

T'ai chi ch'uan

Artikel von Wikipedia, the free encyclopedia (Englisch Version, http://en.wikipedia.org/wiki/Tai_Chi)

übersetzt und zusammen gefasst von Karsten Röder




Yang Chenfu bei der Ausführung der Technik "einfache Peitsche", um 1931

T'ai chi ch'uan oder **Taijiquan**, oft verkürzt zu **t'ai chi**, **taiji** oder **tai chi** im englischen und deutschen Sprachgebrauch, ist eine interne chinesische Kampfkunst, die aus Gründen der Gesunderhaltung und der Selbstverteidigung praktiziert wird. Sie wird daneben noch aus einer Vielzahl von Gründen praktiziert: der harten und weichen Kampfkunsttechniken wegen, wegen der Demonstrationswettbewerbe oder der daraus erreichten Langlebigkeit. Als Resultat daraus existieren eine Vielzahl von Trainingsformen (Anm.d.Übers.: Form im Sinne von z.B. Kata), traditionelle und moderne, die mit diesen Trainingszielen korrespondiert. Manche der Tai Chi Chuan (künftig: TCC) Trainingsformen sind besonders für etwas bekannt, was die meisten Menschen als langsame Bewegungen charakterisieren würden.

Heute hat sich TCC weltweit verbreitet. Moderne Stile des TCC verfolgen Ihre Entwicklung zurück zu mindestens einem der fünf traditionellen Schulen: Chen, Yang, Wu(Hao), Wu und Sun.

Medizinische Forschungen haben Belege dafür erbracht, dass TCC hilfreich bei der Verbesserung der Balance und der allgemeinen Gesundheit ist und es wird im Allgemeinen mit der Verbesserung der Gesundheit bei älteren Leuten assoziiert.

1. Überblick

Die Bezeichnung "tai chi ch'uan" wird als "höchste endgültige Boxkunst", "grenzenlose Boxkunst" oder "höchste endgültige Faust" übersetzt. Das Chi in dieser Bezeichnung kommt dabei von der Wades-Giles-Aufzeichnungsform des im Pinyin mit ji bezeichneten Wortes, dass sich von qi (Lebensenergie) herleitet. Das Konzept des Taiji ("das höchste Endgültige") erscheint im Kontrast zu Wuji ("der grössten Leere") sowohl in taoistischem als auch in konfuzianistischen Zusammenhängen. Dort repräsentiert es die Fusion oder Mutter von Yin und Yang zur höchsten Einheit, die durch das taijitu Symbol  repräsentiert werden. TCC-Theorie und -praxis entwickelte sich in Übereinstimmung mit vielen chinesischen Prinzipien, insbesondere denen des Taoismus und des Konfuzianismus.

Das TCC-Training beinhaltet die fünf Elemente, taolu (Einzelhand- und Waffenformen), neigong & qui gong (Atemübungen, Bewegungs- und Selbsterkenntnis und Meditation), tuishou (Reaktionsübungen) und sanshou (Selbstverteidigungstechniken). Während TCC von manchen durch seine langsamen Bewegungen charakterisiert wird, haben viele TCC-Stile (inklusive der drei populärsten: Yang, Wu und Chen) weitere Formen mit schnelleren Bewegungsmustern. Einige der traditionellen Schulen des TCC lehren Partnerübungen die als tuishou ("Pushing Hands") bekannt sind sowie Kampfanwendungen der Bilder aus den Taolu-Formen.

Das TCC wird in China als zur Gruppe der Wudang-Kampfkünste gehörig eingeordnet, das sind Kampfkünste mit Anwendungen der sogenannten inneren Kraft. Obwohl der Name fälschlicherweise suggeriert, dass diese Kunst von dem sogenannten Wudang-Bergen stammt, wird der Name einfach nur zur Unterscheidung zwischen den Fähigkeiten, Theorien und Anwendungen der neijia ("internen Künste") und denen der waijia ("harte" oder "äußere Künste") der Kampfkünste benutzt.

Seit der ersten öffentlichen Werbung für die gesundheitsverbessernde Wirkung des TCC durch Yang Shaohou, Yang Chengfu, Wu Chien-chuan und Sun Lutang zu Beginn des 20. Jahrhunderts hat sich eine weltweite Anhängerschaft des TCC entwickelt, die wenig oder kein Interesse an der Kampfkunstseite des TCC-Trainings hat, sondern nur an der gesundheitsverbessernden und gesundheitserhaltenden Wirkung. Medizinische Studien zu TCC unterstreichen die Effektivität des TCC als alternativer Übungsmethode und als eine Form der Therapie durch Kampfkunst.

