



太極拳



Entstehungsgeschichte des Tai Chi Chuan (Tai-Ji-Quan)

Um die Entstehungsgeschichte des *Tai Chi Chuan* ranken sich verschiedene Legenden. Eine, wenn auch wenig glaubwürdige, ist die folgende:

Der alte taoistische Priester *Zhang-Sang-Feng* hatte auf dem heiligen Berg *Wu-Dang* einen Traum, in dem die legendäre Kaiserin *Xuan-Wu* erschien und ihm das *Tai Chi Chuan* vermittelte. Hiernach wäre *Tai Chi Chuan* ein Geschenk der Götter.

Wahrscheinlicher jedoch ist die Überlieferung, dass die Familie *Chen* aus der chinesischen Provinz *He-Nan* die Entwicklung und Verbreitung des *Tai Chi Chuan*, das zu dieser Zeit noch andere Erscheinungsformen als heute aufwies, verantwortlich war.

Der Stil des *Chang-Quan* (langes Boxen) wurde nach dem chinesischen Fluss *Chang-Jiang* (*Jangtsekiang*) benannt, da er mit den endlosen gleichmäßigen Bewegungen des Flusses verglichen wurde. Der *Chang-Quan*-Stil besteht aus dreizehn Grundformen, weswegen es auch ganz einfach als "Dreizehn Formen" (*Shi-Shan-Shi*) bezeichnet wird.

Der Dreizehn-Formen-Stil besteht aus acht Grundhaltungen für die Hände und fünf Grundformen für die Körperhaltung. Dieser Stil weist große Ähnlichkeiten mit der Kampfkunst des Generals *Qi-Ji-Guang* (1527-1585 n.Chr.) zur Zeit der *Ming*-Dynastie auf. Der General entwickelte einen neuen Kampfstil, indem er aus den unter den Chinesen bestehenden sechzehn unterschiedlichen Boxschulen (Familien) die besten Formen auswählte, änderte oder miteinander verband. Seine Ergebnisse stellte er im *Quan-Jing*, dem Buch des Boxkampfes, dar. Es wird vermutet, dass das *Tai Chi Chuan* in starkem Maße durch den Stil Generals *Qi-Ji-Guang* beeinflusst wurde.

Die Eigenschaften dieses neuen Boxstils wurden durch den Kampfkunst-Meister *Wang-Zong-Yue* (1736-1808 n.Chr.) in seinem Buch *Tai-Ji-Quan Lun* (Abhandlung über das *Tai-Ji-Quan*) beschrieben. Bemerkenswert ist, dass er die Philosophie des *Yin* und *Yang* in eine enge Beziehung zu dem neuen Boxstil brachte. Gleichzeitig führte er auch erstmals den Namen des *Tai Chi Chuan*, auch *Tai-Ji-Quan*, ein. Der Zeitpunkt, zu dem die Familie *Chen* die neue Bezeichnung erstmals übernahm, ist nicht überliefert. Es ist jedoch bekannt, dass sich die neue Kampfkunst *Tai Chi Chuan* ausgehend von der Provinz *He-Nan* ab dem Jahre 1850 schnell über ganz China verbreitet hat.

Im 19. Jahrhundert unterlag das *Tai Chi Chuan* einigen wesentlichen Veränderungen. Die kraftbetonten und explosiven Elemente wurden zu Gunsten von sanften und anmutigen Bewegungen herausgenommen. Das Ergebnis ist die heutige Erscheinungsform des *Tai Chi Chuan*. Auf Grund seiner lockeren, weichen und runden Bewegungen war *Tai Chi Chuan* nicht mehr nur athletischen Sportlern vorbehalten, sondern konnte nunmehr von Kindern, Kranken und älteren Menschen praktiziert werden, was allmählich dazu führte, dass diese Kampfkunst auch wegen seiner gesundheitsfördernden Auswirkungen zur Vorbeugung und Behandlung von Krankheiten angewandt wurde.