

## Taijiquan – Historie

Wörtlich übersetzt bedeutet Taiji »Das Allerhöchste«, einen wachen Geist und einen starken Körper. Das sind, in allen Lebenslagen, die höchsten Qualitäten. Denn Taiji verbindet Himmel und Erde in der senkrechten Körperachse. *Quan* bedeutet Faust oder Faustkampf und meint die vorgegeben Bewegungsformen, die dazu erlernt werden.

Taijiquan entwickelte sich in China vor ca. 200 Jahren, seine Grundlagen wurden aber bereits seit 5000 Jahren gelehrt. Es wurde in einzelnen Familien gelehrt und die Techniken nicht aufgeschrieben, sondern an die nächste Generation weitergegeben.

Es entzog sich den klassischen Lehrmethoden und diente der Verteidigung der Familie – nicht dem Angriffskampf. Dabei entwickelten sich über die Generationen in den Familien verschiedene Stile, denen aber gemein ist, dass die innere Kraft weit mehr vermag als Muskelkraft.

Jede Bewegung wurde entwickelt, erforscht und, wenn sie sich bewährte, in den Bewegungsablauf aufgenommen. Dabei war das Geheimhalten von Erkenntnissen wichtig, um immer einen Vorsprung vor anderen zu bewahren. Die traditionelle chinesische Lehrmethode basierte auf Nachahmen und selbst erleben der einzelnen Übungen. Es ist ein Eingeständnis an die westliche Kultur, Wissen, Erfahrungen und Können innerhalb des Taiji zu erklären, lehren und zu erforschen.

Erst im 12. Jh. schrieb Meister Zhang Sanfeng die Grundsätze des Taiji mit folgender Fabel nieder. Eigentlich beobachtete er den Kampf eines Kranichs mit einer Schlange und entwickelte daraus die Grundform des Taiji:

Ein Kranich griff eine Schlange mit seinem Schnabel an. Sie aber wich allen Angriffen aus, um ihrerseits die ungeschützten Stellen des Kranichs anzugreifen. Der Kranich musste dabei vor jedem Hieb zum Zielen innehalten. Die geschmeidige Schlange hingegen war zum Ausweichen und Angreifen in ständiger Bewegung. Sie gewann den Kampf.

Im Laufe des letzten halben Jahrhunderts hat eine rasante Entwicklung stattgefunden. Gab es zu Beginn der 1970er Jahre so gut wie keine Taiji- oder Qiqong-Lehrer in Deutschland, so ist das Angebot heute so vielfältig wie unüberschaubar: es reicht von der esoterischen Bewegungsmeditation spirituell Suchender über die Entspannungsübungen, die der Arzt gegen Rückenschmerzen empfiehlt bis zu »authentischem« Taiji, das den Anspruch erhebt, die klassischen und unverfälschten Fassungen – so, wie sie vor 150 Jahren mal entstanden sein sollen – zu lehren. Denn ursprünglich war Taijiquan als Kampfkunst entwickelt worden, die, unterschieden in fünf Hauptstile, im 19. Jh. innerhalb einer Familientradition »geheim« weitergegeben wurden; die andere Richtung, die bald weit größere Verbreitung fand, war und ist das »öffentliche« Taijiquan, bei dem die Zugehörigkeit zu einer Traditionslinie keine Rolle spielt(e).