Es wird behauptet, dass durch die Konzentration des Geistes auf die Bewegungen der Form die Entwicklung eines ruhigen und klaren Geisteszustandes gefördert wird. Neben generellen Gesundheitswirkungen und der Anwendung als Methode des Stress Management die mit dem TCC-Training in Verbindung gebracht werden, werden den fortgeschrittenen Schülern in manchen traditionellen Schulen auch Aspekte der Traditionellen Chinesischen Medizin gelehrt.

Einige Kampfkunstarten fordern von ihren Schülern, dass diese beim Training eine Uniform tragen. Im Allgemeinen fordern TCC-Schulen keine Uniform, aber sowohl traditionelle als auch moderne Lehrer empfehlen lose, komfortable Kleidung und Schuhe mit flacher Sohle zu tragen.

Die körperlichen Techniken des TCC werden in den TCC-Klassikern beschrieben. Das ist eine Set von Schriften traditioneller Meister. Dort wird z.B. beschrieben, wie durch Koordination und Entspannung, statt durch Muskelanspannung - Hebel angewandt werden können, um zu neutralisieren, zu überwinden oder zu attackieren. Durch die bei dem Lernprozess angewandte langsame und wiederholende Art des Übens wie diese Hebel sanft angewandt werden, wird die interne Zirkulation im Körper messbar verbessert (Atem, Körperwärme, Blut, Lymphe, Peristaltik usw.).

Das Studium des TCC beinhaltet vor allem drei Aspekte:

- Gesundheit: Eine ungesunde oder sich anderweitig unwohl fühlende Person kann es schwierig finden, den Ruhezustand zu erreichen oder TCC als Kampfkunst anzuwenden. Das TCC-Gesundheitstraining konzentriert sich daher darauf, die physischen Effekte von Stress und auf Körper und Geist zu verringern. Für die an der Nutzung des TCC als Kampfform interessierten ist daher eine gute körperliche Gesundheit ein wichtiger Schritt hin zu einer effektiven Selbstverteidigung.

- Meditation: Die Fokussierung und die Gelassenheit, die durch die meditativen Aspekte des TCC kultiviert werden, werden als notwendig für die Erhaltung einer optimalen Gesundheit betrachtet (im Sinne von Stressentlastung und Aufrechterhaltung eines ausgeglichenen Körperhaushalts) und für die Anwendung der Form als eine "weiche" Kampfkunst.

-Kampfkunst: Die Fähigkeit TCC als Form der Selbstverteidigung in einer Kampfsituation zu nutzen ist eine Test für das Verständnis des Schülers für die Kampfkunst. TCC ist das Studium des angemessenen Wechsels als Reaktion auf von außen wirkende Kräfte, das Studium des Nachgebens und des "Kleben" an einer einwirkenden Attacke statt dieser mit einer entgegengesetzt gerichteten Kraft zu begegnen. Die Nutzung von TCC als Kampfkunst ist eine wirkliche Herausforderung und benötigt eine Menge Training.

2. Der Name

Die Bezeichnung T'ai chi ch'uan / Taijiquan wird aus einer Kombination von drei chinesischen Schriftzeichen gebildet:

<u>Hanzi</u>	<u>Wade-Giles</u>	<u>Pinyin</u>	<u>Bedeutung</u>
太	t'ai	tai	höchstes, groß bedeutend erhaben,
極	chi	ji	letztes/endgültig, höchstes
拳	ch'uan	quan	Faust, Boxen, Kampfkunst

