

Toyo & Petra KOBAYASHI

# T'ai Chi Ch'uan

大道同歸

Einswerden mit dem Tao

太  
極  
拳

Toyo & Petra KOBAYASHI

# T'ai Chi Ch'uan

EINSWERDEN MIT DEM TAO

IRISIANA

## DANKSAGUNG

Unser besonderer Dank gilt  
Meister Lai Fung, Amsterdam, für die Kalligrafien;  
Peter Ebenhoch und V. Yelesejew für die Zeichnungen;  
Elliott Landy, Wilfried Beege und Hermann Deischl für die Fotos;  
Beatrix Schumacher, Janni Andriss, Jörg Lackner  
und im besonderen unserer Tochter Ssu  
für ihre unersetzliche Mitarbeit.

1. Auflage

© dieser Ausgabe 2014 by Irisiana Verlag, einem Unternehmen der  
Verlagsgruppe Random House GmbH, 81673 München  
© der Originalausgabe 1989 by Heinrich Hugendubel Verlag, München

Alle Rechte vorbehalten. Vollständige oder auszugsweise Reproduktion, gleich welcher Form  
(Fotokopie, Mikrofilm, elektronische Datenverarbeitung oder andere Verfahren), Vervielfältigung  
und Weitergabe von Vervielfältigungen nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

Satz und Repro: JUNG MEDIENPARTNER, Limburg/Lahn

Umschlaggestaltung:  
Geviert, Grafik & Typografie, unter Verwendung eines Motivs von Swantje Autrum-Mulzer



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967  
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier *Profimatt* liefert Sappi, Ehingen.

Druck und Bindung: Neografia

Printed in Slovakia

ISBN: 978-3-424-15241-8

579086260110

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
Einführung	9
1. Die Stile	16
Der Chen-Stil	16
Der Yang-Stil	17
Der Wu-Stil	18
Der Sun-Stil	18
Der Peking-Stil	19
2. Die Prinzipien	21
3. Die Haltung	23
4. Die Bewegungsweise	25
5. Das Entspannen	26
6. »Keine Kraft anwenden«	27
7. Zitate alter Meister	28
8. Loslassen, Nicht-Handeln und Folgen	30
9. Fragen und Antworten zu T'ai Chi Ch'uan	31
10. Meditation	49
11. Energie	52
Die Ch'i-Entwicklung	52
Ch'i und Chin	53
12. Sechs Entwicklungsstufen	55
13. Die dreizehn Grundstellungen und die Techniken	57
14. Das Lied der dreizehn Stellungen von Yang Ch'eng-Fu	59
15. Fortgeschrittenes Üben	62
Sinken	62
Center equilibrium (»zentriertes Gleichgewicht«)	63
Voll und leer	64
Öffnen und Schließen	65
16. Meister Chi's zehn wichtige Punkte zum fortgeschrittenen Üben	67

17. Zwei Aspekte der Formen: Übung und Anwendung	68
18. »Ohne Arme«	69
19. »Links regiert links, rechts regiert rechts«	70
20. Der Bogenschritt	71
21. Das Mühlstein-Prinzip	72
22. Die Mühlsteinübung	74
23. Das Push Hands (Tui shou)	75
Die Anwendung der verschiedenen Chin im Push Hands	76
Das Entwurzeln	76
24. Die Kurzform	83
25. Anmerkungen zum Üben	84
26. Wichtige Fragen bei der Korrektur des eigenen Übens:	89
27. Hinweise für das Erlernen der Kurzform	90
28. Abfolge der Stellungen – Kurzform	92
30. Anhang	185
Die Schwertform des Yang-Stils nach Chen Wei Ming	185
Glossar	186
Bibliografie	188

# Vorwort

T'ai Chi Ch'uan ist ein altes chinesisch-taoistisches Übungssystem, dessen Geschichte sich bis in die T'ang-Dynastie (618–907 n. Chr.) zurückverfolgen lässt. Grundlage des T'ai Chi Ch'uan sind die Klassischen Schriften, Texte alter Meister, in denen die sogenannten Prinzipien<sup>1</sup> niedergelegt sind. Die bekannteste Übung des T'ai Chi Ch'uan ist die »Form«, ein längerer Bewegungsablauf, der langsam, entspannt und fließend ausgeführt wird.

Im vorigen Jahrhundert war T'ai Chi Ch'uan in China noch wenig verbreitet. Erst in den letzten Jahrzehnten hat es sich dort zum Volkssport entwickelt und ist sowohl in Südostasien als auch hier im Westen zunehmend bekannt geworden.

