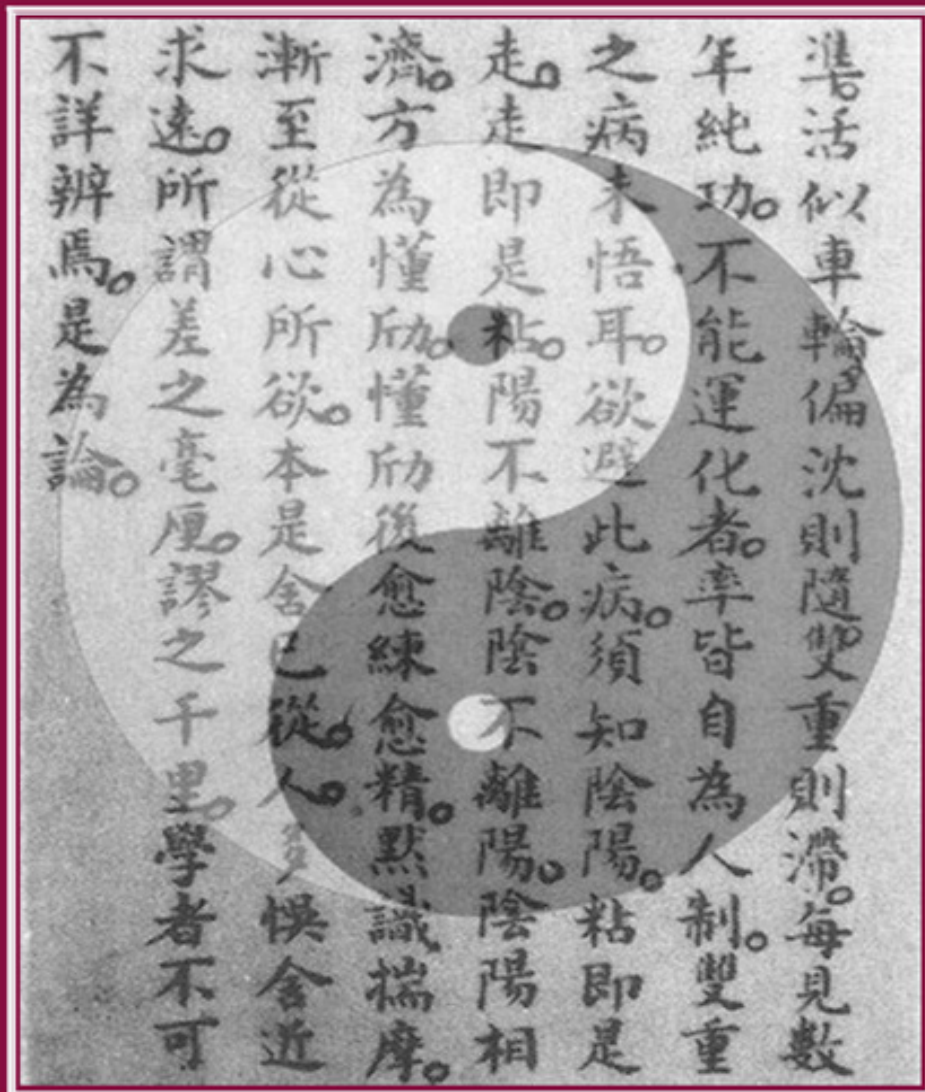


Christian Unverzagt

Die  
Klassischen Schriften  
des  
Taijiquan



Theorie – Praxis – Kulturgeschichte

IN ERINNERUNG AN MEISTER KE

Dr. phil. Christian Unverzagt ist Philosoph, Kunsthistoriker und Ostasienkundler, der an der Universität Heidelberg mit einer Arbeit über Chinesische Malerei promoviert hat. Taijiquan praktiziert er seit 1987. In Taiwan wurde er durch seinen Lehrer, Meister Ke Qihua, zum Enkelschüler von Zheng Manqing, dessen Stil er im In- und Ausland unterrichtet. Bei internationalen Treffen wurde er mehrfach ausgezeichnet. In Workshops und Seminaren zu den Klassischen Schriften vermittelt er Theorie und Praxis des Taijiquan.