Obwohl es im Chinesischen nur eine Schreibweise (太極拳) gibt, gibt es im Englischen zwei Schreibweisen, die aus der Lautumschrift nach dem System von Wade-Giles und der anderen Form, dem Pinyin entstanden sind. Der Westen ist meist mit der Version nach dem Wade-Giles-System (t'ai chi ch'uan) bekannt. Dieser Name wurde von Menschen des westlichen Kulturkreises zu "t'ai chi" (oder "tai chi", einem weitverbreiteten Schreibfehler) verkürzt. Der verkürzte Name ist gleichlautend mit dem philosophischen Begriff "t'ai chi", was manchmal zu Verwechslungen zwischen den beiden Begriffen führt. Der Begriff "chi" in dem Namen der Kampfkunst kann auch mit der chinesischen Bezeichnung "ch'i" für Lebenskraft verwechselt werden, da diese ja auch in der Praxis des TCC von Bedeutung ist. Die zeitgemäße Lautumschrift nach dem Pinyin-System "taijiquan" ist nicht solchen Missverständnissen ausgesetzt, da die Schreibweise des Zeichens 極 ji von der für 氣, qi verschieden ist. "T'ai chi ch'uan" (inclusive "t'ai chi" und seiner falschen Schreibweisen) sind trotzdem die heutzutage von der Öffentlichkeit am meisten benutzten Schreibweisen. Viele professionelle Praktizierende, Meister und Kampfkunstorganisationen schreiben es als taijiquan.

2.1. Historische Wurzeln

Wenn versucht wird, prägenden Einflüsse auf das TCC zu taoistischen und buddhistischen Klöstern zurückzuverfolgen, scheint aus moderner Sicht auf die Geschichte nur wenig mehr als legendäre Geschichten zu geben. Allerdings berufen sich einige traditionelle Schulen auf eine praktische Verbindung zu und die Abhängigkeit von den Theorien des Neokonfuzianismus der Sung Dynastie (einer konsequenten

Synthese von taoistischen, buddhistischen und konfuzianistischen Traditionen, insbesondere der Lehren des Mencius/Meng Tzu). Die Praktiken und Theorien des TCC sind nach diesen Schulen von dem taoistischen Mönch Zhan Sanfeng im 12. Jahrhundert formuliert worden, d.h. zu der Zeit, als sich die neokonfuzianistischen Schulen in den chinesischen intellektuellen Zirkeln bemerkbar machten. Wie dem auch sei, moderne Forschungen werfen ernsthafte Zweifel an dem Wahrheitsgehalt dieser Angaben auf, da erst ein aus dem 17. Jahrhundert (1669) stammendes Werk namens "Epitaph für Wang Zhengnan" des Verfassers Huang Zongxi (1610-1695) eine Verbindung zwischen Zhang Sanfeng und den Kampfkünsten im Allgemeinen herstellt. Zu beachten wäre auch, dass dieses Werk nicht wörtlich zu nehmen ist, da es mehr eine politische Metapher darstellt. Zudem fällt auf, dass die Aussagen über eine Verbindung von TXX und Zhang Sanfeng nicht eher als im 19. Jahrhundert aufgetreten sind.

Es gibt historische Aufzeichnungen darüber, dass Yang Luchang 18 Jahre bei der Chen-Familie trainierte, bevor er seine Kunst in Peking zu lehren begann. Das deutet darauf hin, dass diese Kunst auf dem Familienkampfstil der Chen-Familie basiert oder von diesem stark beeinflusst ist. Die Kampfkunst der Familie Chen kann bis zu deren Entwicklung durch Chen Wangting im 17. Jahrhundert zurückverfolgt werden.

Was derzeit als TCC bekannt ist, scheint seine jetzige Form in der Mitte des 19. Jahrhunderts erhalten zu haben. Es gibt dazu einen Bericht eines Gelehrten namens Ong Tong He vom kaiserlichen Hof, der eine Demonstration von Yang Luchang zu einer Zeit beschreibt, als dieser noch keine Reputation als Lehrer hatte. Ong beschrieb das Gesehene hinterher mit den Worten: "Hände die das Taiji halten erschüttern die Welt, eine Brust die diese höchste Kunst enthält besiegt eine versammelte Menge von Helden." Vor dieser Zeit mag die Kunst eine Anzahl verschiedener Namen gehabt haben, es ist überliefert, dass von Außenstehenden die Namen zhan quan (沾拳, "Berührungsboxen"), mian quan (綿拳, "weiches Boxen") oder shisan shi (十三式, "die dreizehn Techniken") genannt wurden.