Da die Prinzipien Variationen der Übungen zulassen, wurde T'ai Chi Ch'uan zu allen Zeiten weiterentwickelt und abgewandelt. So entstanden etwa zwanzig Hauptstile. Auf deren Grundlage wurden vor allem in neuerer Zeit vereinfachte Übungen in kaum überschaubarer Vielfalt entwickelt. Allerdings ging dabei die verfeinerte Ausrichtung an den Prinzipien oft verloren.

Ein Grund für die große Popularität des T'ai Chi Ch'uan liegt ohne Zweifel in seinen vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten. T'ai Chi Ch'uan ist nicht nur eine ganzheitliche Gesundheitsübung, Heilgymnastik, Entspannungs- und Atemübung; es leitet auch die spirituelle Entwicklung des Menschen in die Wege, führt zu Erleuchtungserfahrungen (Einswerden mit dem Tao) und macht eine effektive Selbstverteidigung möglich.

Übt man T'ai Chi Ch'uan allein aus gesundheitlichen Gründen, kann von fast jeder angebotenen T'ai Chi-Richtung<sup>2</sup> profitiert werden; denn die Erfahrung zeigt, dass sich viele positive gesundheitliche Auswirkungen schon aus dem Üben grundlegender Prinzipien wie »sanft«, »entspannt«, »leicht« und »fließend« ergeben. Will man sich jedoch intensiver damit auseinandersetzen, sollte man sich einem T'ai Chi Ch'uan zuwenden, in dem noch die Verfeinerung enthalten ist, die das ursprüngliche T'ai Chi Ch'uan kennzeichnet.

Die beiden ersten bekannt gewordenen Stile des T'ai Chi Ch'uan, der Chen-Stil und der aus ihm entwickelte Yang-Stil, können hier als Orientierung dienen, denn in ihren Formen liegt der gemeinsame Ursprung fast aller heute bekannten T'ai Chi-Richtungen. Wertvolle Informationen über das T'ai Chi Ch'uan des Yang-Stils bieten die Bücher und Texte seiner letzten großen Meister Yang Ch'eng Fu, Cheng Man-Ch'ing, Chen Wei Ming und Tung Ying Chieh. Ihre Arbeiten (s. Bibliographie), die die wenig bekannte Kunst des hohen T'ai Chi Ch'uan beschreiben, wurden zum Teil erst kürzlich in westliche Sprachen übersetzt. Sie zählen neben den Klassischen Schriften zur grundlegenden T'ai Chi-Literatur. Die genannten Autoren verweisen nachdrücklich

---

1 Durch die Prinzipien sind Aufbau und Ausführung der Übungen in ihren Grundzügen bestimmt.

2 T'ai Chi – gebräuchliche Abkürzung für T'ai Chi Ch'uan

darauf, dass ohne eine verfeinerte, an den Prinzipien ausgerichtete Gestaltung und Ausführung der Übungen, eine Vervollkommnung im Sinne des T'ai Chi Ch'uan nicht erreicht werden kann.

Im vorliegenden Buch sollen die Grundlagen für ein verfeinertes Üben, wie sie in der Cheng Man Ch'ing-Tradition<sup>1</sup> des Yang-Stils überliefert sind, vermittelt werden. Es liegt in der Natur der Sache, dass sich ein tieferes Verständnis vieler Inhalte und Zusammenhänge erst dann ergibt, wenn sie sich durch eigene Erfahrung bestätigt haben. Im praktischen Teil dieses Buches beschreiben wir die Kurzform des Yang-Stils (dreiteilig) nach Professor Cheng Man Ch'ing so wie wir sie von Dr. Chiang Tao Chi, einem seiner Hauptschüler, gelernt haben. Desweiteren ist eine zentrale Übung des T'ai Chi, das »Push Hands« dargestellt.

Eine so ausführliche Beschreibung der Bewegungsabläufe wie sie in unserem Buch »T'ai Chi Ch'uan – Handbuch zum Selbststudium« enthalten ist – dort wird nur der erste Teil der Kurzform dargestellt – war in diesem Rahmen leider nicht möglich.

Verschiedentlich müssen wir auch auf wichtiges Hintergrundwissen verweisen, das in »Der Weg des T'ai Chi Ch'uan« dargestellt ist und hier nicht wiederholt werden kann.

Für diese Neuauflage wurde das Buch noch einmal gründlich überarbeitet. Seine Erstveröffentlichung liegt nun schon mehr als 20 Jahre zurück!