[www.taiji-hd.de](http://www.taiji-hd.de)  
[www.christianunverzagt.de](http://www.christianunverzagt.de)

# INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort

Die Texte

Die Abhandlung des Taijiquan

Die Abhandlung des Taijiquan von Wang Zongyue

Erläuterungen zum tieferen Sinn der Ausführung der Dreizehn Stellungen

Das Lied von den Dreizehn Stellungen

Das Lied von den Schlagenden Händen

Die chinesischen Texte

Kommentar

Die Abhandlung des Taijiquan

Die Abhandlung des Taijiquan von Wang Zongyue

Erläuterungen zum tieferen Sinn der Ausführung der Dreizehn Stellungen

Das Lied von den Dreizehn Stellungen

Das Lied von den Schlagenden Händen

Schlussbetrachtung

Anhang

Zeittafel

1. Das Schriftzeichen 靈 *ling*
2. Qi
3. Der Geist (*shen*)
4. Die Stellung (*shi*)
5. Das Himmelsmandat

6. Die Idee (*yi*)
  7. Das Wasser
  8. Die acht Trigramme (*bagua*) und das Buch der Wandlungen
  9. Die fünf Wandlungsphasen (*wuxing*)
  10. Kosmologische Deutungssysteme und Numerologie
  11. Luoshu-Quadrat und Plan vom Gelben Fluss
  12. Militär und Kampfkünste
  13. Kampfkünste und Geheimgesellschaften
  14. Langlebigkeit und Unsterblichkeit
  15. Quellen zu Taiji, Wuji, Yin-Yang
  16. Taiji-Diagramme
  17. Zhou Dunyi's „Erläuterung des Taiji-Diagramms“
  18. Ruhe und Bewegung
  19. Das Prinzip (*li*) und Taiji
  20. Geistige Klarheit (*shenming*)
  21. Der Methodenstreit zwischen Gradualismus und Subitismus
  22. Zum Schweigen
  23. Das Herz (*xin*)
  24. Bogenschießen
- Anmerkungen
- Literaturverzeichnis
- Bildnachweise
- Personenregister
- Sachregister

## VORWORT

**D**ie Klassischen Schriften des Taijiquan sind das Band, das die verschiedenen Stile und die Entwicklung dieser tiefgründigen und geheimnisvollen Kampfkunst zusammenhält. Alle ihre Schulen, in welchem Land und in welcher Zeit auch immer, berufen sich auf die in ihnen formulierten Prinzipien. Was ohne diese Schriften auseinanderdriften würde, hat in ihnen seinen gemeinsamen Nenner. Es ist kein kleinster gemeinsamer Nenner, sondern ein Griff nach dem „Allerhöchsten“ – denn genau das ist die wörtliche Bedeutung von „Taiji“.

In den Klassischen Schriften des Taijiquan scheint die Gedankenwelt einer Philosophie auf, die seit über zweitausend Jahren um die Fragen kreist, wie der Einzelne mit dem Ganzen verbunden ist, wie Innen und Außen verschränkt sind, wie sich Ruhe und Bewegung ergänzen und wie Gegensätze sich nach kosmologischen Gesetzmäßigkeiten ausgleichen. Die Einsichten dieses Denkens werden seit jeher von Körperpraktiken genährt, die mit sanfter Beharrlichkeit die Pflege des Lebens betreiben, um dessen Verbindung mit Himmel und Erde nicht abreißen zu lassen. Auf der Folie dieser Gedankenwelt und dieser Körperpraktiken entstand eine Kampfkunst, die Kampf und Kunst auf einzigartige Weise verknüpft. In ihr mischen sich Einflüsse aus Militär und Metaphysik, Medizin und Meditation. Sie oszilliert zwischen strategischem Denken und transzendierender Selbstaufgabe. Wer sie meistert, so lehren ihre Klassischen Schriften, hat die Kunst zu kämpfen ohne zu kämpfen erlernt.

Auch wenn an manchen Stellen der Texte uralte Traditionslinien durchschimmern, so entstammen sie doch einer Zeit, in der die Abenddämmerung des alten China bereits begonnen hatte. Diese Epoche ist untergegangen, doch mit dem Taijiquan, das sich auf der ganzen Welt ausbreitet, hat sie einen Schatz hinterlassen, an dessen Reichtum jede Epoche teilhaben kann, solange diese Kampfkunst in ihr lebendig bleibt. Die Klassischen Schriften sind der stille Hüter dieses Schatzes. Sie verwahren einen der zwei Schlüssel zur Kunst. Der andere Schlüssel besteht in der mündlichen Überlieferung. Gemeinsam erhellen die Schriften und die Überlieferung den Übungsweg des Taijiquan. Doch die Gedankenwelt der Klassischen Schriften erscheint selbst oft rätselhaft. Sie muss in jeder Zeit und von jedem Einzelnen, der sich auf den Weg begibt, aufs Neue erschlossen werden. Dem dienen Kommentare und Erläuterungen zu den Schriften.