2.2 Beziehung zur taiji-Philosophie

In der modernen Nutzung wird die Bezeichnung 太極, *t'ai chi / taiji* (soweit nicht weiter als "Taiji Philosophie" oder "Taiji-Diagramm" qualifiziert) im Westen und in China mehrheitlich als auf die Kampfkunst und das Übungssystem bezogen verstanden. Trotzdem hat diese Bezeichnung ihre Wurzeln in der chinesischen Philosophie. Das Wort "taiji" ist als "der große Pol" oder "das große Ziel" zu übersetzen, oder als das "höchste Unendliche". Es wird dort als entscheidende spiralförmige oder sich windende Kraft verstanden, dass die Neutralität des wuji zu einem Zustand der Polarität transformiert, der als "Tajitu" bezeichnet wird. T'ai chi / taiji wird daher symbolisch durch einen Zustand repräsentiert, der zwischen wuji und den Polen



Yin und Yang liegt , aber nicht durch das Yin und Yang-Symbol, wie es oft falsch interpretiert wird.

Die Kombination der Bezeichnungen taiji und quan ("Faust" oder "Boxkunst") ergibt den Namen der Kampfkunst Taijiquan oder "Taiji Faust", was die enge Beziehung zu und die Nutzung des taiji Konzepts der Kampfkunst. Das Taijiquan soll dabei in Harmonie mit der Taiji-Philosophie praktiziert werden, das Qi durch das Taiji benutzen und manipulieren, um mit einem minimalen Aufwand einen großen Effekt zu produzieren.

Die Verwendung dieser recht neumodischen Benennung ist bereits in der ältesten Literatur benannt, die von den Schulen bewahrt wird, wo die Kunst des TCC als das Studium des Yin (empfangend) und Yang (aktiv) Prinzips bezeichnet wird. Dabei wird stets auch eine Terminologie wie in den chinesischen Klassikern, besonders dem I Ching und dem Tao Te King, benutzt.

3. Geschichte und Stile

Es gibt fünf Hauptstile des TCC, die jeweils nach der Familie benannt sind, von der sie stammen

- [Chen-style](#) (陳氏) des [Chen Wangting](#) (1580–1660)
- [Yang-style](#) (楊氏) des [Yang Lu-ch'an](#) (1799–1872)

- [Wu- or Wu \(Hao\)-style](#) (武氏) des [Wu Yu-hsiang](#) (1812–1880)
- [Wu-style](#) (吳氏) des [Wu Ch'uan-yu](#) (1834–1902) und seines Sohnes [Wu Chien-ch'uan](#) (1870–1942)
- [Sun-style](#) (孫氏) des [Sun Lu-t'ang](#) (1861–1932).

Dem nachvollziehbaren Alter nach geordnet ist die Liste wie oben. Der Popularität nach (nach Anzahl der Übenden) ist es Yang, Wu, Chen, Sun und Wu/Hao. Die Hauptfamilienstile haben viele Gemeinsamkeiten bezüglich der zu Grunde liegenden Theorie, aber unterscheiden sich hinsichtlich des jeweiligen Trainingsansatzes.

Es gibt Dutzende neue Stile, Hybrid-Stile und Stile, die von den Hauptstilen abgeleitet wurden, aber die fünf Familienstile sind die, die von der internationalen Gemeinschaft als die konventionellsten anerkannt werden. Andere bedeutende Stile sind Zhaobao T'ai Chi Chuan, ein enger Verwandter des Chen-Stils, der mittlerweile von westlichen Ausübenden als eigener Stil betrachtet wird und der Fu-Stil, der von Fu Chen Sung aus Chen, Sun und Yang-Stilen sowie einigen Bewegungen aus dem Baghuazhang (Pakua Chang) entwickelt wurde.

Die Unterschiede zwischen den verschiedenen Stilen reichen von verschiedenen Geschwindigkeiten bis zu der Art, wie die Bewegungen ausgeführt werden. Zum Beispiel sieht die Bewegung "Die Mähne des Pferdes teilen" im Yang-Stil überhaupt nicht wie die gleichnamige Form im Sun-Stil aus. Auch dauert die Ausübung der 73-ger Form des Sun-Stils in etwa so lange wie die der 24-er Form des Yang-Stils.

Alle existierenden Stile können zum Chen-Stil zurückverfolgt werden, der über viele Generationen als Familiengeheimnis weitergegeben wurde. Die Familienchronik der Chens verzeichnen eine Chen Wangting der neunten Familiengeneration, als Erfinder dessen, was wir heute als TCC bezeichnen. Yang Luchan wurde die erste Person außerhalb der Chen-Familie, der TCC lernen durfte. Mit seinem Erfolg in vielen Kämpfen verdiente er sich den Namen "Yang Wudi", was "Unschlagbarer Yang" bedeutet. Seine Ruhm und seine Anstrengungen beim Unterrichten haben sehr zu der späteren Verbreitung des TCC-Wissens beigetragen.

