

# DIE FÜNF BEWEGUNGSRICHTUNGEN IM TAIJIQUAN

*Eine theoretische- und  
praktische Abhandlung über  
eine grundlegende innere-  
und äußere Ausrichtung im  
Chenstil Taijiquan*

*August 2008*

## WAS SIND DIE FÜNF BEWEGUNGS- RICHTUNGEN?

Neben den 13 Grundtechniken im Chen Stil Taijiquan gibt es die fünf Bewegungsrichtungen bzw. die fünf Schrittararten (Wu Bu). Wird bei den 13 Grundtechniken das Hauptaugenmerk auf den Oberkörper gelegt, so lassen sich die fünf Bewegungsrichtungen eher auf die Beine und deren Ausrichtungen beziehen.

Die Taijiquan-Klassiker aus China und spätere Abhandlungen beinhalten hauptsächlich die Anwendung der fünf Bewegungsrichtungen auf die fünf Wandlungsphasen. Da dieses Thema bereits hinreichend bearbeitet wurde, möchte ich mich im Folgenden um die Bedeutung und Anwendung der fünf Bewegungsrichtungen in den Handformen und im Tuishou bemühen.

In der folgenden Tabelle nenne ich die fünf Bewegungsrichtungen. Aus Gründen der Vollständigkeit füge ich noch die chinesischen Originalbegriffe und ihre Zuordnung zu den Elementen aus den fünf Wandlungsphasen mit an.

**Tabelle 1:** fünf Bewegungsrichtungen

chins. Originalbegriff	fünf Bewegungsrichtungen	Element aus den fünf Wandlungsphasen
<b>Qian jin</b>	Vorn / vordringen	<b>Metall</b>
<b>Hou tui</b>	Hinten / zurückweichen	<b>Holz</b>
<b>Zou gu</b>	Links / links Blicken	<b>Wasser</b>
<b>You pan</b>	Rechts / rechts Blicken	<b>Feuer</b>
<b>Zhong ding</b>	Mitte / stabilisieren	<b>Erde</b>

Allein mit der Nennung der Richtung lässt sich nicht viel anfangen. So weiß doch ein jeder, der die ersten Taijiquan Stunden hinter sich gebracht hat, dass es in den Handformen um Bewegungen geht, und diese in verschiedene Richtungen ausgeführt werden. Das „was“ ist also nutzlos, wenn nicht auch die tiefer gehende Bedeutung und die Art der Ausführung (das „wie“) genauer untersucht wird.

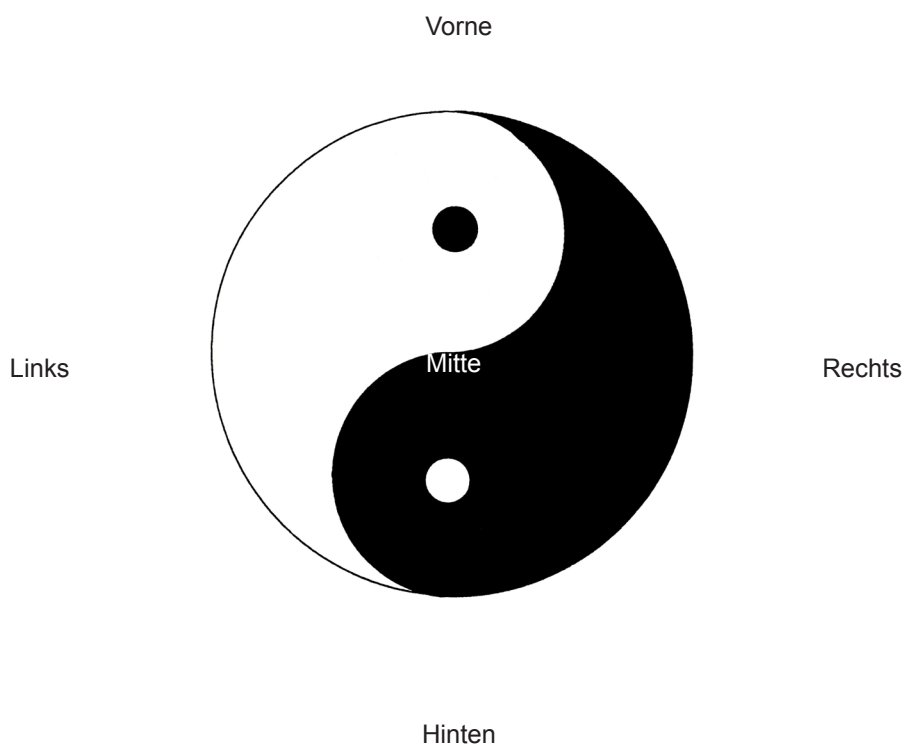
## DIE ART DER BETRACHTUNG

---

Die fünf Bewegungsrichtungen sind ein Teil des Taijiquan und können durch das Taiji-Symbol veranschaulicht werden. Die entscheidende Aussage des Taiji Symbols ist nicht das vorhanden sein von Yin oder Yang. Dies käme einer sehr isolierten und partiellen Betrachtungsweise gleich. Vielmehr liegt der Kern des Symbols in dem ständigen Wechsel und der daraus resultierenden Harmonie von Yin und Yang, was wir auch mit einer ganzheitlichen Betrachtungsweise gleichsetzen können.