Die Texte stellen die Theorie des Taijiquan dar, zugleich sind sie ein Leitfaden für die Praxis. Neben zentralen Übungsanweisungen benennen sie die kardinalen Fehler, die beim Üben lauern. Sie machen deutlich, dass die Bewegungen des Körpers im Taijiquan von einem inneren Geschehen gelenkt werden; und sie legen dar, wie man einen Angriff, der von außen kommt, unbeschadet neutralisieren kann. Sie beschreiben, wie eine elastische Kraft generiert werden kann, die einen Angriff auf seinen Ursprung zurückwendet – wenn man es versteht, ihm zu folgen, um ihn ins Leere laufen zu lassen, anstatt sich ihm mit Gewalt zu widersetzen.

Die Texte postulieren, dass derjenige, der Taijiquan betreibt, in den großen Zusammenhang eingebunden bleibt, der dieser Kampfkunst ihren Namen gab: Taiji, das Allerhöchste. Aus ihm heraus bestimmt sich auch das Verhältnis zum Anderen, der in jeder Kampfkunst präsent ist, als Gegner und als Partner. Der vertikalen Achse, die den Menschen mit Himmel und Erde verbindet, entspricht eine

horizontale, auf der die Begegnung mit Anderen stattfindet. Es bedarf beider Achsen, um die Kraft zu entwickeln, die dem Taijiquan eigen ist. Sie treffen sich in einem selbst - sofern es gelingt, sich zu überwinden.

Die Klassischen Schriften des Taijiquan schillern in den Deutungen ihres Facettenreichtums. Sie lassen sich nicht dauerhaft auf einen Nenner bringen, der dem Zeitgeist gerade am plausibelsten erscheint. So wie sich in ihnen Spuren der konfuzianischen Ethik und der neokonfuzianischen Metaphysik, der Weisheit des philosophischen Daoismus und der inneren Alchemie des religiösen Daoismus finden, so öffnet sich mit ihnen für jede Epoche und jede Generation derer, die den Weg des Taijiquan gehen, ein Resonanzraum ihrer Fragestellungen. Doch ihr vielfach enigmatischer Charakter bleibt nie nur Echo des eigenen Kenntnisstandes, er öffnet den Horizont und weitet den Blick. Unserer Zeit sagen die Texte nicht zuletzt, dass in der Kampfkunst des Taiji weit mehr steckt als nur der Wunsch, Gegner überwinden zu können; dass in der Qi-Pflege weit mehr steckt als nur der Wunsch, zeitlebens möglichst beschwerdefrei und „fit“ zu sein; dass in der meditativen Entschleunigung weit mehr steckt als nur der Wunsch, besser durch den Alltag zu kommen; und dass es nicht darum geht, diese Kunst möglichst schnell zu erlernen, sondern darum, möglichst sein Leben lang auf ihrem Weg zu bleiben.

Die Geschichte dieser Schriften ist unauflösbar mit der Geschichte des Taijiquan selbst verbunden. Es ist eine Geschichte, in der Mythen, Legenden und Namen von Kampfkunsthelden eine Rolle spielen, von denen sich einige den Chronisten und den Recherchen der Historiker entzogen haben. Ungeklärt ist auch, ob die Schriften tatsächlich 1852 in einem Salzladen der Provinz Henan gefunden wurden, wie es einer ihrer späteren Redakteure, Li Yiyu, 1881 im Nachwort zu seiner Zusammenstellung behauptete; und



wenn ja, wie sie dorthin gelangt waren. Der Übergang vom Reich der Legenden in das Reich überprüfbarer Tatsachen fand immer nur Schritt für Schritt, über Umwege und nie endgültig statt. Fest steht aber, dass in der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts bis zum Ende des Kaiserreichs im Jahr 1912 der Name Taijiquan zumindest im kleinen Kreis in Gebrauch kam, und dass verschiedene Familienstile entstanden, innerhalb derer bedeutende Stilentwicklungen stattfanden. Spätestens mit der Unterrichtstätigkeit von Yang Luchan (1799–1872) in Peking stand auch die Frage nach dem Selbstverständnis der Kampfkunst des Taiji und ihrer Darstellung nach außen im Raum. Wie diese Geschichte des Taijiquan mit der Editions-geschichte seiner klassischen Schriften verflochten ist, muss einer gesonderten Darstellung vorbehalten bleiben. Hier soll es nur um den Inhalt der Texte gehen.

Es handelt sich um fünf kleine, zuvor als „Handbuch“ (*pu*) des Yang-Stils weitergegebene Schriften, die mit ihrer Veröffentlichung im Jahr 1912 zu den „Klassischen Schriften“ (*jing*) des Taijiquan erklärt wurden. Herausgeber war der Gelehrte Guan Baiyi, Initiator der Veröffentlichung war der Leiter der Forschungsgesellschaft für Leibeserziehung in Peking, Xu Yusheng, der 1921 selbst mit einem einflussreichen Buch über Taijiquan an die Öffentlichkeit trat.