3.1 Tai Chi in den USA

Choy Hok Pang, ein Schüler von Yang Chengfu, war der Erste, der bekanntermaßen TCC öffentlich in den USA unterrichtete (ab 1939).

1949 emigrierte sein Sohn und Student Choy Kam Man von Hong Kong nach San Francisco um dort in Chinatown zu lehren. Choy Kam Man lehrte bis er 1994 starb.

3.2 Jetzt-Zeit

Die Kurzformen von Cheng Man Ching und der Chinesischen Sportkommission wurden von den Formen der Yang-Familie abgeleitet, sind aber beide nicht von dem Standard-setzenden Yang-Familien-Lehrer als zum Yang-TCC gehörig anerkannt. Die Familien Chen, Yang und Wu bewerben zu Wettkampfwzwecken mittlerweile ihre eigenen gekürzten Demonstrationsformen.

3.3 Letzte Entwicklungen

Ungefähr in den letzten zwanzig Jahren kamen Klassen auf, die nur noch den Gesundheitsaspekt des TCC beachten. Diese sind besonders in Krankenhäusern, Kliniken und Seniorenzentren populär. Dazu kam es, als die Generation der Baby-Boomer alterte und der Ruf der Kunst als wenig-stressende Trainingsmethode für Ältere sich verbreitete.

Als Resultat dieser Popularität kommt es zu Gegenbewegungen zwischen denen, die sagen, dass das Üben des TCC vor Allem der Selbstverteidigung dient, denen die es wegen seiner ästhetischen

Erscheinung praktizieren (vgl. wushu im weiteren Verlauf) und denen, die mehr an den physischen und geistigen Nutzen der Kunst interessiert sind. Der wushu-Aspekt dient vor Allem der Show: die Formen, die für diese Zwecke gelehrt werden, sind nach dem Zweck erschaffen worden, bei einem Wettbewerb viele Punkte zu erhalten. Diese Formen legen keine Wert auf Gesunderhaltung und Kampfqualitäten. Die traditionelleren Stile glauben, dass die Aspekte der Gesundheit und der Kampfkunst gleichberechtigt notwendig sind, sozusagen als das Yin und Yang des TCC. Deshalb präsentieren die Familienstile des TCC auch ihre Lehre in einem Kampfkunstkontext, unabhängig von der Intention des Schülers, der die Kunst erlernt.

TCC als Sport

Um die TCC-Formen für eine Bewertung auf wushu-Turnieren zu standardisieren und weil viele TCC-Lehrer einerseits aus China zu emigrierten und weil sie andererseits von der 1949 etablierten kommunistischen Regierung zur Beendigung der Lehrtätigkeit gezwungen wurden, förderte das Chinesische Sportskomitee 1956 vier von ihr zusammengebrachte Lehrer, damit diese die Hand-Form der Yang-Familie auf eine Form mit 24 Bildern zusammenkürzten. Sie wollten dabei das Aussehen des TCC erhalten aber eine Routine erschaffen, die weniger schwierig zu lehren und viel einfacher zu lernen als die klassischen Solo-Handformen sind (diese haben im Allgemeinen zwischen 88 und 108 Bilder). Um 1976 wurde eine etwas längere Form, ebenfalls zu Demonstrationszwecken, entwickelt, die aber immer noch nicht dieselben Anforderungen an Gedächtnis, Balance und Koordination, wie in den alten Formen, stellt. Dies wurde die "Kombinierten 48er Formen", die von drei wushu-Trainern unter der Leitung von Men Hui Feng entwickelt wurde. Die kombinierten Formen wurden durch Vereinfachung und Kombination einiger Aspekte der klassischen Formen der vier originalen Familienstile Chen, Yang, Wu und Sun entwickelt. Als TCC dann in China wieder populärer wurde, wurde noch mehrere Wettkampfformen entwickelt, die alle in einem sechs Minuten-Zeitfenster beendet werden können. In den späten 80er Jahren standardisierte das Chinesische Sportkomitee viele verschiedene Wettkampfformen. Die dort entwickelten Sets von Formen sollen die vier Hauptstile und die kombinierten Formen repräsentieren. Die fünf Formensets wurden dabei von unterschiedlichen Teams entwickelt und später von einem Komitee der wushu-Trainer von China genehmigt. Alle Sets wurden dabei nach dem Stil benannt, den sie repräsentieren sollen, z.B. die "Nationale Wettkampfform des Chen-Stils" oder 56-ger Form usw. Die kombinierten Formen sind die 42-ger Form oder einfach die Wettkampfform. Eine andere moderne Form ist die "97 Bewegungen vereinigende Tai Chi Chuan Form", die 1956 entstand und Charakteristiken aus Yang, Wu, Sun, Chen und Fu Stilen in einer vereinigten Form zusammenführt. Daneben gibt es noch die "67-er Kombinationsform" des wushu-Trainers Bow Sim Mark, als bemerkenswerten Vertreter.

