

# Essentielle Prinzipien im Chen Taiji

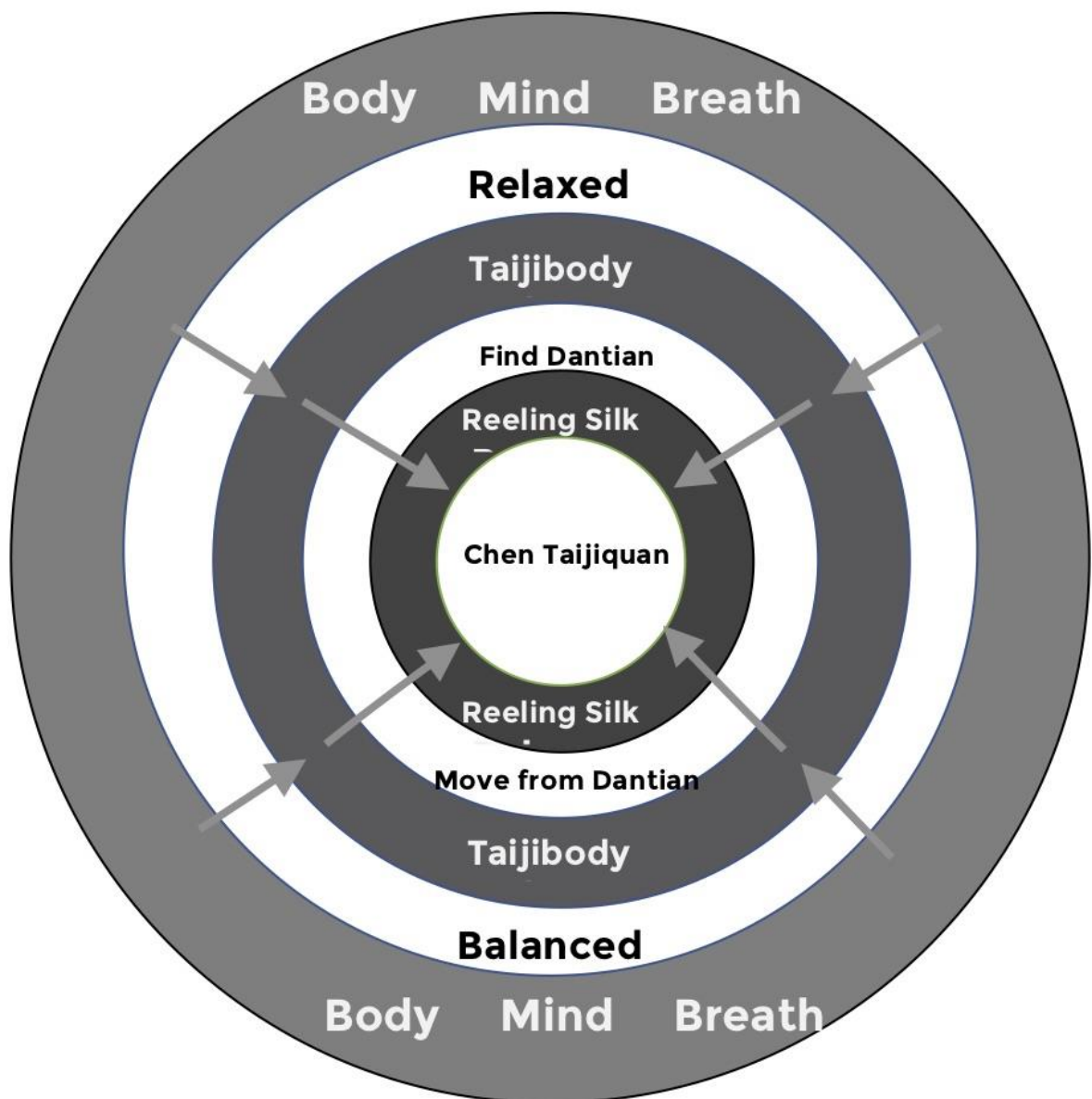


(Chen Taiji Bern 2018)

Die Prinzipien und die Gesetzmässigkeiten des Chen Taiji, denen der Praktizierende folgen sollte, sind eine grosse Herausforderung an Diesen. Sie müssen verstanden und eingehalten und noch viel wichtiger, intensiv trainiert werden, damit der Praktizierende sich in der richtigen Weise bewegt und Fortschritte erzielen kann.