Ebenso verhält es sich mit den fünf Bewegungsrichtungen. Jede für sich allein betrachtet ergibt bezogen auf die Taiji-Kampfkunst wenig Sinn. Zu einseitig wäre eine Bewegung, die beispielsweise nur nach links gehen würde, ohne in sich selber die Option aller anderen Bewegungsrichtungen zu haben. Dies würde nicht dem Sinn des Taiji-Symbols entsprechen und wäre somit auch nicht als Taijiquan zu bezeichnen.

Wir wollen uns den fünf Bewegungsrichtungen im Taijiquan, durch eine direkte Anwendung auf das Taiji-Symbol nähern.



**Abb.1:** Anwendung der fünf Bewegungsrichtungen auf das Taiji Symbol

## ALLES DREHT SICH UM DIE „MITTE“

---

Wie wir aus der Abbildung 1 sehen, nimmt die Bewegungsrichtung „Mitte“ eine zentrale Stellung ein. Die anderen vier Bewegungsrichtungen drehen sich um den Mittelpunkt oder beziehen sich auf ihn. Kümern wir uns also zuerst um den zentralen Punkt und unterziehen die Bewegungsrichtung „Mitte“ einer genaueren Betrachtung. Nimmt man „Mitte“ wörtlich, so handelt es sich wohl eher um einen Zustand, als um eine Bewegungsrichtung. Körperlich gesehen lässt sich die Mitte mit der Vorbereitungsstellung oder mit der „Stehende Säule“ vergleichen. In dieser Position ist der Körper im perfekten Gleichgewicht. Alle Gliedmaßen sind zueinander ausgerichtet und harmonieren miteinander. „Links“ und „rechts“ sind ausgewogen, „vorne“ und „hinten“ sind zu gleichen Teilen geöffnet. Selbst in der Dimension des „oben“ und „unten“ versuchen wir, eine Balance herzustellen, die im Unterbauch (Dantian) als körperlichem Zentrum gipfelt. Dies ist die Betrachtung von außen nach innen. Wir stellen also eine äußere Harmonie her, um unser Zentrum wahrzunehmen.

Als zweiter Schritt folgt die umgekehrte Sichtweise. Wir betrachten nun den Körper von innen nach außen. Dies setzt voraus, dass man bereits ein gutes Gefühl für sein eigenes Zentrum aufgebaut hat. Beginnt der Körper sich zu bewegen, bewegt sich natürlich auch das Zentrum. Eine Bewegung in die eine Richtung kann dann nicht ohne Auswirkungen auf die andere Richtung bleiben. Genauer gesagt, bewegt sich das Zentrum, bewegen sich auch alle anderen Körperteile.

Haben wir bisher die Bewegungsrichtung „Mitte“ einer rein physischen Betrachtungsweise unterzogen, sollte nun die psychische Komponente hinzukommen. Körper und Geist beeinflussen einander. Hierfür ist es relativ unerheblich, von welcher Seite ich mich nähere. Ob ich über einen gut ausbalancierten Körper zur geistigen Ruhe finde oder mich über die Entspannung des Geistes an einen harmonisch ausgerichteten Körper annähere, liegt in den Vorlieben der einzelnen Personen. Nur eines sollte klar sein, dass Eine wird, ohne das Andere wohl kaum zu erreichen sein.

## GENAUERE BETRACHTUNGEN ZUM ZUSTAND DER „MITTE“

---

Nachdem wir uns Gedanken über die zentrale Bedeutung und über das grundlegende Vorhandensein von körperlicher und geistiger Mitte gemacht haben, sollten wir nun auf weitere Aspekte der Bewegungsrichtung „Mitte“ im Taijiquan eingehen.

### IN DEN FORMEN

Was wäre die Mitte ohne Gleichgewicht und Gleichgewicht ohne Mitte? Es handelt sich um zwei Wörter, die dasselbe beschreiben. Denken wir

bei dem Wort „Mitte“ eher an eine zentrierte Position (wie vielleicht in der Vorbereitungsstellung), so ist das bei dem Wort „Gleichgewicht“ nicht unbedingt der Fall. Beziehen wir diese Betrachtung auf eine Taijiquan Form, wird ersichtlich, dass sich die gesamte Form (bis auf Vorbereitungs- und Schlussstellung) mit dem Ausgleichen von Bewegungen beschäftigt. Beim Fauststoß schnell z. B. der rechte Arm nach vorne und zum Ausgleich wird der linke Arm nach hinten gezogen. Hierdurch entsteht ein Gleichgewicht, ein Zustand der Mitte. Ähnlich verhält es sich mit sämtlichen Bewegungen der Form. Aus der Mitte bewegen wir uns in die verschiedenen Richtungen, ohne die Mitte zu verlieren und haben damit sämtliche Richtungen als Option offen. Körper und Geist sind und bleiben in Ruhe und Harmonie. Die Kraft/Energie wird rund und spiralförmig in die Extremitäten und von dort wieder zurück zum Zentrum geleitet. Hierfür nutze ich den kompletten Bewegungsradius, der mir durch meine Arm- und Beinlänge zur Verfügung steht. Ein „Zu Eng“ hieße, dass ich meine mir durch äußere Vorgaben gegebenen Möglichkeiten nicht ausschöpfe. Es entsteht ein Ungleichgewicht nach innen, das Taijiquan wird in seiner Ausführung zu innerlich. Bewegungen über meinen eigenen Radius hinaus würden mich äußerlich ins Ungleichgewicht bringen, eine innere Führung der Bewegung wäre kaum noch möglich.