In dieser Zeit haben wir auch andere Traditionen des Yang-Stils kennengelernt. Als sich Dr. Chi 1989 vom Unterrichten zurückzog, arbeiteten wir auf sein Anraten hin zuerst mit Liu Si-Heng in Taipeh (Taiwan), der die Schule Cheng Man Ch'ings dort weiter fortgeführt hatte. Als es 1990 erlaubt war, privat in die Volksrepublik China zu reisen, nutzten wir diese Möglichkeit. Wir hatten Unterricht bei großen Lehrern wie Fu Zhong Wen in Shanghai und Ma Chang Xun, Shi Ming und Zhang Guojiang in Beijing. Die dabei gewonnenen Erkenntnisse sind in dieser Überarbeitung gleichwohl nur im Ansatz eingeflossen. Es war uns wichtig, mit der Darstellung der Kurzform auch weiterhin das Wissen und Know-how zu präsentieren, wie es für die Cheng Man Ch'ing-Tradition kennzeichnend ist. So gibt dieses Buch dem Leser und an T'ai Chi Interessierten nicht nur einen umfassenden Einblick in das klassische T'ai Chi, es zeigt auch auf, wofür diese, in der westlichen Welt am weitesten verbreitete, T'ai Chi-Tradition steht.

München, Frühjahr 2010

Toyo und Petra Kobayashi

---

<sup>1</sup> Nach Professor Cheng Man-Ch'ing (1900-1975)



# Einführung

## *T'ai Chi Ch'uan – eine Übung zur Erhaltung der Gesundheit und zur Vorbeugung gegen Krankheiten*<sup>1</sup> VON DR. CHI CHIANG TAO

T'ai Chi Ch'uan ist eine chinesische Bewegungskunst, die von alters her der Erhaltung der Gesundheit, der Heilung von Krankheiten, der Selbstverteidigung und der körperlichen und geistigen Erholung dient. Die Anzahl der Übenden wächst täglich. Kommt man frühmorgens zu einer ruhigen Stelle im Taipeh New Park oder geht man am Ufer des Tam Chih Flusses entlang, wo die Luft frischer ist als in der Stadt, sieht man Gruppen von Menschen, meist mittleren oder fortgeschrittenen Alters, die mit gesammelter Aufmerksamkeit und gelassener Haltung T'ai Chi Ch'uan üben. Diese Art der Körperübung ist nicht nur bei uns beliebt, sondern wird auch in chinesischen Gemeinden im Ausland praktiziert. Ich hörte, dass auch im Hauptquartier der Vereinten Nationen ein T'ai Chi-Klub gegründet wurde, in dem fähige Lehrer diese Kunst unterrichten. Voriges Jahr baten T'ai Chi-Begeisterte in Taiwan alle herausragenden T'ai Chi-Spezialisten im Lande, einen Ausschuss zum Studium dieser Kunst zu bilden und ihn der Amerikanisch-Chinesischen Kultur- und Wirtschaftsvereinigung anzugliedern. Mitglieder dieses Ausschusses treffen sich jeden Sonntagmorgen, um die Übungsmethode und Anwendung dieser Kunst zu studieren.

Warum widmen sich so viele Menschen, sowohl Chinesen als auch Ausländer, mit so großer Begeisterung dem T'ai Chi Ch'uan?

Einige Gründe hierfür sind:

1. Ein voller Ablauf der T'ai Chi Ch'uan-Bewegungen, der viele positive Auswirkungen hat, braucht nur etwa 15 Minuten, eine gekürzte Form bloß 5-6 Minuten der Ausführung.
2. Ein kleiner Raum ist ausreichend, um T'ai Chi Ch'uan zu üben.
3. Bei vielen anderen Körperübungen wird so viel Kraft verbraucht, dass der einzelne am Ende erschöpft ist. Beim T'ai Chi Ch'uan dagegen lernt man, so wenig Kraft wie möglich anzuwenden und fühlt sich nach dem Üben nicht müde, sondern erfrischt und auch im Geiste belebt.
3. T'ai Chi Ch'uan kann viele Krankheiten heilen.