Meister Chen Bing unterrichtet essentielle Grundsätze des Chen Taiji, welche in diesem Artikel zusammengefasst werden. Sie werden aus verschiedenen Quellen zusammengetragen und ergänzt.

Grundsätzlich geht es darum einen Taijijörper zu entwickeln. Wenn sich dieser im Seidenfadenprinzip bewegt, praktiziert man korrektes Chen Taiji. Ein Taijijörper ist elastisch, entspannt und verbunden und entsteht durch kontinuierliches Training. Es geht dabei nicht alleine um den Körper, sondern auch um den Geist und den Atem welche zusammen zu einer Einheit verschmelzen müssen und in gegenseitiger Abhängigkeit zu einander stehen. Deshalb gibt es Anforderungen für den Körper als auch für den Geist, sowie übergreifende Prinzipien.



(Chen Taiji Bern 2018)

## 1. Das Prinzip der Entspannung – Fangsong

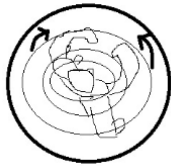
Entspannt heisst hier nicht schlaff, sondern aufgerichtet und elastisch entspannt. Die Einheit von Körper und Geist sind der Schlüssel um Entspannung zu erreichen. Wenn der Geist ruhig ist, kann sich auch der Körper entspannen. Jedes Gelenk muss offen und gelöst sein, jeder Muskel und alle Sehnen entspannt und ausgedehnt. Elastizität in den Gelenken und Sehnen und Bändern sollte immer vorhanden sein.

Konkrete Anforderungen an den Geist (Xin Fa) und an den Körper (Shen Fa)

- Der Geist ist ruhig gegen Einflüsse von innen und aussen.
- Der Geist konzentriert sich auf das Dantian, damit es sich entspannen und das Qi dorthin fließen kann (Qi Chen Dantian).
- Der Geist scannt durch den Körper mit der Absicht zur Entspannung:
  - Den Nacken leer werden lassen (weich) und den Scheitelpunkt mit oben verbinden.
  - Die Schultern lockern und Ellbogen fallen lassen.
  - Die Brust entspannen und den unteren Rücken gegen unten lösen.
  - Die Knie beugen damit sich die Hüftregion (Kua) entspannen kann.
  - Die Pobacken entspannen, das Steissbein hängen lassen, die Leiste rund werden lassen.
  - Sinken und Verwurzeln: Innerliches sinken lassen der Energie. Mit den Füßen verwurzeln, aber der Kopf ist aufgerichtet und leicht (Dingjin).
  - Der Unterkörper ist voll, der Oberkörper leer.

## 2. Die Peng Kraft - Peng jin

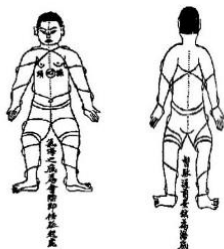
Sind wir im richtigen Masse entspannt, kann sich die Kraft Peng jin entwickeln, welche die wichtigste Kraft ist im Chen Taiji und immer präsent sein muss in allen Bewegungen. Peng jin dehnt sich vom Boden in alle Richtungen aus wie ein elastischer Ballon, welcher Kraft aufnehmen und wiedergeben kann



([www.taijiquanfamily.wordpress.com](http://www.taijiquanfamily.wordpress.com), 2018)

## 3. Das Prinzip des Seidenfadens – Chan Si Fa

Die Taille (Dantian) führt alle Bewegungen. Damit wir dies korrekt ausführen können, müssen wir zuerst die Energie ins Dantian sinken lassen und das Dantian spüren. Die Brust und Taille sind verbunden und falten und entfalten sich wie in einer Welle. Das Dantian rotiert und bewegt innerlich sowie äusserlich und die Bewegung, welche daraus resultiert setzt sich fort in allen Gelenken - Wie eine Seidenraupe, welche ihren Faden aufspinnt.



(Davidine Siaw-Voon Sim and David Gaffney Chen Style Taijiquan, 2001)

Die Rotation des Dantians bestimmt, wie sich die Hände bewegen. In dem Moment, wo die Rotation stoppt, sollten auch die Hände stoppen. Dazu muss der Geist überaus konzentriert sein. Seit Generationen werden Praktizierende dazu angehalten mit dem Geist die Energie zu lenken und nicht mit reiner Muskelkraft. Innen und aussen werden kombiniert, das heisst Körper und Geist bewegen sich als Einheit.

Es gibt drei mögliche Rotationsbewegungen des Dantians:

**Das erste Bewegungsprinzip:** Die Achse läuft vom Zentrum des Bauches zum Rücken. Das Dantian kann um diese Achse drehen gegen links oder rechts.