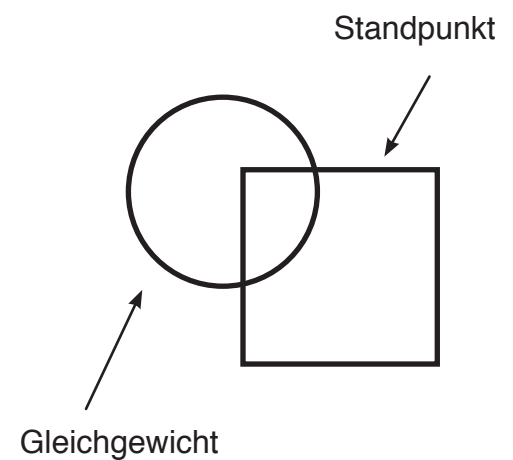
## BEIM TUISHOU

Was für das Üben der Handformen noch augenscheinlich ohne Folgen bleibt -allerdings muss hier die Frage nach dem Fortschritt gestellt werden-, sieht beim Tuishou schon anders aus. Wo auch immer ich mich realen Kräften stellen muss, merke ich schnell, wie es um mein Gleichgewicht und meine Mitte bestellt ist. Auch hier möchte ich keinen Unterschied zwischen dem physischem und/oder psychischem Gleichgewicht machen. Betrachten wir die Mitte als einen Punkt. Dieser Punkt kann in einer Diskussion mein Standpunkt sein, den ich gegen meinen Widersacher vertreten möchte. Wörtlich kann es auch der Punkt sein, auf dem ich stehe und, den es zu verteidigen gilt, falls es zu einem körperlichen Angriff kommt. Genauer gesagt verteidige ich meine Mitte oder mein Gleichgewicht und das an jedem beliebigen Punkt. Nicht der Punkt ist entscheidend, sondern die exakte Übereinstimmung von meinem Gleichgewicht mit dem Punkt, auf dem ich stehe. Die Positionierung oder die Bewegungsrichtung ist an dieser Stelle noch beliebig, entscheidend aber für die Richtung ist, dass meine Mitte sich auch in diese Richtung bewegt (vgl. Abb. 2).

Mit Gleichgewicht sind sowohl der Körperschwerpunkt als auch die Harmonie von Körper und Geist gemeint. Der Standpunkt ist hier rein physisch zu verstehen und bezeichnet den Ort, an dem die Beine stehen. Befindet sich der Körper in dem für Person 1 dargestellten Zustand, ist es sowohl schwierig, den Standpunkt aufrechtzuerhalten als auch das Gleichgewicht zu bewahren (vgl. Abb. 2).

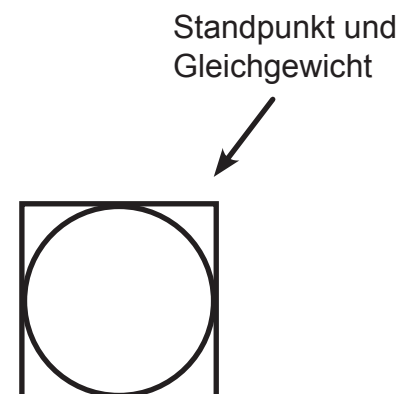
Bei Person 2 stimmen Gleichgewicht und Standpunkt überein. Körper und Geist sind perfekt aufeinander abgestimmt. Person 1 wäre bei einer Auseinandersetzung chancenlos. Anstatt nach diesem Treffen aufgrund

Person 1:



**Abb. 2:** Gleichgewicht und Standpunkt stimmen nicht überein

Person 2:



**Abb. 3:** Gleichgewicht und Standpunkt stimmen überein

der Niederlage in eine tiefe Depression zu verfallen, würde sie sich natürlich ausgiebig dem Formentraining widmen, um ein besseres Gefühl für Gleichgewicht und Standpunkt zu bekommen (vgl. Abb. 3).

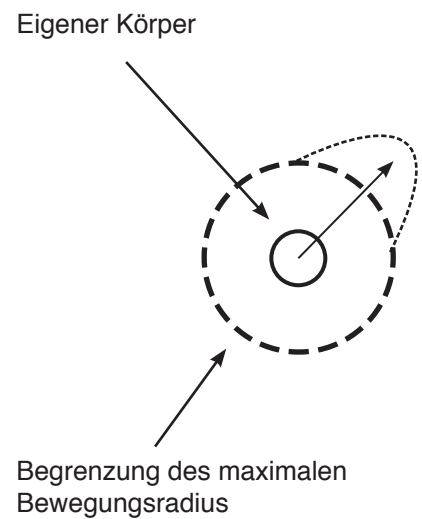
Stimmen Gleichgewicht und Standpunkt überein, können wir uns von dieser statischen und bewegungslosen Position trennen. Schaffen wir es also, in Ruhe auf einer Position im Gleichgewicht zu stehen, werden wir als nächstes mit einer Bewegung beginnen. Um unser noch nicht gefestigtes Gefühl für die Mitte nicht zu verlieren, werden wir dies zuerst ohne Schritte tun. Aus der Chen-Stil-Praxis kennen wir dieses Vorgehen gut, nach der stehenden Säule trainieren wir die Seidenübungen.

