim Zurückweichen,
eine günstige Gelegenheit und eine überlegene Stellung erlangen.

Erlangt man weder eine günstige Gelegenheit noch eine überlegene Stellung,
und gerät der Körper leicht durcheinander,
so ist der Fehler in der Hüfte und den Beinen zu suchen.

Für oben und unten, vorne und hinten, links und rechts
trifft jeweils dasselbe zu.
Bei alldem geht es immer um die Idee,
nicht um Äußerlichkeiten.
Gibt es oben, so gibt es unten.
Gibt es vorne, so gibt es hinten.
Gibt es links, so gibt es rechts.
Wenn die Idee nach oben gerichtet ist,
dann beinhaltet das eine Idee nach unten.

Es ist so, wie wenn man etwas hochziehen will und sich dazu
einer nach unten gerichteten Kraft bedient.
Ist seine Wurzel durchtrennt,
so ist es zugrunde gerichtet, schnell und ohne jeden Zweifel.

Leer und voll müssen klar und deutlich unterschieden werden.
An jeder einzelnen Stelle gibt es leer und voll.
Überall und immer gibt es diese Einheit von leer und voll.
Der ganze Körper ist Glied für Glied miteinander verbunden.
Lass keine noch so haarfeine Unterbrechung zu!

*

Das Lange Boxen
gleicht dem Langen Fluss und dem Großen Meer.
Es fließt und fließt ohne Unterbrechung.

Abwehren, Zurückrollen, Drücken, Stoßen, Pflücken, Spalten, Ellbogenstoß
und Schulterstoß – das sind die acht Trigramme.
Schritt nach vorne, Schritt zurück, nach links Blicken, nach rechts Schauen,
Stabilität in der Mitte – das sind die fünf Wandlungsphasen.
Abwehren, Zurückrollen, Drücken und Stoßen entsprechen Himmel, Erde,
Wasser und Feuer. Das sind die vier Kardinalrichtungen.
Pflücken, Spalten, Ellbogenstoß und Schulterstoß entsprechen Wind, Donner,
See und Berg. Das sind die vier Diagonalen.
Vorrücken, Zurückweichen, Blicken, Schauen und Stabilität
entsprechen Metall, Holz, Wasser, Feuer und Erde.
Zusammen sind das die Dreizehn Stellungen.

*

Der Kommentar auf dem Original lautet:
Dies ist die Abhandlung, die der Gründervater Zhang Sanfeng aus den
Wudang-Bergen hinterlassen hat.
Er wollte, dass die Helden dieser Welt ihre Jahre vermehren, das Leben
verlängern
und sich nicht nur mit dem Unwesentlichen von technischen Fertigkeiten
beschäftigen.

Text B

Die Abhandlung des Taijiquan von Wang Zongyue

Taiji, aus Wuji entstehend,
ist die Mutter von Yin und Yang.
In Bewegung trennt es,
in Ruhe vereinigt es.
Es gibt keine Überschreitung und keine Unzulänglichkeit.
Beim Folgen sich biegend, nach Streckung strebend.

Wenn der Andere hart ist, bin ich weich. Das nennt man mitgehen.
Ich folge der Richtung, wenn der Andere sich abwendet. Das nennt man anhaften.
Ist die Bewegung schnell, so ist auch die Entgegnung schnell.
Ist die Bewegung langsam, so folgt man langsam.
Auch wenn es unzählige Wandlungen gibt,
bleibt ihr Prinzip doch Eines.

Nachdem man mit den Bewegungen der Figuren vertraut ist,
wird man allmählich dessen gewahr, was Verstehen der Kraft ist.
Vom Verstehen der Kraft gelangt man stufenweise zu geistiger Klarheit.
Aber ohne lange Zeit alle Kraft und Mühe darauf verwendet zu haben,
kann einem nicht plötzlich ein Licht aufgehen.

Leer und lebendig, die Kraft am Scheitel.
Das Qi sinkt zum Dantian.
Sich nach keiner Seite neigen, sich nirgends anlehnen.
Plötzlich verschwinden, plötzlich erscheinen.

Links schwer, also links leer.
Rechts schwer, also rechts weit entfernt.
Beim Nach-oben-richten noch höher,
beim Nach-unten-neigen noch tiefer.
Beim Nach-vorne-gehen noch länger,
beim Nach-hinten-weichen noch dichter.

Keine Feder könnte hinzugefügt werden,
keine Fliege könnte landen.
Der Andere kennt mich nicht,
ich allein kenne den Anderen.
Helden haben, wohin sie auch gehen, keine Gegner.
Das haben sie durch ebendies erreicht.