So wie in die Kampfkunst des Taiji Volks- und Gelehrtentraditionen einfließen, so stellen auch ihre klassischen Schriften eine Verbindung mündlicher Überlieferung mit der Schriftkultur der Literaten dar. Sprichwörter, Redewendungen und Merkwörter sind mit einem elaborierten Parallelstil aufeinander bezogener Textzeilen und einer Fülle versteckter Zitate verwoben. Diesen Charakter der Schriften soll eine Übersetzung bewahren und zugänglich zu machen. Der reine Text, frei von Zusätzen, Fußnoten, Anmerkungen oder

Interpretationen, ist die Leitidee jeder Übersetzung. Man kann sich ihr nur in einem Spagat zwischen Exaktheit und Lesbarkeit annähern. Der Ausgangstext soll möglichst getreu wiedergegeben werden und doch so frei wie nötig. Seine Übersetzung soll so gut, gegebenenfalls aber auch so vieldeutig lesbar sein wie im Original.

Keine Sprache lässt sich eins zu eins in eine andere übersetzen, Chinesisch am allerwenigsten. Bei den klassischen Schriften des Taijiquan beginnt die Notwendigkeit einer Deutung zudem schon für die Muttersprachler. Zu den inhaltlichen Schwierigkeiten einiger Stellen kommt der stark verkürzte Schriftstil des klassischen Chinesisch. An manchen Stellen muss die Möglichkeit erwogen werden, dass gleich klingende Wörter (Homophone), an denen die chinesische Sprache reich ist, mit einem falschen Schriftzeichen niedergeschrieben oder ähnlich aussehende Zeichen bei einer Abschrift fehlerhaft kopiert wurden. Beim Buchdruck kamen Irrtümer der Setzer hinzu. So führte die Editions-geschichte des chinesischen Textes immer wieder zu korrigierenden Eingriffen und damit zu Textvarianten. Ein unbezweifelbarer Urtext existiert nicht.

Für unsere Übersetzung haben wir die Textgestalt aus Yang Chengfus *Taijiquan tiyong quanshu* („Vollständiges Buch vom Wesen und den Anwendungen des Taijiquan“) von 1934 zur Grundlage genommen. Mit ihr hatte sich die Yang-Stil-Version der Klassiker einigermaßen stabilisiert. An einigen Stellen haben wir die Textfassung aus Zheng Manqings *Zhengzi taijiquan shisan pian* („Meister Zhengs Dreizehn Kapitel zu Taijiquan“) von 1946 hinzugezogen, die als noch einmal korrigierte Fassung angesehen werden kann. Abweichungen sowie wichtige Textvarianten, vor allem gegenüber Chen Weimings *Taijiquan shu* („Die Kunst des Taijiquan“) von 1925 oder auch Yang Chengfus *Taijiquan shiyong fa* („Methoden der Anwendung des Taijiquan“) von 1931, sind im Kommentar vermerkt. Die Interpunktion haben wir übernommen. Die Nummerierung der Sätze

haben wir hinzugefügt, um Querverweise im Kommentarteil zu ermöglichen und um das Auffinden der Stelle im chinesischen Text zu erleichtern.

Ebenfalls von uns ist die Einteilung der ersten drei Texte in Absätze. Während die zwei Lieder (Text D und E) durch die Reimform eine eindeutige Anordnung haben, gibt es bei den anderen Texten Sinnzusammenhänge, die über eindeutige Zeilenbezüge hinausgehen. Dieser Verklammerung von Form und Inhalt trägt die Gruppierung in Absätze Rechnung. An manchen Stellen wären sicherlich auch andere Anordnungen möglich.

Barbara Davis hat in *The Taijiquan Classics* (2004) formuliert, dass fast jedes Buch auf die Hilfe anderer Bücher angewiesen ist. Ihres ist eine solche Hilfe. Sie machte Chen Weimings Buch von 1925 („Die Kunst des Taijiquan“) einschließlich seiner Kommentare zur Grundlage ihrer Übersetzung. Diese liest sich nüchterner und texttreuer als die ersten, vielfach didaktisch ausfabulierten Übersetzungen ins Englische, die gleichwohl ihrerseits die Hilfe von Pionierleistungen darstellten. Die Titel der frühen Publikationen, in denen sich erste Übersetzungen finden, geben einen Einblick in die Geschichte der Imagebildung des Taijiquan im Westen. Zuerst wurden drei Texte in Maisel, *Tai Chi for Health* (1963), abgedruckt; dann das ganze Korpus der fünf Texte in der gemeinsamen Publikation von Zheng Manqing und Robert Smith *T'ai Chi. The „Supreme Ultimate“ Exercise for Health, Sport, and Self-Defense* (1966). T. T. Liang ergänzte in *T'ai Chi Ch'uan for Health and Self-Defense* (1974) seine Übersetzung um einen Kommentar, ebenso Liao Waysun in *T'ai Chi Classics* (1977). *The Essence of T'ai chi Ch'uan. The Literary Tradition* (1979) von Benjamin Lo et al. stellte die erste ganz den Klassikern gewidmete Publikation dar, ergänzt um vier weitere Texte. Jou Tsung Hua fügte seiner kommentierten Übersetzung in *The Dao of Taijiquan. Way to Rejuvenation* (1981) den chinesischen Text hinzu; ebenso wie Yang Jwing Ming (1987)