Bezogen auf das Tuishou bedeutet dies für die Bewegungsrichtung Mitte, den eigenen Bewegungsradius zu kennen und einzuhalten. Zu große Bewegungen bringen mich aus meiner Mitte und lassen mich in die entsprechende Richtung stürzen oder aber es kommt zum Auflehnen auf den Gegner, der diesen Umstand durch ein Nachgeben zu seinem Vorteil nutzen kann. Verschließe ich den Körper zu sehr und mache die Bewegungen zu klein und eng, wird es genauso schwierig, die eigene Mitte aufrecht zu erhalten. Ein Ausweichen oder Nachgeben durch die äußeren Extremitäten ist kaum noch möglich (vgl. Abb. 4).

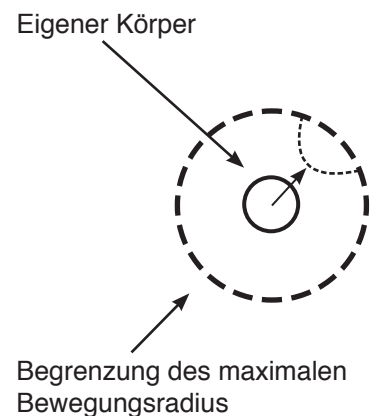
Symbolisiert der Pfeil in Abbildung 4 einen Arm, so wird deutlich, dass er durch seine zu große und weite Bewegung den Körper im Verhältnis zu seinem Bewegungsradius ins Ungleichgewicht zieht. Die Harmonie zwischen innerem Gleichgewicht und dem daraus resultierenden Bewegungsumfang ist gestört.

In der Abbildung 5 werden die eigenen Möglichkeiten nicht voll ausgenutzt. Die Bewegung ist zu klein oder wird zu eng am Körper geführt. Wieder kommt es zum Ungleichgewicht und damit zum Verlust der eigenen Mitte in Bezug auf den Körper und seinen Bewegungsradius. In diesem Fall ist es für den Gegner ein Leichtes in meine nicht mehr vorhandene Struktur einzubrechen (vgl. Abb. 5).

Nun ist Taijiquan nicht so beschränkt, wie es von mir in den Grafiken abstrakt dargestellt wurde. Wir haben neben dem einen Arm noch einen weiteren und zusätzlich zwei Beine, die den Körper tragen. In welchem Verhältnis stehen also die vier Extremitäten und der Rumpf zu den fünf Bewegungsrichtungen? Wir behandeln immer noch die Bewegungsrichtung der Mitte, welche sich im Rumpf manifestiert und durch die Extremitäten beeinflusst wird. Zur Aufrechterhaltung der Mitte oder des Gleichgewichts nutze ich meine Arme und Beine. Innerhalb meines Bewegungsradius kommen jetzt die anderen vier Bewegungsrichtungen hinzu. Bewegungen in eine Richtung werden durch eine Bewegung in die andere Richtung ausgeglichen und unterstützt. Sind wir in der Lage dies umzusetzen, werden wir bereits erste Erfolge im Tuishou haben. Einen gegnerischen Angriff auf die eine Körperseite kann ich erwidern, indem ich an dieser Stelle nachgebe und anfangs den Gegner ins Leere zu locken. Das Nachgeben wird über mein Zentrum, also meine Mitte gesteuert. Wenn



**Abb. 4:** Bewegungen über den eigenen Bewegungsradius



**Abb. 5:** Bewegungen, die den Bewegungsradius nicht voll ausnutzen

ich jetzt verstehe, dass alle fünf Bewegungsrichtungen auf das Engste miteinander verbunden sind, bedeutet ein Nachgeben auf der einen Seite ein Vordrängen mit der anderen Seite. Gebe ich also auf der einen Seite Raum frei, nehme ich mir den gleichen Raum auf der anderen Seite.

Die Geschwindigkeit, mit welcher ich nachgebe, ist auch die gleiche mit der ich vordränge. Mit der Weite des Raums verhält es sich genauso. Die Waage zwischen Raum geben und nehmen ist also permanent ausgeglichen und wird über die Mitte gesteuert, so bleibt der Körper im Gleichgewicht.

Im Tuishou äußert sich dies in einem ständigen Aufnehmen und Abgeben von Kraft ohne das eigene Zentrum zu verlieren. Je mehr wir in der Lage sind, die vier anderen Bewegungsrichtungen mit der Mitte zu vereinen und in ihrer Gesamtheit ineinander laufen zu lassen, desto erfolgreicher werden unsere Tuishou Begegnungen verlaufen. Entscheidend ist also das Zusammenspiel der vier Bewegungsrichtungen auf der Basis der Mitte. Hieraus entsteht auch die spiralförmige Kraft, welche letztendlich auf eine Verbindung der fünf Bewegungsrichtungen zurückzuführen ist.