### T'AI CHI CH'UAN UND MEDIZINISCHE ERKENNTNISSE

Die moderne Medizin hält körperliche Übung für ein gutes Mittel, Krankheiten zu heilen. In der Vergangenheit glaubte man, dass Körperübungen beispielsweise

---

<sup>1</sup> Dieser Artikel unseres Lehrers erschien 1965 in der taiwanischen Zeitschrift *West and East Monthly* (gekürzt, in eigener Übersetzung).

bei Herzkrankheiten nicht angebracht wären. Heute empfehlen maßgebende Ärzte auch herzkranken Patienten, Übungen maßvoll zu betreiben. Sie haben erkannt, dass Übung ein gutes Mittel zur Vorbeugung gegen Herzkrankheiten ist. Dr. White, der den herzkranken ehemaligen Präsidenten Eisenhower behandelte, sagte: »Um das Herz gesund zu erhalten, ist ein gewisses Maß an Übung notwendig. Angemessene Übung kann das Leben verlängern, weil nicht nur die Kraft der Herzfunktion, sondern auch die Geschmeidigkeit der Muskeln, das Zusammenwirken der Nerven und die Atembewegung entscheidend an der Herausbildung eines guten Kreislaufs beteiligt sind.«

Britische Mediziner haben eine großangelegte Untersuchung durchgeführt, die zeigt, dass Menschen, die im Büro arbeiten und keine regelmäßigen körperlichen Übungen vornehmen, leichter einen Herzinfarkt bekommen.

Dr. Hoffmann, königlicher Arzt des Prinzen von Preußen, meinte: »Übung ist die beste Medizin für das menschliche Leben. Seine Wirkung auf die menschliche Gesundheit ist unvorstellbar.«

In China entwickelte der berühmte Chirurg Hua To zur Zeit der späten Han-Dynastie<sup>1</sup> die fünf Tierübungen. Ihnen lagen Bewegungen von Tiger, Bär, Affe, Hirsch und Vogel zugrunde. Er sagte: »Bewegung hilft der Verdauung und dem Kreislauf, so dass Krankheiten vorgebeugt wird.«

Wenn Übung so wichtig für die Gesundheit ist, wie sollte sie beschaffen sein, um bestmögliche Wirkungen zu erbringen? Dr. Hsueh Yu-hsing, Chefarzt für Alterskrankheiten am Veterans' General Hospital of Taiwan, schreibt: »Wenn der Mensch alt wird, werden seine Knochen zerbrechlich. Anstrengende und schwierige Übungen sollten daher vermieden werden. T'ai Chi Ch'uan ist eine der besten Übungen für den alten Menschen. Es hilft gegen viele Beschwerden, ist gut gegen Rheuma, Herzkrankheiten und hohen Blutdruck.«

T'ai Chi Ch'uan unterscheidet sich von den bekannten Ballspielen, Übungen an oder mit Geräten und der üblichen Gymnastik. Die meisten dieser Übungen beschränken sich auf einseitige Körperbewegungen und verlaufen nicht in Einklang mit der Atmung. Bei ihnen kommt es zu einer Beschleunigung des Pulsschlags, heftigem Atmen und oft starkem Schwitzen. Beim T'ai Chi Ch'uan ergibt sich dagegen ein Zusammenwirken aller Körperteile in der Bewegung. Seine entspannten, runden Bewegungen beanspruchen die Gelenke gleichmäßig. Wenn T'ai Chi Ch'uan lange genug geübt wird, führt es zur Erhöhung der Spannkraft bzw. der Elastizität der Knochen und Gelenke und zur Stärkung der Blutgefäße. Sogar jene Blutgefäße, die ihre Elastizität verloren haben, können sich allmählich regenerieren. Es ist zudem eine gute Übung für das zentrale Nervensystem, so dass Neurasthenie<sup>2</sup> und Schlaflosigkeit geheilt werden können.

Viele Freunde, die T'ai Chi Ch'uan üben, erzählten mir, dass sie in T'ai Chi Ch'uan ein unerwartetes Heilmittel gegen die verschiedensten Krankheiten wie allergischen Schnupfen, Diabetes oder Lungentuberkulose gefunden hätten.

---

1 Han-Dynastie (205 v. Chr.–220 n. Chr.)

2 Nervenschwäche

Modernen medizinischen Untersuchungen zufolge entstehen viele Krankheiten aus nervöser Anspannung (Stress) oder sind durch seelische Leiden bedingt. In den Untersuchungen von Dr. Chang Hsueh-hsien vom National Taiwan University Hospital wird deutlich, dass nervöse Anspannung bei Tieren den Widerstand gegen Bakterien und Viren vermindert. Er schreibt: »Werden tierische Zellen von einem Virus angegriffen, erzeugen sie eine Substanz, die sich schützend um die Zelle legt. Ist die Energie dieser Substanz stärker als die des Virus, entsteht keine Krankheit. Wenn sich das Tier jedoch im Stress befindet, wird eine große Menge von Hormonen im Körper ausgeschüttet. Dies beeinträchtigt die Erzeugung der besagten Substanz und somit die Widerstandskraft des Tieres.«