Diese modernen Versionen des TCC (oft unter der Pinyin-Schreibweise als Taijiquan von Schülern, Lehrern und Meistern bezeichnet) sind seitdem ein bedeutender Teil der internationalen wushu-Turnier-Wettkämpfe. Sie wurden bereits in vielen populären Filmen gezeigt, die von sehr bekannten wushu-Wettkämpfern choreografiert oder besetzt wurden, wie z.B. Donni Yen und Jet Li.

Bei den 11. Asienspielen 1990 wurde wushu als Wettbewerb aufgenommen und die 42-ger Form repräsentierte dabei das TCC. Die Internationale Wushu Föderation (IWUF) bewarb wushu als Demonstrationswettbewerb bei den olympischen Spielen. Übende testen ihre Kampffähigkeiten gegen Studenten anderer Schulen in tuishou ("pushing hands") und sanshou (Vollkontakt-Freikampf)-Wettbewerben.

4. Philosophie

Die Philosophie des TCC ist so, dass wenn jemand Härte benutzt, um einer starken Kraft zu widerstehen, werden - zu einem bestimmten Grad - beide Seiten verletzt werden. Nach der Theorie des TCC ist eine solche Verletzung die natürliche Konsequenz der Begegnung einer brutalen Kraft mit einer anderen. Den Studenten wird daher beigebracht, eine eintreffende Kraft nicht direkt zu bekämpfen oder ihr direkt zu widerstehen, sondern ihr mit Weichheit zu begegnen und ihr zu folgen, bis die Attacke der eintreffenden Kraft sich selbst erschöpft und sicher umgeleitet werden kann, d.h.

Yang mit Yin begegnen. Es ist ein vorrangiges Ziel des TCC-Trainings dies korrekt auszuführen, ob bei einer Yin/Yang oder Yang/Yin-Balance im Kampf oder in einem breiteren philosophischen Sinne.

Laotse bereitete dafür das Urbild als er in seinem Tao Te King schrieb: "Das Weiche und Biegsame wird das harte und starke besiegen." Traditionelle Schulen betonen auch, dass von den Übenden erwartet wird wurde ("kriegerische Werte/Heldenhaftigkeit") zu zeigen, wenn Schutzlose zu beschützen sind und wenn einem Gegner Gnade gezeigt wird.

5. Training und Techniken

Das Kerntraining besteht aus zwei Teilen: Der erste Teil sind taolu (Soloformen), eine langsame Abfolge von Bewegungen, die eine gerade Wirbelsäule, Bauchatmung und eine natürliche Art der Bewegung betonen. Der zweite Teil sind verschiedene Arten von tuishou ("pushing hands"), um die Bewegungsprinzipien aus der Form mit einem Partner und in einer mehr praxisorientierten Art zu trainieren.

5.1 Solo (taolu, neigong und quigong)

Die taolu (Soloformen) sollen den Studenten durch eine natürlichen Art der Bewegungen mit seinem Körperschwerpunkt führen. Ein genaues und wiederholtes Ausüben der Soloformen soll die Stellung des Körpers verbessern, die Zirkulation im Körper anregen, die Flexibilität der Gelenke verbessern und dem Studenten die Kampfandwendungen die in den Formen enthalten sind näher bringen. Die Hauptstile des TCC unterscheiden sich zwar hinsichtlich ihrer Ästhetik, haben aber - wegen der gemeinsamen Ursprünge - viele Gemeinsamkeiten. Die Solohandformen sind, ob waffenlos oder mit Waffen, eine Übersicht der Bewegungen, die durch pushing hands und durch Kampfanwendungstrainings den Studenten für das Selbstverteidigungstraining vorbereiten sollen. In den meisten Schulen können verschiedene Variationen der Soloformen praktiziert werden z.B. schnell/langsam, mit großen oder kleinen Bewegungen, eckig oder rund (meint mit verschiedenen Arten von Gelenkhebeln).