in *Advanced Yang Style Tai Chi Chuan, Volume I. Tai Chi Theory and Tai Chi Jing*. Douglas Wile, dessen Aufarbeitung der historischen Dimension der Texte vor allem in den 1990er Jahren zu maßgeblichen Publikationen führte, legte bereits in den 1980ern mehrere Bücher mit Übersetzung der klassischen Schriften vor: *Master Cheng's Thirteen Chapters* (1982), *T'ai-chi Touchstones. Yang Family Secret Transmissions* (1983) und *Cheng Man-ch'ing's Advanced Tai Chi Form Instructions* (1985).

Zu nennen ist auch die Übersetzung ins Französische von Catherine Despeux in *T'ai-Ki K'iuán - technique de longue vie, technique de combat* aus dem Jahr 1976. Die wenigen deutschen Übersetzungen in den 1960er, 1970er und selbst noch den 1980er Jahren orientierten sich zunächst an den englischen. Erst mit der allmählichen Verbreitung des Taijiquan auch in Deutschland, durch den Einfluss theoriegeschichtlicher Debatten und mit Orientierung am chinesischen Text wurden sie zunehmend präziser. Meilensteine sind: Edward Maisel, *Gesund durch Taichi* (1965); Frieder Anders, *Tai Chi Chuan. Meditation in Bewegung zur Steigerung des Körpergefühls und zur Festigung der Gesundheit* von (1977/1985); Jürgen Lichts Übersetzung aus dem Amerikanischen in: *Ausgewählte Schriften zu T'ai Chi Ch'uan. Meditation, I Ging, Kalligraphie und Chinesische Medizin* von Cheng Man-ch'ing (1988); Hermann Bohn, in: *T'ai-chi ch'üán. Die Grundlagen* von Song Zhijian (1991); Rainer Landmann, *Taijiquan. Konzepte und Prinzipien einer Bewegungskunst* (2002); Martin Bödicker, *Das Tai Chi-Klassiker Lesebuch* (2013). Alle fünf Texte des Yang-Stil-Kanons finden sich bei Licht, Bohn und Bödicker. Die chinesische Textvorlage geben Licht und Landmann wieder. Zusätzliche Texte finden sich in den Zusammenstellungen von Landmann und Bödicker.

Mit unterschiedlichen Übersetzungen ist es wie mit dem Taijiquan: Nicht alles, was anders aussieht, ist deswegen falsch. Aber im Lauf der Zeit formen kleine

Bedeutungsveränderungen an einer Stelle das Ganze um. Auch darin ähneln sich Theorie und Praxis des Taijiquan. Sie befruchten sich gegenseitig - immer im Rahmen, den die klassischen Schriften abstecken. So schreibt sich jener unabschließbare Prozess fort, den das Ausloten der unendlichen Tiefen dieser Kunst und ihrer klassischen Texte bedeutet.

Große Texte entfalten eine Strahlkraft. Sie bedeutet jedoch keine Selbstausklegungskraft. Im Gegenteil, sie verlangen nach Deutung. Die chinesische Kultur hat ein einzigartiges Schriftsystem hervorgebracht und bewahrt, mit dem sie einzigartige Texte überliefert hat. Sie hat Klassiker geschaffen, d.h. einen Kanon von Schriften, die jede Generation zu neuen Kommentaren veranlasst - die ihrerseits wieder ältere Kommentare aufgreifen. Parallel und verwoben mit dieser Schrifttradition verlaufen mündliche Überlieferungen, aus denen die Schriften erst hervorgegangen sind; oder solche, die sich zur Erläuterung von Schriften gebildet haben.