(links: Davidine Siaw-Voon Sim and David Gaffney Chen Style Taijiquan, 2001, rechts: [www.chenstyle.de](http://www.chenstyle.de))

**Das zweite Bewegungsprinzip:** Die Achse läuft durch die linke zur rechten Seite der Taille oder umgekehrt. Die mögliche Rotation des Dantians ist vorwärts oder rückwärts.



(links: Davidine Siaw-Voon Sim and David Gaffney Chen Style Taijiquan, 2001, rechts: [www.chenstyle.de](http://www.chenstyle.de), 2018)

**Das dritte Bewegungsprinzip:** Die Achse läuft vom Scheitelpunkt vertikal durch den Körper bis zum Steissbein, respektive den Fusssohlen und ergibt die spiralförmige Rotationen des Dantians auf der Horizontalen Ebene. Man kann sich dies wie ein Bohrer oder Korkenzieher vorstellen, der sich um sich selber dreht, oder wie einen Waschlappen, der ausgewrungen wird.



(links: [www.chenstyle.de](http://www.chenstyle.de), 2018 rechts: [www.artnet.com](http://www.artnet.com))

Es gibt fast keine reine Rotation die lediglich auf der einen oder anderen Achse stattfindet. Man kann sich das Dantian wie eine Kugel vorstellen, welches sich in alle Richtungen drehen kann. Erst durch die Verbindung aller Ebenen und Drehungen entsteht wahres Taijiquan.



([www.chenstyle.de](http://www.chenstyle.de), 2018)

Während wir uns im Prinzip des Seidenfadens bewegen können wir den Körper öffnen oder schliessen. Bei öffnenden Bewegungen fliesst die Energie vom Dantian bis zu den Extremitäten. Bei schliessenden Bewegungen ist es umgekehrt. Es gibt kein Öffnen ohne ein Schliessen, es gibt kein Schliessen ohne Öffnen. Genau so gibt es kein Aufsteigen ohne zu Sinken und kein Sinken ohne Aufzusteigen. Das entspricht dem Prinzip des Taiji.

Die äussere Form des Körpers bewegt sich immer im Kreis. Die innere Kraft des Seidenfadens ist immer spiralig.



#### 4. **Das Prinzip von hart und weich – schnell und langsam – speichern und entladen**

Essentiell im Chen Taiji ist auch die schnelle Wechsel, von hart (Gang) zu weich (Rou) ausführen zu können. Schnelligkeit und Langsamkeit wechseln sich ab. Hart und weich helfen und harmonisieren sich gegenseitig. So sind wir zum Beispiel aussen weich und innen hart. Das heisst, wir haben einen entspannten Körper, die Struktur ist aber nicht gebrochen.

Speichern und Entladen von Energie wechseln sich dauernd ab. Die Energieentladung nennt man Fajin. Im Moment des Fajin wird der ganze Körper hart und angespannt, um sich darauf gleich wieder zu entspannen.

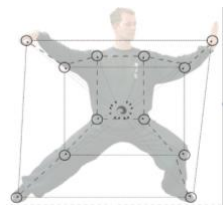


(Chen Taiji Bern, Foto Werner Tschan 2015)

## 5. Das Prinzip der inneren und äusseren Harmonien – nei san he | wei san he

Die drei inneren Harmonien (nei san he) stellen die Verbindung dar zwischen Herz (Xin), Wille (Yi), Energie (Qi) und Kraft (Li). Das Herz verbindet sich mit der Aufmerksamkeit. Wo Aufmerksamkeit ist, folgt die Energie. Wo Energie ist, kann Kraft entstehen, Geist und Körper werden als geschlossene Einheit bewegt. Wir können uns z.B. vorstellen, dass wir in den schiebenden Händen jemanden wegdrücken wollen und dies zuerst Visualisieren. Herz und Verstand müssen in Einklang gebracht werden oder eins gerichtet sein, egal was für eine Aktion (Bewegung) folgt. Die innere Energie soll in Übereinstimmung mit der äusseren Kraft sein. Alle Bewegungen, die wir im Taiji ausführen sind vom Geist und Energie durchdrungen.

Die drei äusseren Harmonien bedeuten, dass der Körper als Einheit zusammengeschlossen wird. Hüften – Schultern, Knie – Ellbogen, Hände-Füsse sind miteinander verbunden und sollten in Beziehung zu einander stehen. Der Körper wird zu einem vernetzten Gerüst, welches eine stabile Struktur ergibt. Dieser soll aus dem Dantian bewegt werden.