Daneben werden auch Atemübungen (neigong, "Innere Künste") oder - mehr verbreitet - qigong ("Kultivierung der Lebensenergie") praktiziert, um qi ("Lebensenergie") zu entwickeln. Daneben oder auch in Kombination mit zhan Zhuang("Stehende Säule"). Neigong und Qigong wurden früher den Schülern nur als separates Ergänzungstraining gelehrt.

Qigong versus TCC

Qigong beinhaltet Koordinierung der Atmung, der Bewegung und des Bewusstseins als Übungsweg, Heilweg und als Meditation. Während viele Schüler und Praktizierende TCC als einen Weg des Qigong ansehen, werden diese beiden gemeinhin als verschieden angesehen. Qigong spielt eine bedeutende Rolle bei dem Training des TCC und einige TCC-Bewegungen werden als Teil der Qigong-Praxis geübt. Der Fokus des Qigong liegt aber typischerweise mehr auf der Heilung oder der Meditation denn der Kampfanwendung. (Anmerkung d. Übers.: Gegenwärtig sind mir überhaupt keine Kampfaspekte des Qigong bekannt.)

5.2 Partnerübungen (tuishou und sanshou)

Der Kampfaspekt des TCC basiert auf der Sensitivität gegenüber den Bewegungen des Gegners und dessen Körperschwerpunkt. Effektive Beeinflussung oder "Einfangen" des gegnerischen Körperschwerpunktes beim ersten Kontakt werden als Hauptziel von den TCC-Studenten trainiert. Diese dafür benötigte Feinfühligkeit wird durch viele tausend Stunden des Übens erworben: erst durch Yin-Training (langsam, wiederholend, meditativ, mit geringer Einwirkung) später unter Hinzufügung von Yang (realistisch, aktiv, starke Einwirkung) zu dem Kampfkunsttraining. Dies geschieht durch die Taolu (Formen), tui shou ("pushing hands") und sanshou ("sparring"). TCC trainiert in drei Distanzen: kurz, mittel und lang und allen Distanzen dazwischen. Schieben und Schläge mit der offenen Hand sind weiter verbreitet als Faustschläge. Tritte werden normalerweise zu den Beinen und dem Unterleib

ausgeführt, niemals jedoch höher als zur Hüfte, jeweils in Abhängigkeit von dem konkreten Stil. Um zu schlagen werden die Finger, die Fäuste, die Handflächen, die Handkanten, die Handgelenke, die Unterarme, die Ellbogen die Schultern, der Rücken, die Hüften, die Knien und die Füße benutzt. Die Schläge gehen dabei zu den Augen, der Kehle, dem Herzen, der Leiste und anderen Akupunkturpunkten (letzteres wird nur von fortgeschrittenen Schülern trainiert). Es werden auch Chin Na-Techniken genutzt, bei welchen es sich um Gelenkblockierungen, -manipulationen und Brechen der Gelenke handelt. Die meisten TCC-Lehrer erwarten von ihren Studenten zunächst die Verteidigungs- und Neutralisierungsfähigkeiten zu erlernen und gut zu beherrschen, bevor sie die offensiveren Fähigkeiten stärker trainieren.

Zusätzlich zu der physischen Grundform konzentrieren sich TCC-Schulen, die die Kampfaspekte lehren darauf, wie die Energie eines Schlages den Gegner beeinflusst. Ein Handflächenstoß, der wie ein anderer aussieht, kann eine völlig verschiedene Wirkung auf den Körper des Gegners haben. Ein Handflächenstoß, der einen Gegner einfach nach hinten schiebt kann so fokussiert werden, dass stattdessen der Gegner zu Boden geschoben wird oder dessen Körperschwerpunkt zerbrechen oder zu Schäden an dessen inneren Organen führen.

Die meisten Aspekte der TCC-Entwicklung eines Trainierenden sollten mit der Partnerübung tuishou abgedeckt werden. Sparring ("sanshou") ist keine weitverbreitete Trainingsmethode, wird aber manchmal von fortgeschrittenen Studenten praktiziert. Sanshou ist mehr auf Turnieren, insbesondere auf wushu-Turnieren verbreitet.