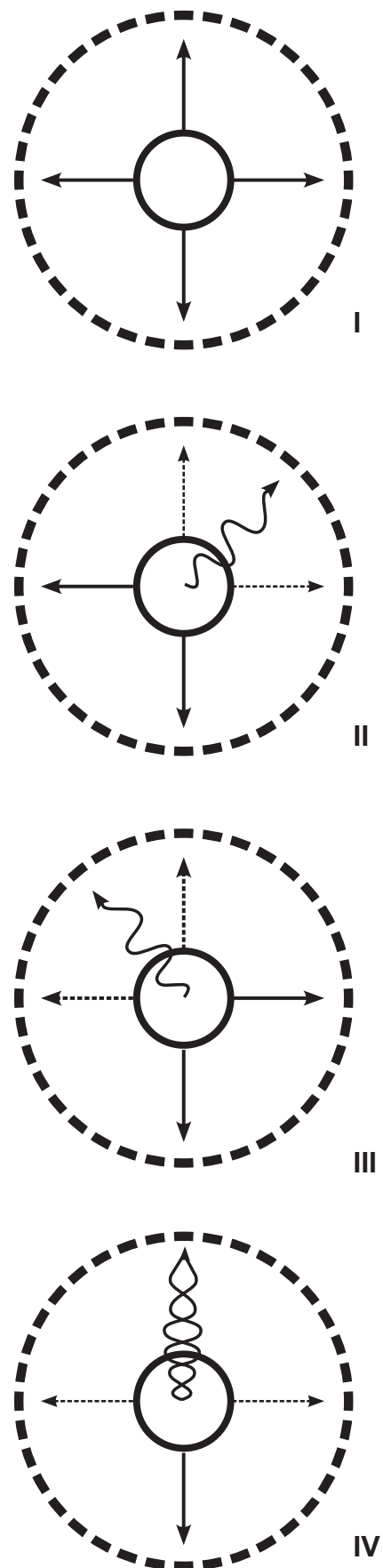
## ERLÄUTERUNG DER SPIRALFÖRMIGEN KRAFT IN VERBINDUNG MIT DEN FÜNF BEWEGUNGSRICHTUNGEN

Für unseren eigenen Körper und den ihn begrenzenden Bewegungsradius lassen sich die fünf Bewegungsrichtungen vereinfacht wie in Abbildung 6 I darstellen.

Lösen wir jetzt zwei Bewegungsrichtungen - hier „vorne“ und „rechts“ - auf und verbinden diese miteinander, erhalten wir eine neue Richtung. Die „neue Richtung“ vereint also zwei Bewegungsrichtungen in einer. Die Bewegung wird dadurch komplexer in ihrer Ausführung und für einen Gegner schwerer einzuschätzen und abzuwehren (Abb. 6 II).

Das Gleiche ist natürlich auch in allen anderen Richtungen vorstellbar. Eine Verbindung von „vorne“ und „links“ würde dementsprechend wie in Abbildung 6 III aussehen.

Eine spiralförmige Bewegung entsteht durch eine vielschichtige Verbindung beziehungsweise Überlagerung mehrerer der Bewegungsrichtungen, z. B. „vorne“ mit „rechts“ und „links“. Dadurch lassen wir uns die Option offen, in welcher Richtung wir den Gegner letztendlich aus dem Gleichgewicht bringen. Für diesen wiederum ist unsere Bewegung nun kaum noch zu verstehen (Abb. 6 IV).



**Abb. 6:** Entstehung der spiralförmigen Kraft aus den fünf Bewegungsrichtungen

# ANWENDUNG DER FÜNF BEWEGUNGSRICHTUNGEN AUF DIE FORM

Bisher haben wir die Bewegungsrichtungen des Taijiquan nur innerhalb des eignen Körpers betrachtet. Das Zentrum oder die Körpermitte blieb am selben Ort. Es gab keine lokalen Veränderungen. Die Taijiquan Formen sehen allerdings anders aus. Rein physisch gesehen bleibt der Körper nie an der gleichen Stelle. Es finden permanente Veränderungen statt, die sich als Schritte, Sprünge oder Tritte äußern. Auch die Arme und Hände bewegen sich. Die Richtungen sind vor und zurück, es gibt Techniken nach rechts und links. Wahllos scheint das Ganze nicht zu sein, doch nach welchen Prinzipien werden die Bewegungsrichtungen und die daraus resultierenden Taijiquan Figuren ausgeführt?

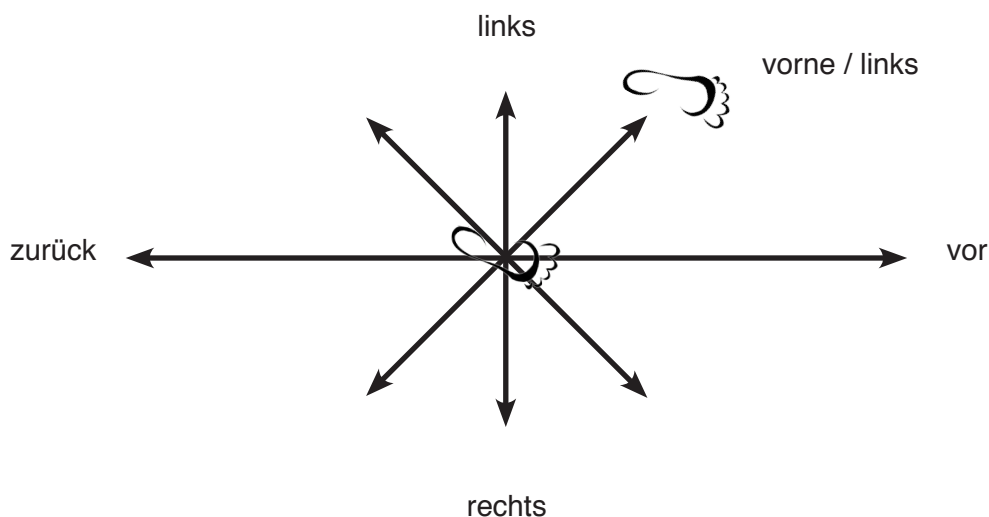
## FORM UND RICHTUNG

Im Chen Stil sind sämtliche Hand- und Waffenformen ähnlich aufgebaut. Nach der Vorbereitungsstellung setzen wir einen Schritt nach vorne und wenden uns dann nach links. Auf dieser Bahn laufen wir vor und zurück, bis wir mit der Schlussstellung wieder aus der Bahn heraustreten und in der Nähe unseres Anfangspunktes die Form beenden (Abb. 7).