Hinsichtlich ihrer Techniken gibt es etliche Schulen.
Aber auch wenn ihre Stellungen unterschiedlich sind,
geht es bei ihnen doch ausnahmslos um nichts anderes,
als dass der Starke den Schwachen bedrängt
und der Langsame dem Schnellen weicht.
Wer Körperkraft hat, schlägt den, der keine Körperkraft hat.
Die langsame Hand gibt der schnellen Hand nach.
Das ist alles Können aufgrund natürlicher Veranlagung
und hat nichts zu tun mit der Befähigung zu großen Leistungen
aufgrund erworbener Kenntnisse.

Prüfe den Satz „Vier Unzen lenken tausend Pfund um."
Offensichtlich ist es nicht die Körperkraft, welche die Oberhand gewinnt.
Sieh die Gestalt eines hochbetagten Greises,
der sich einer Menge erwehren kann!
Wie könnte Schnelligkeit das bewirken?!

Im Stand wie austariert und im Lot.
Beweglich wie ein Wagenrad.
Auf einer Seite sinken und folgen.
Doppelte Schwere blockiert.

Sieht man jemanden, der trotz Jahre langer aufrichtiger Bemühung
kein Neutralisieren zustande bringt,
sondern meist von Anderen kontrolliert wird,
so hat er den Fehler der doppelten Schwere nicht begriffen.

Wer diesen Fehler vermeiden möchte,
muss Yin und Yang kennen.
Anhaften ist Mitgehen.
Mitgehen ist Anhaften.
Yin verlässt nicht Yang,
Yang verlässt nicht Yin.
Yin und Yang unterstützen sich gegenseitig.
Erst das bedeutet Verstehen der Kraft.

Nach dem Verstehen der Kraft:
je mehr Übung, desto verfeinerter.
Präge es dir schweigend ein und versuch es zu ergründen.
Allmählich gelangst du dahin, „dem zu folgen, was das Herz begehrt".
Zu Grunde liegt: „Das Eigene aufgeben und dem Anderen folgen."

[66] Viele begehen den Fehler, „das Naheliegende aufzugeben,
um ein Fernes zu suchen".
[67] Das aber ist es, was man nennt: „Durch ein Abweichen um Haaresbreite
[68] meilenweit daneben landen".

[69] Wer lernt, muss das ganz genau unterscheiden.
[70] Das ist die Abhandlung.

Text C

Erläuterungen zum tieferen Sinn der Ausführung der Dreizehn Stellungen

[1] Bewege das Qi mit dem Herzen,
[2] und lass es unbedingt sinken.
[3] So kann es sich ansammeln und in die Knochen dringen.

[4] Setze den Körper mit Qi in Bewegung,
[5] und lass dies unbedingt ohne Anstrengung geschehen.
[6] So kann er leicht dem Herzen folgen.

[7] Kann der Lebens-Geist steigen,
[8] so muss man keine Angst haben, träge oder schwerfällig zu sein.
[9] Das ist gemeint mit: „Am Scheitelpunkt des Kopfes hängen."

[10] Idee und Qi müssen sich lebendig austauschen,
[11] dann gibt es das Wunder der Flexibilität.
[12] Das ist gemeint mit dem „Wandel und Wechsel von leer und voll".

[13] Beim Abgeben der Kraft muss man gesunken und entspannt sein,
[14] die Aufmerksamkeit ganz in eine Richtung konzentriert.
[15] Im Stand muss der Körper ausgeglichen und aufrecht, ruhig und locker sein,
[16] abgestützt in die acht Richtungen.

[17] Bewege das Qi wie durch eine neunfach gewundene Perle –
[18] und „es läuft wie am Schnürchen".
[18a](Das bedeutet: „Das Qi ist überall im Körper.")
[19] Verwende die Kraft wie hundertfach gehärteten Stahl,
[20] und sie wird unwiderstehlich sein.

[21] Die Gestalt wie die eines Falken, der einen Hasen schlägt.
[22] Der Geist wie der einer Katze, die eine Maus fängt.
[23] In Ruhe wie ein hoher Berg,
[24] in Bewegung wie ein mächtiger Strom.

[25] Das Speichern der Kraft ist wie das Spannen eines Bogens.
[26] Das Abgeben der Kraft ist wie das Abschießen eines Pfeiles.
[27] Im Gebogenen suche das Gerade.
[28] Speichern, dann abgeben.

[29] Kraft wird von der Wirbelsäule aus abgegeben.
[30] Die Schritte folgen den Wechseln des Körpers.

[31] Aufnehmen ist Abgeben. [31a]Abgeben ist Aufnehmen.
[32] Unterbrochen – und wieder verbunden.

[33] Beim Hin-und-herbewegen muss man falten.
[34] Beim Vordringen und Zurückweichen muss man wechseln.

[35] Äußerst weich und sanft,
[36] dann äußerst hart und fest.
[37] Wer zu atmen vermag,
[38] kann lebendig und beweglich sein.

[39] Indem das Qi durch das Aufrechte genährt wird, bleibt es unversehrt.
[40] Indem die Kraft im Gebogenen gespeichert wird, ist sie überschüssig vorhanden.