Taijiquan hat sich mit dem Ineinander seiner mündlichen Überlieferung und seiner klassischen Schriften unhintergebar in diesen kulturellen Rahmen eingeschrieben. Dadurch, dass es in alle Welt gelangt ist, hat es diesen Rahmen nicht verlassen, sondern neue Pforten des Zugangs zu ihm geschaffen. Das aber war bei der Niederschrift der Texte weder absehbar, noch konnte es die Intention sein. Die Schriften, die zu den Klassikern des Taijiquan werden sollten, wurden ursprünglich nicht für die Öffentlichkeit geschrieben. Gebunden an eine mündliche Überlieferung, sollten sie als Handbuch von Generation zu Generation an die Liniennachfolger weitergegeben werden, sei es innerhalb einer Familie oder in einem Meister-Schüler-Verhältnis. Mit ihrer Veröffentlichung veränderte sich die Situation. Erst seitdem sie als Klassiker benannt und angenommen wurden, dienen sie innerhalb der großen

Familie des Taijiquan Linien übergreifend zur Selbstverständigung und prägen darüber hinaus das Bild des Taijiquan nach außen. Beides tun sie nicht durch ihr bloßes Vorhandensein, sondern durch ihr Wirken, das in ihrer Auslegung besteht.

Ein Kommentar zu den Klassischen Schriften des Taijiquan ist kein Brevier mit Lösungen für alle Probleme, auf die man beim Üben stößt, keine „Bedienungsanleitung für Taijiquan“. Ein Kommentar zeigt weder den wahren Gehalt eines ansonsten missverständlichen Textes auf, noch ist er eine beliebige Meinungsäußerung. Ein Kommentar berichtet von dem, was er an der Quelle vernommen hat. Manchmal wirkt er wie eine simple Erklärung einer schwierigen Textstelle, oder er löst eine Rätselhaftigkeit durch das Aufzeigen eines versteckten Bezuges auf. An anderen Stellen, die trügerisch banal wirken, enthüllt er eine subtile Vielschichtigkeit. Manchmal gibt er Antworten, manchmal lässt er eine vorschnelle Antwort als solche erkennen. Manchmal mag er Gewissheiten stützen oder, je nach Lesart, stutzig machen. Manchmal exponiert er Fragestellungen oder zeigt ein Spektrum von Deutungen auf. Manchmal mag die Wiedergabe der Kommentierung durch alte Meister genug zu denken geben; unter Umständen gerade dann, wenn sie sich zu widersprechen scheinen. Manchmal ergeben sich aus einem Kommentar neue Fragen.

Unser Kommentar operiert vornehmlich auf vier Ebenen. Erstens entschlüsselt er versteckte Zitate und Anspielungen aus der geistesgeschichtlichen und der Kampfkunst-Literatur. Zweitens stellt er Bezüge her zwischen Stellen sowohl innerhalb eines Textes als auch zwischen den Texten untereinander. Dazu wird in eckigen Klammern auf andere Textstellen verwiesen [B65]. Ein Pfeil vor der Textstelle [> B65] verweist auf den dortigen Kommentartext. Drittens werden ausgewählte Kommentare von Meistern wiedergegeben. Sie entstammen hauptsächlich der Editions-geschichte des Yang-Stil-Korpus der Klassischen

Schriften; d.h. vor allem Chen Weiming (1925) und Zheng Manqing (1946), dazu Yang Chengfu (1931) und Xu Yusheng (1921). Hinzu kommen die 40 Manuskripte der Yang-Familie (*Taiji fa shuo*). Wichtige Auslegungshilfen finden sich auch bei den drei Wu-Brüdern (Yuxiang, Ruqing, Chengqing), die eine zentrale Rolle bei der Verknüpfung von Theorie und Praxis des Taijiquan spielten, ebenso wie ihr Neffe Li Yiyu. Sie sind die Editoren und Übermittler jenes anderen Korpus der Schriften, das nach ihnen Wu-Li-Klassiker genannt wird. Es geht auf denselben Ursprung wie die Yang-Stil-Version zurück und überschneidet sich entsprechend in der Textbasis, ist aber um Texte ihrer Editoren ergänzt. Viertens reformulieren wir, was uns vor dem so gewonnenen Hintergrund im Abgleich mit der eigenen Erfahrung und der erlangten mündlichen Überlieferung als Essenz der Texte erscheint.

Kommentare sind Spuren auf begangenen Wegen, die von den Klassikern ausgemacht wurden. Spurenleser wissen, dass sie Weggenossen in der Zeit haben. Sie wissen, dass es nicht wichtig ist, das letzte Wort zu haben. Sie wissen, dass alles Wissen unvollständig ist; dass es aber auch nicht um eine Summe von Allem geht, sondern bei aller Unvollkommenheit um eine Annäherung an das Verständnis des Ganzen. Dazu ist es wichtig, Erfahrung weiterzugeben, was immer andere in einer anderen Zeit mit anderen Fragestellungen und Vorzeichen daraus machen werden. Es gilt, das Band der Überlieferung nicht abreißen zu lassen. Kommentare knüpfen an es an.