Im Groben haben wir hier schon alle vier Bewegungsrichtungen einschließlich des ständigen Zustands der Mitte. Dies lässt sich weiter differenzieren. Nicht nur der gesamte Formablauf ist an den fünf Bewegungsrichtungen ausgerichtet, sondern auch jede einzelne Figur. Betrachten wir einen einzelnen Abschnitt aus der oben aufgezeichneten Bahn, sieht dieser beispielsweise wie in Abbildung 8 aus.



**Abb. 7:** Laufrichtungen einer gesamten Taijiquan Form



**Abb. 8:** Bewegungsrichtungen einer einzelnen Taijiquan Figur

Die beiden Füße symbolisieren die Fußstellung einer Figur und ihre Ausrichtung in der Form. Hier könnte es beispielsweise der Fauststoß, Vor-

wärtsschreiten, Rückwärtsschreiten usw. sein. Für jede der eingezeichneten Haupt- und Diagonalrichtungen gibt es Figuren, die in eben diese Richtung ausgeführt werden. Schauen wir uns jetzt die Richtungen der verschiedenen Pfeile an, können wir schon einen guten Bezug zu den fünf Bewegungsrichtungen herstellen. Wir haben ein eindeutiges Vor und Zurück. Die Richtungen „links“ und „rechts“ sind mit dem „vor“ oder „zurück“ verbunden, weswegen die Pfeile des Kreuzes in die Diagonalen weisen. Dabei wird jeder Schritt -wie jede Bewegung- immer aus der Mitte begonnen, gleichgültig in welche Richtung er ausgeführt wird.

## FORM UND WINKEL

Über die Vorteile der Verbindung von zwei oder mehr Richtungen haben wir uns bereits Gedanken gemacht. Beschäftigen wir uns jetzt mit den einzelnen Figuren und den Stellungen der Füße. Betrachten wir hierzu unsere Füße aus der Abbildung 8 einmal genauer:

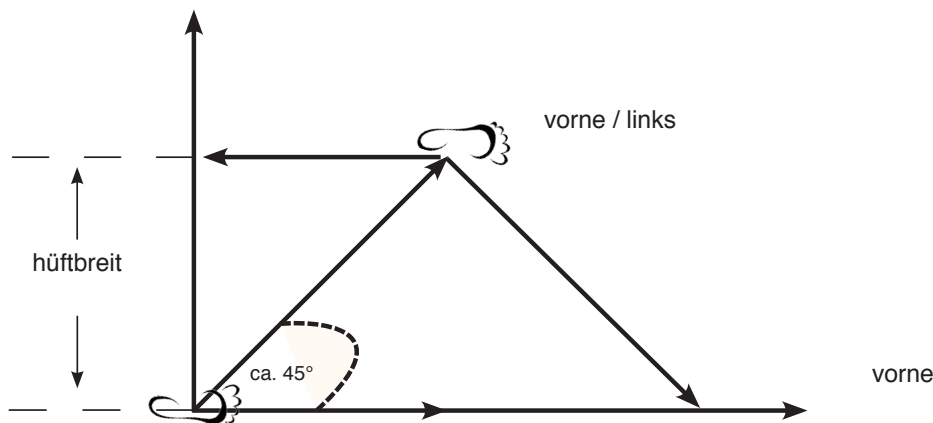


Abb. 9: Fußstellung einer einzelnen Taijiquan Figur

Aus der Abbildung 9 wird deutlich, dass die Füße in fast allen Stellungen der verschiedenen Figuren einen Winkel von ca. 45 Grad aufweisen. Diese Winkelstellung ergibt sich aus der individuellen Schrittlänge und Schrittweite, also wieder aus dem Zusammenspiel von „vorne“ und „links“. Die Schrittweite sollte ca. hüftbreit (schulterbreit) sein. Die Vorteile liegen in einem optimalen Verhältnis von Beweglichkeit und Stabilität. Je breiter wir stehen, desto stabiler wird der Stand. Doch möchten wir jetzt unsere Position verändern, müssen wir unser Gewicht weit verlagern und können dann erst einen Schritt machen. Dies ist relativ aufwendig. Stehen wir hingegen sehr eng, sind wir flexibel in alle Richtungen, d. h., wir können sofort und ungehindert einen Schritt in jede Richtung machen. Die Phase der Gewichtsverlagerung entfällt hier fast vollständig. Wir stehen dafür aber relativ instabil.