Dr. Hans Seeley, ein amerikanischer Spezialist für Drüsenkrankheiten, warnte Menschen, die ein angespanntes Leben führen: »Wenn der Mensch sehr angespannt ist, kann er von den Hormonen vergiftet werden, die sein eigener Körper gegen diese Anspannung erzeugt. Diese Art der Vergiftung wirkt sich schlimmer aus, als beispielsweise die Vergiftung durch Alkohol.«

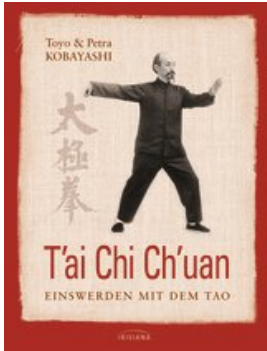
Dr. Joseph Kennedy, ein ehemaliger Marinearzt, schreibt in seinem Buch »Entspanne dich und lebe«: »Die Folgen nervöser Anspannung sind Schlaflosigkeit und Verkürzung des Lebens. Wenn man weiß, wie man sich entspannen kann, kann man sein Leben verlängern.«

Das Üben des T'ai Chi Ch'uan kann durch seine harmonischen Bewegungen und die Betonung der Entspannung sogar in unserer heutigen modernen Industriegesellschaft, bei anstrengender Büroarbeit und in überfüllten Transportmitteln, dem Lärm der Großstadt ausgesetzt, helfen, entspannter zu sein.

## T'AI CHI CH'UAN IM ALTER

Der schnelle Fortschritt der medizinischen Wissenschaft und die Verbesserung des Gesundheitswesens haben bei uns zu einer fast vollständigen Ausrottung vieler Krankheiten wie Malaria, Typhus und Cholera geführt. Auch Lungentuberkulose kann jetzt oft geheilt werden. So hat sich die durchschnittliche Lebenserwartung der Menschen erhöht. Mit der Anzahl alter Menschen nimmt aber auch das Problem der Alterskrankheiten zu. Zur Zeit stellen alte Menschen in Taiwan 5% der Gesamtbevölkerung, in den Ländern Europas und Nordamerikas bereits 20%. Wenn ein Mensch alt wird, neigen seine körperlichen und geistigen Funktionen zu Verlangsamung und Verfall. Häufige Erkrankungen bei alten Menschen sind: chronische Bronchitis, Arterienverkalkung, Herzbeschwerden, bösartige Knoten, Schlaflosigkeit, Arthritis, Gelenkrheumatismus und Diabetes. Kurz gesagt, die Krankheiten, an denen alte Menschen leiden, sind hauptsächlich Folgen der physiologischen Veränderungen innerhalb eines sich chronisch verschlechternden Allgemeinzustandes.

Eine Heilung im Alter ist nicht so einfach wie in jungen Jahren. Oft treten mehrere Krankheiten gleichzeitig auf. Der allmähliche Verfall der Leber- und Nierenfunktion erschwert die Ausscheidung der eingenommenen Medikamente und führt zu einer Vergiftung des Körpers. Wenn T'ai Chi Ch'uan über einen längeren Zeitraum regelmäßig geübt wird, werden die Funktionen des gesamten Körpers gestärkt. Damit wird



Petra Kobayashi, Toyo Kobayashi

**T'ai Chi Ch'uan**

Einswerden mit dem Tao

Gebundenes Buch, Pappband, 192 Seiten, 18,5 x 24,5 cm

ISBN: 978-3-424-15241-8

Irisiana

Erscheinungstermin: Oktober 2014

Der authentische Weg des T'ai Chi Ch'uan

Toyo und Petra Kobayashi haben die heutzutage weitverbreitete Technik des T'ai Chi Ch'uan in Deutschland bekannt gemacht. Sie gehören zu den erfahrensten und angesehensten Lehrern auf diesem Gebiet. In ihrem Standardwerk beschreiben sie die hohe Kunst des klassischen T'ai Chi Ch'uan. Auf über 160 Fotografien inklusive der jeweiligen Schrittstellungen werden im Praxisteil die Bewegungsabläufe ausführlich und leicht anwendbar präsentiert. Ein wichtiges Buch für alle, die sich intensiv mit dieser fernöstlichen Atem- und Bewegungslehre auseinandersetzen möchten.

 [Der Titel im Katalog](#)