Die vorliegende Ausgabe der Klassischen Schriften des Taijiquan enthält verschiedene Teile, die für verschiedene Lesestrategien offen und selektiv lesbar sind. Das Buch kann linear von Anfang bis Ende gelesen werden, sein Aufbau bietet aber auch die Möglichkeit eines sich über Querverweise thematisch verzweigenden bzw. vertiefenden Lesens.

Der erste Teil enthält die *Texte*, zunächst die deutsche Übersetzung, dahinter den chinesischen Text. Der zweite und umfangreichste Teil enthält den *Kommentar*. Dem Kommentar zu jedem der fünf Texte vorangestellt sind eine Gliederung und knappe Erläuterungen zu Thematik, Titel, Textgestalt, Zuschreibungen, Stil und Aufbau dieser Schrift. Die eigentliche Kommentierung geht Satz für Satz oder in kleineren Satzgruppen vor. Sie kann fortlaufend gelesen oder auch, je nach Interpretationsbedarf und Lesegewohnheit, Stelle für Stelle angesteuert werden. Im Kommentar gibt es Verweise auf den Anhang und auf Anmerkungen. Eine kurze *Schlussbetrachtung* resümiert zentrale Ansatzpunkte der fünf Texte und reflektiert auf moderne Deutungen. Der *Anhang* erörtert kursorisch - illustriert mit Grafiken, Bildern und Kalligraphien - kultur- und geistesgeschichtliche Themen, die zum Nährboden des Taijiquan und seines in den klassischen Schriften formulierten Selbstverständnisses gehören. Auch seine Abschnitte lassen sich einzeln oder fortlaufend lesen, je nach Interesse evtl. auch vor dem Kommentar zu den Texten. Eine Zeittafel hilft bei der groben Orientierung in der chinesischen Geschichte. In den *Anmerkungen* finden sich Quellenangaben, Literaturhinweise und weiterführende Details zum Kommentar. Den Quellenangaben zu chinesischen Texten ist jeweils noch ein Verweis auf eine deutsche oder englische Übersetzung beigelegt, sofern eine solche vorliegt. Ein *Personenregister* gibt Lebensdaten und Stichworte zu den im Text genannten Namen. Gemeinsam mit dem *Sachregister* ermöglicht es eine weitere selektive Lesestrategie, die sich an Personen und Begriffen orientiert.



# **DIE TEXTE**

## **Text A**

### **DIE ABHANDLUNG DES TAIJIQUAN**

- 1 In Bewegung sei der ganze Körper leicht und lebendig,
- 2 vor allem muss er in all seinen Teilen miteinander verbunden sein.
- 3 Das Qi soll angeregt zirkulieren,
- 4 der Geist soll sich im Innern sammeln.
  
- 5 Lass keine Lücken und Löcher zu,
- 6 keine Aus- und Einbuchtungen,
- 7 kein Stocken und Stottern.
  
- 8 Die Wurzel ist in den Füßen.
- 9 Entwickelt in den Beinen,
- 10 beherrscht von der Hüfte,
- 11 ist die Manifestation in den Fingern.
  
- 12 Von den Füßen über die Beine zur Hüfte –
- 13 immer muss es ganz und gar Ein Qi sein.
- 14 Dann kann man, sei es in der Vorwärtsbewegung oder beim Zurückweichen,
- 15 eine günstige Gelegenheit und eine überlegene Stellung erlangen.
  
- 16 Erlangt man weder eine günstige Gelegenheit noch eine überlegene Stellung,
- 17 und gerät der Körper leicht durcheinander,

- 18 so ist der Fehler in der Hüfte und den Beinen zu suchen.
- 19 Für oben und unten, vorne und hinten, links und rechts trifft jeweils dasselbe zu.
- 20 Bei alledem geht es immer um die Idee,  
21 nicht um Äußerlichkeiten.
- 22 Gibt es oben, so gibt es unten.
- 23 Gibt es vorne, so gibt es hinten.
- 24 Gibt es links, so gibt es rechts.
- 25 Wenn die Idee nach oben gerichtet ist,  
26 dann beinhaltet das eine Idee nach unten.
- 27 Es ist so, wie wenn man etwas hochziehen will und sich dazu einer nach unten gerichteten Kraft bedient.
- 28 Ist seine Wurzel durchtrennt,  
29 so ist es zugrunde gerichtet, schnell und ohne jeden Zweifel.
- 30 Leer und voll müssen klar und deutlich unterschieden werden.
- 31 An jeder einzelnen Stelle gibt es leer und voll.
- 32 Überall und immer gibt es diese Einheit von leer und voll.
- 33 Der ganze Körper ist Glied für Glied miteinander verbunden.
- 34 Lass keine noch so haarfeine Unterbrechung zu!