Ist die Schrittweite gegeben, ergibt sich jetzt der Winkel von etwa 45 Grad aus der Schrittlänge. Setzen wir also in der Form einen großen Schritt nach vorne, wird der Winkel spitzer (kleiner als 45°). Die daraus resultierende Stellung wird nach vorne stabiler sein als bei einem kürzeren Schritt (z. B.



in der Figur „Den Kopf in beide Arme nehmen und den Berg wegschieben“). Kraft und Energie werden hier sehr massiv nach vorne gebracht. Allerdings „erkaufen“ wir uns die Stabilität nach vorne durch eine verhältnismäßig hohe Unbeweglichkeit und Schwäche, welche von den beiden Seiten („rechts“ und „links“) ausgeht.

Das Zusammenspiel der fünf Bewegungsrichtungen wird hier auf die Bewegungsrichtung „vorne“ konzentriert. Sind wir uns dessen bewusst, ist dies für das Taijiquan kein Problem. Aus einer runden Verteidigung einen Ausfall in die eine oder andere Richtung zu machen ist effektiv und macht Sinn, allerdings nur so lange, wie wir unseren Bewegungsradius durch die Schrittlänge zwar vergrößern, aber nicht aus ihm herausfallen.

Jede Stellung ist also eine Variation zwischen Schrittbreite und Schrittlänge. Ein „zu breit“ oder „zu lang“ hat genauso negative Auswirkungen auf das Taijiquan wie ein „zu schmal“ oder „zu kurz“.

Isoliert und statisch betrachtet kommt nach jeder Stellung ein Schritt, um dann wieder eine Stellung oder einen Stand einzunehmen. Während des Schrittes führen wir den einen Fuß zum anderen. Wir lösen also den hüftbreiten Abstand auf und verringern unsere ganze körperliche Ausdehnung auf ein Minimum. Wir stehen im wahrsten Sinne des Wortes auf einem Punkt und zwar nur mit einem Fuß. Alle vier Bewegungsrichtungen laufen also in der Mitte zusammen, der Körper ist beweglich in jede Richtung. Nach dem Zusammenschluss kommt es wieder zur Ausdehnung. Der freie Fuß wird in der passenden Breite und Länge wieder abgesetzt, die Beweglichkeit nimmt ab und die Stabilität zu (vgl. Abb.10). Es werden praktisch alle Längen und Breiten bis zum individuellen Maximum durchschritten. Da beim Taijiquan der ganze Körper permanent in Verbindung steht, harmonisieren die Arme mit den Beinen. Das Öffnen und Schließen wird im Oberkörper genauso vollzogen wie in den Beinen.

## FORM UND FIGUR

Beziehen wir nun unsere Gedanken auf ein konkretes Beispiel und unterziehen die Figur „Hand verdeckt Arm und Faust“ (Fauststoß) einer genaueren Betrachtung. Die Position der Füße, die Schrittbreite und Schrittlänge ergibt sich aus den oben gemachten Angaben. Was fehlt, ist die Festlegung des Zentrums oder der Mitte und die Ausrichtung der Arme.

Zu Beginn der Bewegung ruht das Hauptgewicht auf dem rechten Bein. Wir stehen also auf einem Punkt und setzen den linken Fuß nach schräg vorne. Die Arme liegen eng am Körper, die Energie/Kraft ist im Unterbauch gesammelt. Jetzt bewegen wir unser Zentrum in Richtung linker Fuß. Fast zeitgleich beginnen wir mit einer Rotation um die eigene Achse. Das Zusammenspiel von Gewichtung und Drehung endet mit dem explosionsartigen Abschuss von Faust und Ellenbogen, welche sich gegenseitig ausgleichen. Der größere Teil des Gewichtes ruht jetzt auf dem linken Bein. Natürlich ist dies nur eine rein mechanische Betrachtung dieser Figur, was aber für die Veranschaulichung der fünf Bewegungsrichtungen völlig ausreicht.