([www.chenstyle.de](http://www.chenstyle.de), 2018)

## 6. Das Prinzip der fünf Bogen

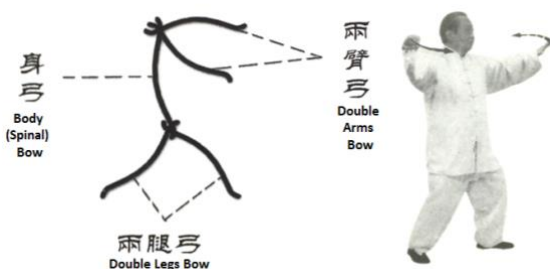
Die Kraft eines Bogens wird oft herangezogen um die innere Kraftmechanik im Taiji zu erklären. Wenn ein Bogen nicht genug aufgespannt ist, wird es keine Kraft geben, welche den Pfeil antreibt. Bei zuviel Krafteinsatz bricht der Bogen.

Um diese stretchende Kraft auszunutzen muss die gebogene (runde) Position, welche in den Taijibewegungen ein wichtiges Kriterium ist innegehalten werden. Es besteht ein Verhältnis zwischen der vollen gerundeten Seite und dem Kraftausgleichspunkt der leeren Seite. Der Praktizierende sollte die fünf Bogen immer aufrechterhalten.

Die fünf Bogen sind:

Der Körperbogen, vom Kopf und Rumpf. Er erstreckt sich vom ersten Nackenwirbel bis zum Steissbein. Wird der Kopf mit oben verbunden und die Hüfte und Pobacken entspannt werden diese zwei Punkte auseinandergezogen. Energie kann in der Wirbelsäule gespeichert werden. Der ganze Rumpf kann elastisch agieren wie ein Trampolin.

Vier weitere Bogen ergeben sich wenn die in den Arm und Beinpositionen korrekt ausgeführt werden.



([www.mastertaichitoday.com](http://www.mastertaichitoday.com), 2018)

## 7. Das zentrale Gleichgewicht (Balance) – Zhongding

Das zentrale Gleichgewicht zu halten ist eine der allerwichtigsten Anforderungen im Chen Taiji. Ohne es können die anderen Prinzipien nicht innegehalten werden.



(Chen Taiji Bern 2018)

## 8. Der Atem – Huxi

Der Atem sollte immer natürlich (ziran) sein im Chen Taiji. Der Praktizierende konzentriert sich auf die richtige Körperstruktur und die korrekte Ausrichtung des Geistes. Stimmen diese zwei, folgt der Atem natürlich in der richtigen Weise.

Natürliche Atmung heisst z.B., wenn wir eine öffnende Bewegung machen, es zu einer Einatmung kommt und bei einer schliessenden Bewegung zu einer Ausatmung. Grundsätzlich gibt es zwei Arten zu atmen im Taiji. Das „normale“ Atmen und das „umgekehrte“ Atmen.

Beim normalen Atmen wird das Zwerchfell zusammengezogen und senkt sich. Dadurch wird der Bauch nach aussen gedrückt. Beim Ausatmen wird der Bauch wieder flach. Beim umgekehrten Atmen wird bei der Einatmung der Bauch zusammengezogen und bei der Ausatmung der Bauch expandiert. Dies geschieht bei explosiven (Fajin) Bewegungen.

Wie oben schon erwähnt. Diese Prozesse geschehen auf natürliche Art und Weise und werden nicht willentlich gesteuert.



(Chen Taiji Bern 2018)

Als Basis zu diesem Text diente das Buch von Bosco Beak, der 25 Schlüsseldisziplinen des Chen Taiji zusammengefasst hat, das Buch The Source of Taiji Boxing von Davidine Siaw-Voon Sim and David Gaffney und Wissen, welches Chen Bing direkt seinem Unterricht vermittelt. Bilder aus dem Internet wurden herangezogen. (siehe Quellenangaben)

Quellen:

Bosco Beak, Chen Family Taijiquan 25 Key Disciplines

Davidine Siaw-Voon Sim and David Gaffney, Chen Style Taijiquan, The Source of Taiji Boxing, 2001

[www.taijiquanfamily.wordpress.com](http://www.taijiquanfamily.wordpress.com), 2018

[www.mastertaichitoday.com](http://www.mastertaichitoday.com), 2018

[www.chenstyle.de](http://www.chenstyle.de), 2018