5.3 Waffen

Viele Varianten des TCC enthalten Waffentraining. Es gibt sogar ein besonderes Tai-Chi-Schwert, dass Taijijian heißt. Die Waffen- und Fechtübungen verwenden

- das jian, ein gerades Schwert mit zwei Schneiden,
- das dao, einen stark gekrümmten Säbel, der manchmal auch als Breitschwert bezeichnet wird.,
- der tieshan, einen faltbaren Fächer, der auch shan genannt wird,
- den gun, einen 2 m langen Holzstab und
- den qiang, einen 2m langen Speer oder eine 4m lange Lanze.

Von einigen traditionellen Stilen werden zudem der große dadao-Säbel, die Hellebarde ji, der Spazierstock, der Pfeil am Seil (sheng biao), der Drei-Segment-Stock (sanjiemun), die Wind- und Feuer-Räder (feng huo lun), das Lasso und Peitschen (auch aus Ketten und Stahl) verwendet.

6. Gesundheit



TCC wurde als nützlich für die Behandlung einer Anzahl menschlicher Gebrechen festgestellt und wird daher von einer Anzahl von Organisationen unterstützt, wie z.B. der Nationalen Parkinson Stiftung der USA und Diabetes Australia. Allerdings waren die medizinisch anerkannten Beweise dafür in jüngster Zeit nicht ausreichend und es werden Anstrengungen unternommen, dies zu ändern.

Ein umfassender Überblick über alle existierenden Untersuchungen zu den Gesundheitwirkungen des TCC fand 2011 heraus, dass es schlüssige Beweise oder positive Versuche zu der Wirkung als Vorsichtsmaßnahme gegen Umfallen und generelle Gesundheitswirkung bei älteren Menschen, bei der Verbesserung von Balance und der psychischen Gesundheit gibt. Der Autor empfahl daher älteren Menschen TCC wegen seiner vielen körperlichen und psychischen Nutzen. Allerdings gab es keine Beweise für die anderen normalerweise beworbenen Nutzen bei Parkinson, Diabetis, Krebs oder Arthritis.

7. Kleiderordnung und Rangsystem



Für das Üben des TCC wird traditionellerweise keine spezielle Uniform benötigt. Praktizierende tragen normalerweise bequeme, locker sitzende T-Shirts und Hosen aus atmenden Naturfasern. Trotzdem ist TCC bekannt für das Tragen von "Tai chi Uniformen" oder "Kung Fu-Anzügen" geworden. Diese setzen sich normalerweise aus einer locker sitzenden Hose im chinesischen Stil und einem lang- oder kurzärmeligen Hemd mit kurzen Stehkragen, geknöpft mit den traditionellen chinesischen Froschknöpfen. Die langärmeligen Varianten werden üblicherweise als Uniformen im Nordstil und die kurzärmeligen als im Südstil bezeichnet. Die Farbe der Uniformen ist üblicherweise weiß oder schwarz oder eine beliebige andere Farbe, meistens einfarbig oder als Kombination aus zwei Farben. Sie sind meist aus Naturfasern wie Seide oder Baumwolle gemacht. Diese Uniformen sind keine Bedingung werden aber gewöhnlich von Meistern und professionellen Praktizierenden bei Vorführungen, Turnieren oder anderen öffentlichen Zurschaustellungen getragen.

Da es kein standardisiertes Rangsystem im TCC gibt, ist ein Gürtelsystem im TCC unüblich. Einige Schulen präsentieren ihren Schülern Gürtel, die ein Rangsystem wiedergeben, ähnlich den Gürtelsystemen in den japanischen Kampfkünsten. Bei Kung Fu-Turnieren, wo Meister und Grossmeister dazu neigen "Kung Fu Uniformen" zu tragen, ist es ungewöhnlich diese Gürtel tragen zu sehen, besonders solche die einen speziellen Rang anzeigen sollen.

8. Einfluss auf die Pop-Kultur

TCC spielt eine bedeutende Rolle in vielen Kampfkunst- und Actionfilmen sowie in Serien, besonders denen, die zum Genre Eastern (wuxia) gehören. Es kommt aber auch in Videospielen, trading card games usw. vor.