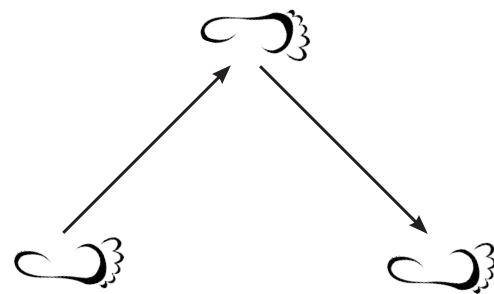


Abb. 10: Bewegungsrichtungen einer einzelnen Taijiquan Figur

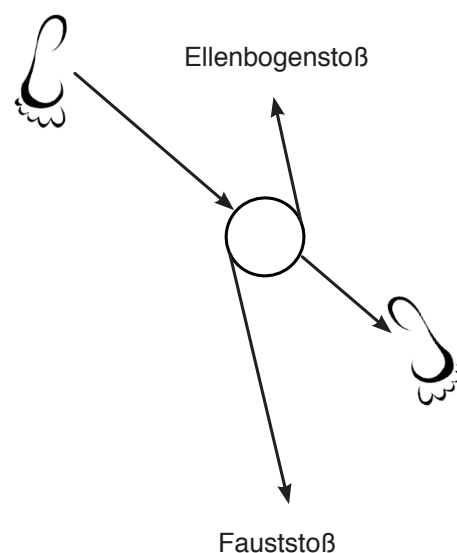


Abb. 11: grafische Darstellung der Figur „Hand verdeckt Arm und Faust“



Abb. 12: „Hand verdeckt Arm und Faust“ von Großmeister Chen Xiaowang

## ANWENDUNG DER FÜNF BEWEGUNGSRICHTUNGEN AUF DAS TUISHOU

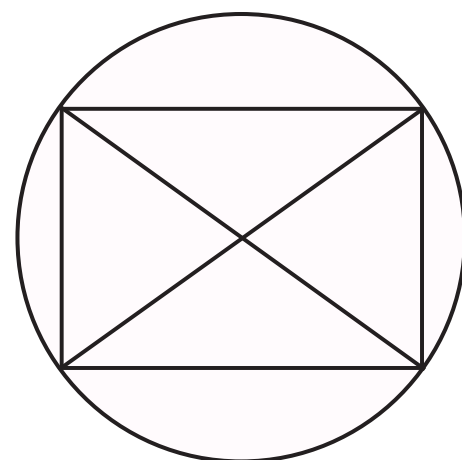
Die fünf Bewegungsrichtungen und ihr Zusammenspiel lassen jede Bewegung in sich selber rund und spiralig werden. Runde Bewegungen ermöglichen uns, eine auf uns einwirkende Kraft abzuleiten. Spiralige Bewegungen bewirken, dass sich die Kraft in der Spirale verliert. Dies bezieht sich auf alle aufnehmenden oder abwehrenden Bewegungen im Taijiquan, sofern man diese überhaupt unterscheiden kann und will.

Wie verhält es sich nun mit runden und/oder spiraligen Bewegungen und der Abgabe von Kraft in eine bestimmte Richtung? Wie kann das Runde zum geraden (z. B. Fauststoß) werden? Betrachten wir noch einmal die Abb. 11. Lassen wir alle Linien aus der Abbildung auf einen Punkt zusammenlaufen und beziehen die gestrichelten Linien in unsere Betrachtung mit ein, erhalten wir vier Dreiecke. Verbinden wir die Eckpunkte der Dreiecke, können wir einen Kreis entstehen lassen (vgl. Abb. 13).

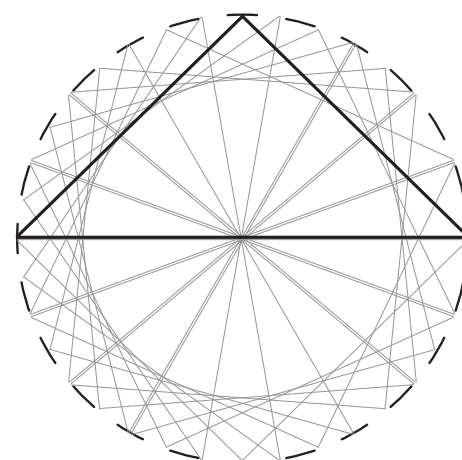
Hieraus lässt sich bereits erahnen, wie das Gerade in das Runde kommt. Was nach außen rund und fließend erscheint, ist von innen heraus auf gerade Kraftlinien aufgebaut, die durch ihre Überschneidungen zu Spiralen werden. Hierdurch sind wir auf der einen Seite äußerlich in der Lage, jede Bewegung abzuleiten oder durch Spiralbewegungen zu neutralisieren. Auf der anderen Seite werden wir durch das innere Verständnis von Kraftverläufen befähigt, an jedem beliebigen Punkt der Rundung des Kreises -oder an jedem Punkt in den einzelnen Taijiquan Figuren- Kraft abzugeben. Dies lässt sich durch die Abbildung 14 veranschaulichen. Jeder Kreis besteht aus unendlich vielen Punkten, die miteinander verbunden die Kreisform entstehen lassen. Lege wir jetzt innerhalb des Kreises unendlich viele leicht versetzte Dreiecke aufeinander, erhalten wir ebenfalls einen Kreis.

Um uns dies, für das Tuishou zunutze zu machen, sollten wir verstehen, dass eine Bewegung, die nach außen rund und fließend erscheint, innerlichen klaren Strukturen und Kraftlinien folgt. Erscheint eine Bewegung nach außen geradlinig und direkt, sind die Rundungen, das Fließende und Spiralförmige im Inneren des Körpers.

Sind wir in der Lage, die fünf Bewegungsrichtungen auf innere und äußere Bewegungen zu übertragen, sowohl das Runde im Eckigen, als auch das Eckige im Runden zu entdecken und die Verbindungen zwischen rechts und links zu erkennen, dann entsteht ein tieferes Verständnis des Taijiquan. Bestanden vorher zwischen den einzelnen Begriffen und ihren Bedeutungen Widersprüche, fangen wir jetzt an diese aufzulösen und zu harmonisieren. Als Folge entfernen sich die Tuishou Übungen vom oftmals sinnlosen „Gegeneinander“ ohne Fühlen und Begreifen des eigenen Tuns. Sie werden abgelöst durch tief sinniges Erforschen der eigenen Mitte und dem Nachvollziehen des Zusammenspiels der Richtungen, in die uns der Partner zu bewegen versucht.



**Abb. 13:** Kraftlinien aus der Figur „Hand verdeckt Arm und Faust“



**Abb. 14:** Unendlich viele Dreiecke ergeben einen Kreis

### Frank Marquardt

Jg. 71, ist Ausbilder der World Chen Xiaowang Taijiquan Association. Er ist direkter Schüler von Jan Silberstorff und lehrt seit 13 Jahren den Chenstil der WCTAG. Er unterrichtet in Hamburg und gibt Lehrgänge in verschiedenen deutschen Städten.