

# Spielend zu guter Gesundheit

**Tàijíquán – chinesisches Schattenboxen – ist mehr als Frühgymnastik im Park. Die alte Kampfkunst wird «gespielt» nicht «gemacht». Wer sie ausübt, soll stark werden wie ein Holzfäller, beweglich wie ein Baby und gelassen wie ein Weiser.**

Jürg Lendenmann



Belebt Körper, Geist und Seele: chinesisches Schattenboxen. Zur Kampfkunst zählen auch Übungen mit Waffen.

Frühmorgens in einem Park in Peking: Eine Gruppe Chinesinnen und Chinesen bewegt sich wie in Zeitlupe mit sanft fließenden Bewegungen, im Einklang wie ein Vogelschwarm. Die Leute «spielen» Tàijíquán – die alte Kunst, mit der Faust (quán) nach den Regeln des Allerhöchsten (tài jí) zu kämpfen. «Schattenboxen» nannten es die Westler, denn die meisten Übungen werden ohne Gegner ausgeführt.

## Weiches, das stark macht

Fließend und weich heisst nicht unwirksam. Yáng Chéngfǔ, der Enkel des Begründers des Yáng-Stils (s. Kasten), wurde immer wieder von Meistern verschiedenster Kriegskünste herausgefordert ... und nie besiegt.

Tàijíquán-Könnern vermögen nach vielen Jahren intensiven Übens eine innere Kraft einzusetzen, die der äusseren von «Muskeln und Knochen» weit überlegen ist: Qì. Das Know-how, wie diese Lebensenergie entwickelt und in ihren verschiedenen Formen angewendet wird, gaben früher Meister nur an auserwählte Schüler weiter.

Viele der einst streng gehüteten Geheimnisse werden heute öffentlich gelehrt. Davon profitieren alle Tàijíquán-Spielenden, ob jung oder alt – auch jene, die der Kampfkunstaspekt nicht interessiert. Denn – so versprechen es zumin-

dest alte Schriften – je stärker das Qì wird und je ungehinderter es im Körper zirkulieren kann, desto schneller werden die Übenden «stark wie ein Holzfäller, beweglich wie ein Baby und gelassen wie ein Weiser».

## Die Generation 50+ profitiert

Tàijíquán kann dank seinen weichen Bewegungen auch von Älteren gelernt werden. Die Wirkungen der sanften Bewegungskunst sind erstaunlich. Studien belegen: Schattenboxen verleiht Senioren mehr Selbstvertrauen, verringert das Sturzrisiko, lindert Arthritisschmerzen, wirkt gegen Osteoporose, stärkt das Herz-Kreislauf-System und die Immunabwehr, verbessert den Schlaf u. v. a. m.

In der Schweiz gibt es rund 300 Tàijíquán-Schulen ([www.qigong-schweiz.ch](http://www.qigong-schweiz.ch)); je nach Schule und Lehrenden kann das Gymnastisch-Tänzerische, Meditative, Kämpferische oder das Stärken des Qì im Vordergrund stehen.

Tàijíquán ist kein starres System, sondern wird ständig weiterentwickelt und erweitert. So hat beispielsweise Meister Frieder Anders das System der Atemtypen (Terlusollogie) in seine Lehre integriert ([www.taiji-anders.de](http://www.taiji-anders.de)). Wer als Anfänger nach einigen Stunden Übens zu spüren beginnt, wie ganz anders sich die Bewe-

gungen anfühlen, als wenn beispielsweise Sport oder Fitness «gemacht» wird, beginnt zu ahnen, warum in China Tàijíquán «gespielt» wird. Mit zunehmender Praxis wird das Spielen immer leichter, und nach vielen Jahren mag es einem vorkommen, als spielte es «wie von selbst». ■

## Ursprünge des chinesischen Schattenboxens

Einer Legende zufolge soll Zhāng Sānfēng im 14. Jahrhundert das Tàijíquán entwickelt haben. Als Meister der äusseren Kampfkünste zog er sich mit 70 Jahren in ein taoistisches Kloster zurück. Beim Meditieren spürte er, wie in seinem Körper eine unbekannte Kraft zu fließen begann. Ob er sie für seine Kampfkunst einsetzen könne, fragte er den Abt. Dieser liess seine Frage unbeantwortet.

Auf einem seiner Spaziergänge wurde Zhāng Sānfēng einmal Zeuge, wie ein Kranich eine Schlange fangen wollte. Doch jedes Mal, wenn der Kranich mit dem Schnabel zusties, wich die Schlange mit weichen Bewegungen zurück. Und als die Schlange im Gegenangriff den Kranich beißen wollte, entzog sich dieser mit einem sanften Flügelschlag.

Zhāng Sānfēng erkannte im Kampf der beiden Tiere das Wechselspiel der Grundkräfte Yīn und Yáng. Später verliess er das Kloster und entwickelte seine Kampfkunsttechniken auf der Basis der inneren Kraft (Qì) sowie von Yīn/Yáng weiter.

Belegt ist, dass vor rund 300 Jahren die Familie Chéng für ihren Boxstil, der sich das Qì zunutze machte, berühmt war. Als erstes Nichtfamilienmitglied wurde Yáng Lùchāng in die Geheimnisse dieser inneren Kampfkunst eingeweiht. Der von ihm entwickelte Yáng-Stil ist heute der bekannteste Tàijíquán-Stil.

Tàijíquán kennt neben festgelegten Bewegungsabfolgen der Grundtechniken – den Formen – auch Partnerübungen ohne und mit Waffen (Schwert, Säbel, Stock/Speer).