

Taijiquan jie

Erläuterungen zum Taijiquan

Von Wu Yuxiang

太極拳解

武禹襄

身雖動，心貴靜；氣須斂，神宜舒。心爲令，氣爲旗；神爲主帥，身爲驅使。刻刻留意，方有所得。先在心，後在身。在身，則不知手之舞之，足之蹈之，所謂“一氣呵成”、“捨己從人”、“引進落空”、“四兩撥千斤”也。

須知：一動無有不動，一靜無有不靜。視動猶靜，視靜猶動。內固精神，外示安逸。須要從人，不要由己。從人則活，由己則滯。尚氣者無力，養氣者純剛。

彼不動，己不動；彼微動，己先動。以己依人，務要知己，乃能隨轉隨接；以己黏人，必須知人，乃能不後不先。

精神能提得起，則無遲重之虞；黏依能跟得靈，方見落空之妙。往復須分陰陽，進退須有轉合。機由己發，力從人借。發勁須上下相隨，乃能一往無敵；立身須中正不偏，方能八面支撐。靜如山岳，動若江河。邁步如臨淵，運動如抽絲。蓄勁如張弓，發勁如放箭。

行氣如九曲珠，無微不至；運動如百煉鋼，何堅不摧？形如搏兔之鶻，神似捕鼠之貓。曲中求直，蓄而後發。收即是放，連而不斷。極柔軟，然後能極堅剛；能黏依，然後能靈活。氣以直養而無害，勁以曲蓄而有餘。漸至物來順應，是亦知止能得矣！

Auch wenn sich der Körper bewegt, sollte das Herz ruhig sein. Das Qi sollte gesammelt und der Geist entspannt sein. Das Herz ist der Befehlshaber, das Qi die Flagge. Der Geist ist der Heerführer und der Körper der Soldat. Nur wenn man dies in jedem Augenblick beachtet, wird man Erfolg haben. Das Herz kommt zuerst, dann der Körper. Was den Körper betrifft, so ist das wie beim Tanzen: Hände und Füße bewegen sich wie von selbst, ohne dass man sich dessen im einzelnen bewusst ist. Das nennt man „in einem Atemzug vollenden“, „sich selbst aufgeben und dem Gegner folgen“, „den Gegner dazu verleiten, vorzudringen und sich im Leeren zu erschöpfen“, „mit vier Unzen tausend Pfund aushebeln“.

Man muss wissen: Sobald man sich bewegt, gibt es nichts, was sich nicht bewegt; sobald man still hält, gibt es nichts, was nicht still ist. Es sieht aus wie Bewegung, aber in ihr steckt Ruhe; es sieht aus wie Ruhe, aber in ihr steckt Bewegung. Nach innen festigt man den Geist, nach außen zeigt man Gelassenheit. Man muss dem Gegner folgen und nicht von sich ausgehen. Folgt man dem Gegner, ist man flexibel; geht man von sich aus, gerät man ins Stocken. Derjenige, der das Qi schätzt, hat keine [verkrampfte] Kraft, derjenige, der das Qi pflegt, entwickelt reine Kraft.

Wenn sich der Gegner nicht rührt, rühre ich mich auch nicht; bei der kleinsten Bewegung komme ich ihm jedoch zuvor. Um dem Gegner nachzufolgen, muss man sich gut kennen, erst dann kann man sich den Wendungen des Gegners anpassen. Um sich dem Gegner anzuheften, muss man ihn durchschauen, erst dann reagiert man weder zu früh noch zu spät.

Gelingt es, die geistige Verfassung anzuheben, dann gibt es keine Sorgen um Verzögerung und ungeschiedenes Yin und Yang; ist man beim Anhaften und Folgen [des Gegners] flexibel, dann erkennt man die wunderbare Technik, bei der sich der Gegner im Leeren erschöpft. Beim Nachfolgen und Zurückkommen muss man Yin und Yang unterscheiden, Vordringen und Zurückziehen müssen in sich geschlossen sein. Die Gelegenheit entscheidet man selbst, die Kraft borgt man sich vom Anderen aus. Beim fajin, dem Kraftausstoß, müssen oben und unten einander folgen, dann kann man vorwärts schreiten als ob kein Gegner da wäre.

Der aufrechte Körper muss ausgerichtet und zentriert sein, ohne Schiefelage, dann ist man in alle acht Richtungen gestützt. In der Ruhe gleicht man einem großen Berg, in der Bewegung einem Fluss. Man setze seine Schritte, als würde man neben einem tiefen Abgrund gehen, man bewege jin, seine Kraft, als haspele man einen Seidenfaden. Das Sammeln der Kraft ist wie das Spannen eines Bogens, das Ausstoßen der Kraft ist wie das Abschießen eines Pfeils.

Man lasse das Qi wie eine Perle durch die neun Windungen wandern, dann wird es bis in die kleinste Faser dringen; man bewege jin, die Kraft, wie hundertfach geschmiedeten Stahl, welches Harte sollte sie dann nicht zerschmettern? Die äußere Gestalt gleicht der eines Raubvogels, der sich aus dem Flug auf einen Hasen stürzt; der Geist gleicht dem einer Katze, die eine Maus fängt. Im Krummen strebe man nach dem Geraden, man sammle [die Kraft] und stoße sie dann aus. Annehmen ist gleichbedeutend mit Loslassen, alles ist verbunden ohne Unterbrechung. Erst aus der äußersten Weichheit kann äußerste Härte entstehen. Wenn man anhaften und folgen kann, kann man auch flexibel und beweglich sein. Wird das Qi im Geraden genährt, dann bleibt es unverletzt. Wird jin, die Kraft, durch Beugung gespeichert, wird man sie im Überfluss haben. Wenn man all dies versteht und Schritt für Schritt übt, dann wird man ganz natürlich damit Erfolg haben!

KURZBIOGRAPHIE

作者简介

WU YUXIANG

武禹襄

Wu Yuxiang (1812–1880) stammt aus der Provinz Hebei. Er kommt aus einer wohlhabenden und einflussreichen Familie. Wu war Schüler von Yang Luchan (1799–1872) und Chen Qingping (1795–1868). Der Stil, den er selbst an seinen Neffen Li Yiyu (1832–1892) weitergab, und dieser an drei Schülergenerationen namens Hao, ist bekannt als Wu/Hao-Stil. Hao Weizhen (1842–1920) wiederum unterrichtete Sun Lutang (1861–1933), der seinerseits den Sun-Stil begründete.

Neben konfuzianischem und daoistischem Gedankengut wurde Wu Yuxiang auch von der „Kriegskunst des Meister Sun“ (*Sunzi bingfa*) des Militärstrategen Sun Zi beeinflusst und studierte die Werke Wang Zongyues. Letztere wurden an seine Familie und an die Familie Yang, die den Yang-Stil tradiert, vererbt. Auf der Grundlage dieser Texte entwickelte er dann seine eigenen Theorien, die er in sieben Texten erläutert. Sie sind zu Wushu-Klassikern geworden.

fajin 發勁; jin 勁; Qi 氣; Taijiquan jie 太極拳解;
Yang 陽; Yin 陰

Übersetzt von Andrea Stocken