



## Aus den Abhandlungen des Taijiquan

### 1. "Shisan Shi Ge Jue" Das Lied der dreizehn Formen

Niemals vernachlässige eine der 13 Formen. Die Quelle des Willens ist im Kreuz. Gebe Acht auf die kleinste Veränderung vom Vollen zum Leeren. Lass die Atmung und das Chi sinken und durchgehend durch den Körper fließen. Die Ruhe schließt die Bewegung mit ein, die Bewegung die Ruhe. Es werden wunderliche Dinge geschehen wenn Du deinen Opponenten triffst, gebe Wille und Ziel in jede Bewegung. Wenn Du jede Bewegung richtig ausführst, so sieht sie mühelos und leicht aus. Jederzeit gebe Acht auf Dein Kreuz. Mit leichtem und lockerem Bauch kann man die Atmung aktivieren. Wenn dein Kreuz gerade ist, wird dein Geist „Shen“ bis zur Kopfdecke aufsteigen. Der Körper muss geschmeidig wie der einer Katze sein. Halte den Kopf so, als wäre er an einem Seidenfaden aufgehängen. Bleibe auf der Hut und erforsche die Aufgabe des Taijiquan. Gebeugt und gestreckt, offen und geschlossen, lass der Natur ihren freien Lauf. Anfänger leiten sich von mündlicher Belehrung. Nacheinander kommt dann vollkommene Anwendung. Das Können wird für sich selber sorgen. Was ist das Hauptprinzip des Taijiquan? Verjüngung und Verlängerung des Lebens, jenseits der normalen Abläufe der Dinge. Und so ist es eine ewige Quelle. Jedes Wort von diesem Lied hat große Bedeutung. Wenn Du diesem Lied nicht aufmerksam folgst, so wirst Du nur Deine Zeit vergeuden.

Verfasser ins Deutsche:

S. Deltschev

Übersetzung aus dem Chinesischen:

Krassimir Dimitrov

### 2. „Taijiquan Lun“ vom legendären Mönch Dschang Sanfeng

In jeder Bewegung soll der ganze Körper leicht und beweglich sein, als wären alle Körperteile auf einen Faden (Perlenkette) aufgereiht. Qi soll (wie ein Feuer) entfacht werden. Der Geist (shen) soll im Inneren angesammelt sein. Lasse nicht zu, dass es eine Stelle gibt, die eine Unzulänglichkeit aufweist. Lasse nicht zu, dass es eine Stelle gibt, die hervorgewölbt oder eingefallen ist. Lasse nicht zu, dass es eine Stelle gibt, die eine Unterbrechung aufweist. Die Energie wurzelt in den Füßen, fließt durch die Beine, wird von den Hüften kontrolliert und wirkt durch die Finger. Von den Füßen zu den Beinen, von den Beinen zu den Hüften sollte sich alles als eine Einheit bewegen. Wenn beim „Vorwärtsgehen“ oder beim „Zurückziehen“ alles ein Qi ist, dann kann man den richtigen Moment abpassen und in Vorteil kommen.

Wenn das Abpassen des richtigen Momentes und das In - Vorteil kommen nicht erreicht werden und der Körper sich nicht als Einheit bewegt, so ist der Fehler in den Hüften und Beinen zu suchen. Das zeigt sich bei Bewegungen nach oben und unten, vorwärts und rückwärts, links und rechts.

Um es allgemein zu sagen: alles hat mit > INNERER AUFMERKSAMKEIT < (chin. Yi) zu tun; es ist nichts äußerliches.

Wo es oben gibt, muss es auch unten geben. Wo es vorne gibt, muss es auch hinten geben. Wo es links gibt, muss es auch rechts geben. Falls die Innere Aufmerksamkeit nach oben gerichtet ist, so muss sie auch unten sein. Wenn jemand einen Baum ausreißen möchte, verhält es sich ähnlich: erwendet brechende Kraft an (nach unten gerichtet), um die Wurzel zu lockern. Dann kann er den Baum schnell und sicher entwurzeln. Leer und voll müssen klar unterschieden werden. Alles hat einen vollen und leeren Aspekt. Immer und überall erscheinen leer und voll. Der ganze Körper soll Teil für Teil wie auf einen Faden aufgereiht sein. Veranlassen nicht die geringste Unterbrechung. Das lange Boxen ist wie das Strömen eines großen Flusses, es fließt ohne Unterbrechung. Die dreizehn Stellungen sind: Abwehren, Zurückrollen, Drücken, Stoßen, Ziehen, Spalten, Stoß mit Ellenbogen, Schulter Stoß, sie entsprechen den acht Trigrammen (Bagua aus dem Buch der Wandlungen Yijing) Vorwärtsgehen, Zurückziehen, nach links sehen, nach rechts blicken, das Gleichgewicht in der Mitte, sie entsprechen den fünf Elementen.