\*

- 35 Das Lange Boxen  
36 gleicht dem Langen Fluss und dem Großen Meer.  
37 Es fließt und fließt ohne Unterbrechung.

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

\*

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

## Text B

# DIE ABHANDLUNG DES TAIJQUAN VON WANG ZONGYUE

- 1 Taiji, aus Wuji entstehend,
- 2 ist die Mutter von Yin und Yang.
- 3 In Bewegung trennt es,
- 4 in Ruhe vereinigt es.
- 5 Es gibt keine Überschreitung und keine Unzulänglichkeit.
- 6 Beim Folgen sich biegend, nach Streckung strebend.
  
- 7 Wenn der Andere hart ist, bin ich weich. Das nennt man mitgehen.
- 8 Ich folge der Richtung, wenn der Andere sich abwendet. Das nennt man anhaften.
- 9 Ist die Bewegung schnell, so ist auch die Entgegnung schnell.
- 10 Ist die Bewegung langsam, so folgt man langsam.
- 11 Auch wenn es unzählige Wandlungen gibt,
- 12 bleibt ihr Prinzip doch Eines.
  
- 13 Nachdem man mit den Bewegungen der Figuren vertraut ist, wird man allmählich dessen gewahr, was Verstehen der Kraft ist.
- 14 Vom Verstehen der Kraft gelangt man stufenweise zu geistiger Klarheit.
- 15 Aber ohne lange Zeit alle Kraft und Mühe darauf verwendet zu haben,

- 16 kann einem nicht plötzlich ein Licht aufgehen.
- 17 Leer und lebendig, die Kraft am Scheitel.
- 18 Das Qi sinkt zum Dantian.
- 19 Sich nach keiner Seite neigen, sich nirgends anlehnen.
- 20 Plötzlich verschwinden, plötzlich erscheinen.
- 21 Links schwer, also links leer.
- 22 Rechts schwer, also rechts weit entfernt.
- 23 Beim Nach-oben-richten noch höher,
- 24 beim Nach-unten-neigen noch tiefer.
- 25 Beim Nach-vorne-gehen noch länger,
- 26 beim Nach-hinten-weichen noch dichter.
- 27 Keine Feder könnte hinzugefügt werden,
- 28 keine Fliege könnte landen.
- 29 Der Andere kennt mich nicht,
- 30 ich allein kenne den Anderen.
- 31 Helden haben, wohin sie auch gehen, keine Gegner.
- 32 Das haben sie durch ebendies erreicht.
- 33 Hinsichtlich ihrer Techniken gibt es etliche Schulen.
- 34 Aber auch wenn ihre Stellungen unterschiedlich sind,
- 35 geht es bei ihnen doch ausnahmslos um nichts anderes,  
als dass der Starke den Schwachen bedrängt
- 36 und der Langsame dem Schnellen weicht.
- 37 Wer Körperkraft hat, schlägt den, der keine Körperkraft  
hat.
- 38 Die langsame Hand gibt der schnellen Hand nach.
- 39 Das ist alles Können aufgrund natürlicher Veranlagung

- 40 und hat nichts zu tun mit der Befähigung zu großen Leistungen aufgrund erworbener Kenntnisse.
- 41 Prüfe den Satz „Vier Unzen lenken tausend Pfund um.“
- 42 Offensichtlich ist es nicht die Körperkraft, welche die Oberhand gewinnt.
- 43 Sieh die Gestalt eines hochbetagten Greises, der sich einer Menge erwehren kann!
- 44 Wie könnte Schnelligkeit das bewirken?!
- 45 Im Stand wie austariert und im Lot.
- 46 Beweglich wie ein Wagenrad.
- 47 Auf einer Seite sinken und folgen.
- 48 Doppelte Schwere blockiert.
- 49 Sieht man jemanden, der trotz Jahre langer aufrichtiger Bemühung
- 50 kein Neutralisieren zustande bringt,
- 51 sondern meist von Anderen kontrolliert wird,
- 52 so hat er den Fehler der doppelten Schwere nicht begriffen.
- 53 Wer diesen Fehler vermeiden möchte,
- 54 muss Yin und Yang kennen.
- 55 Anhaften ist Mitgehen.
- 56 Mitgehen ist Anhaften.
- 57 Yin verlässt nicht Yang,
- 58 Yang verlässt nicht Yin.
- 59 Yin und Yang unterstützen sich gegenseitig.
- 60 Erst das bedeutet Verstehen der Kraft.
- 61 Nach dem Verstehen der Kraft:

- 62 je mehr Übung, desto verfeinerter.
- 63 Präge es dir schweigend ein und versuch es zu ergründen.
- 64 Allmählich gelangst du dahin, „dem zu folgen, was das Herz begehrt“.
- 65 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 Uermüdlich 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.