[41] Das Herz ist der Befehlshaber,
[42] das Qi ist die Fahne,
[43] die Hüfte ist das Banner.

[44] Strebe zuerst nach Öffnung und Entfaltung.
[45] Später strebe nach Verdichtung und Kompaktheit.
[46] So kannst du Punktgenauigkeit erreichen.

[47] Es heißt auch:
[48] Wenn der Andere sich nicht bewegt,
[49] bewege ich mich auch nicht.
[50] Wenn der Andere sich nur ein klein wenig bewegt,
[51] bewege ich mich zuerst.

[52] Die Kraft scheint entspannt, ist aber nicht entspannt;
[53] sie ist dabei, sich zu entfalten, ist aber nicht entfaltet.
[54] Die Kraft ist unterbrochen, aber die Idee ist nicht unterbrochen.

[55] Es heißt auch:
[56] Erst im Herzen,
[57] dann im Körper.

[58] Ist der Unterbauch entspannt, sinkt das Qi und dringt in die Knochen.
[59] Der Geist gelöst, der Körper ruhig.
[60] Beherzige das in jedem Augenblick!

[61] Merke dir auf alle Fälle:
[62] Bewegt sich etwas, so gibt es nichts, was sich nicht bewegt.
[63] Ruht etwas, so gibt es nichts, was nicht ruht.

[64] Beim kontrollierten Hin und Her der Bewegungen
bleibt das Qi dicht am Rücken,
[65] sammelt sich und dringt in die Wirbelsäule ein.

[66] Innen ein fester Lebens-Geist,
[67] außen zeige Ruhe und Gelassenheit.

[68] Setze die Schritte so, wie eine Katze sich bewegt.
[69] Verwende die Kraft wie beim Ziehen eines Seidenfadens.

[70] Die Idee des ganzen Körpers ist im Lebens-Geist,
[71] nicht im Qi.
[72] Ist sie im Qi, dann gibt es Blockaden.
[73] Gibt es Qi, dann gibt es keine Körperkraft.
[74] Gibt es kein Qi, dann reine Härte.

[75] Das Qi ist wie ein Wagenrad.
[76] Die Hüfte ist wie die Achse des Wagens.

Text D
Das Lied von den Dreizehn Stellungen

1 Von den dreizehn Stellungen schätze keine einzige gering!
2 Die Quelle ihrer Bedeutung liegt in der Mitte der Hüfte.
3 Wandel und Wechsel von leer und voll müssen beachtet werden.
4 Das Qi ist überall im Körper, ohne die geringste Blockade.

5 In ihrer Mitte berührt Ruhe Bewegung, Bewegung ist wie Ruhe.
6 Mit den Veränderungen des Gegners im Einklang, Wundersames zeigend.
7 Jede Stellung birgt Absichten in sich, ergründe die Ideen!
8 Wenn man es erreicht hat, fühlt es sich mühelos an.

9 Sei jeden Augenblick achtsam im Hüftbereich!
10 Ist der Unterbauch innen entspannt, so steigt das Qi nach oben.
11 Das Steißbein aufrecht, der Geist mit dem Scheitel verbunden.
12 Der ganze Körper ist leicht und frei beweglich,
er hängt am Scheitelpunkt des Kopfes.

13 Sei sorgfältig und achtsam beim Nachforschen!
14 Lass Biegen und Strecken, Öffnen und Vereinigen ungehindert geschehen!
15 Die Einführung in die Anfangsgründe und die Führung auf dem Weg
bedürfen der mündlichen Unterweisung.
16 Unermüdlich ist das Bemühen, Selbstkultivierung seine Methode.

17 Wenn wir vom Wesen und den Anwendungen reden – was ist die Richtschnur?
18 Idee und Qi sind die Herrscher, Knochen und Fleisch die Beamten.
19 Ergründe die Idee! Worin besteht sie letztlich?
20 Das Leben verlängern, die Jahre vermehren, Frühling ohne Alter.

21 Singe, oh, singe die 140!
22 Wort für Wort ist wahr und klar, keine Idee ist ausgelassen.
23 Wenn du dies nicht untersuchst,
24 ist alle Mühe vergebens und es bleibt nur ein Seufzer zurück.

Text E
Das Lied von den Schlagenden Händen

1 Beim Abwehren, Zurückrollen, Drücken und Stoßen
muss man sorgfältig und exakt sein.
2 Wenn oben und unten einander folgen,
kann der Andere nur schwer vordringen.

3 Wie groß auch immer die Körperkraft sei,
mit der er mich angreift,
4 ich kontrolliere die Bewegung und
lenke mit vier Unzen 1000 Pfund um.

5 Zum Vordringen verleitet, ins Leere gefallen;
vereinigen und sofort ausstoßen.
6 Anhaften, verbinden, kleben und folgen;
weder verlieren noch sich entgegenstemmen.