

WANDERN
IM TAI CHI CHUAN
NACH CHENG MAN CHING



Übertragen und kommentiert von
Shi Jong Chen,
unter Mitarbeit von Martina Voigt

1. Auflage

Berlin 2022

Vorwort von Shi Jong Chen

Am Anfang schien es mir einfach nur darum zu gehen, die ältere Ausgabe von „Neue Methode und Selbst-Kultivierung von Tai Chi Chuan“ ins Deutsche zu übersetzen. Später entschied ich mich, die neuere Auflage der Schriften von Cheng Man Ching, die auch die „Dreizehn Kapitel über Tai Chi Chuan“, Band eins und Band drei (Band zwei fehlt) enthält, zu übersetzen. Diese neue Fassung wurde von Cheng Man Chings Schülern und Familienangehörigen 1977 zusammengestellt und enthält neben den „Dreizehn Kapiteln über Tai Chi Chuan“ auch die klassischen Schriften des Tai Chi Chuan. Diese Zusammenstellung war eine Überraschung für mich, weil die klassischen Schriften des Tai Chi Chuan die Bedeutung einer Bibel für die im Tai Chi Chuan Fortgeschrittenen haben und weil die „Dreizehn Kapitel“ von Cheng Man Ching ein Kunstwerk ihrer Zeit sind. In seinen „Dreizehn Kapiteln“ stützt Cheng Man Ching sich auf die chinesische Tradition (mit den Lehren von Yin und Yang, den Fünf Elementen usw.) und versucht zugleich sein Verständnis von der damaligen westlichen Medizin und Wissenschaft mit Hilfe seiner Auffassung von der chinesischen Klassik zu interpretieren und die Leser von seinen Auffassungen zu überzeugen. Gerade diese Teile zu übersetzen machte besondere Mühe. Nach langem Überlegen entschied ich mich, die Fassung von 1977 zugrunde zu legen. Ich zögerte mit der Übersetzung der klassischen Texte und der „Dreizehn Kapitel“ zunächst, weil sie keine direkten Hilfen und Anleitungen für Anfänger bieten. Allerdings sind sie hilfreich und vertiefen das Verständnis des Tai Chi Chuan für im Üben und Lernen Fortgeschrittenen. In dem Werk „Neue Methode und Selbst-Kultivierung für Tai Chi Chuan“ bilden die beiden Kapitel „Eliminieren von drei Fehlern“ und „Drei Furchtlosigkeiten“ die Orientierungshilfe, die Fahrkarte für das selbständige Arbeiten. Nur mit dem Beherrzigen dieser Hinweise wird es gelingen, eine hohe Stufe im Tai Chi Chuan zu erreichen.

Schon vor 20 Jahren hatte ich die Idee, den Ablauf der Form von Cheng Man Ching als Lehrstoff für Anfänger leicht verständlich zu machen. Über Tai Chi Chuan sollte man erst dann schreiben, wenn man es tief verstanden hat und auch mit dem Körper verstanden hat. Damals war ich im Tai Chi Chuan selbst noch nicht weit genug gekommen und meine Kenntnis der deutschen Sprache war nicht ausreichend. Es treffen sich hier zwei verschiedene Kulturen, mit ihren eigenen Sprachen. Es braucht Zeit, beide relativ gut verschmelzen zu lassen. Von den „Dreizehn Kapiteln über Tai Chi Chuan“ gibt es mehrere englische Übersetzungen. Die beste Version ist meiner Meinung nach die von Benjamin Lo¹, weil er bereits lange Zeit in den USA gelebt hatte, als er sich an die Übersetzung machte. Lo war im Tai Chi Chuan sehr weit entwickelt. Sein Verständnis beider Kulturen befand sich auf einem hohen Niveau und er war in der Lage, sie verschmelzen zu lassen. So kommen gute Übersetzungen zustande.

Inzwischen scheint auch für mich die Gelegenheit gekommen. Ich habe die Erfahrung von 37 Jahren Training und 34 Jahren Unterrichten und ich habe Unterstützung durch eine Tai-Chi-Chuan-motivierte Schülerin und deutsche Muttersprachlerin (Martina Voigt).

Ich orientiere mich am originalen Buch. Der Teil des Ablaufs der Form ist leichter zu übersetzen, weil es nicht viel mit Philosophie und Theorie zu tun hat. Aber schon Cheng Man Chings Einführung der „Neuen Methode und Selbst-Kultivierung für Tai Chi Chuan“ enthält Sätze aus den klassischen Texten und seinen „Dreizehn Kapiteln über Tai Chi Chuan“, mit denen Anfänger nicht leicht arbeiten können. So habe ich versucht, den Abschnitt „Vorkenntnisse“ für Neulinge zu schreiben. Mein Vorschlag ist: Man sollte das Vorwort von Ku Wei Jun bis zu den Vorbemerkungen schnell durchlesen. Über das „Eliminieren von drei Fehlern“ und die „Drei Furchtlosigkeiten“ aber sollte man nachdenken und sich dabei mit dem sich verändernden Verhältnis des Lernenden zum Tai Chi Chuan beschäftigen. Den Abschnitt über meine eigenen Erfahrungen und die Einführung sollte man in normalem Tempo lesen, man muss nicht gleich alles verstehen. Auch die wichtigen Punkte des Selbst-Kultivierens sollte man in normalem Tempo lesen, man muss nicht unbedingt alles verstehen. Nach meiner Unterrichtserfahrung und meiner eigenen Erfahrung mit dem Buch „Selbst-Kultivierung ...“ habe ich ein Prinzip entwickelt

¹ Cheng Tzu's Thirteen Treatises in T'ai Chi Chun by Professors Cheng Man Ch'ing, translated by Benjamin Pang Jeng Lo and Martin Inn, Berkeley 1985.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort von Shi Jong Chen	S. 1
Vorkenntnisse von Shi Jong Chen	S. 8
Anhang	S. 11
NEUE METHODE UND SELBST-KULTIVIERUNG VON TAI CHI	S. 13
Vorwort des Autors, Cheng Man Ching, Selbsteinführung	S. 14
Biographie des Cheng Man Ching von Ming Xiao Ji	S. 16
Vorbemerkungen von einem seiner Schüler	S. 18
Eliminieren der drei Fehler	S. 19
Die drei Arten der Furchtlosigkeit	S. 22
Über meine eigenen Erfahrungen	S. 24
Einführung	S. 26
Die wichtigsten Punkte bei der Selbst-Kultivierung	S. 32
Fußdiagramme und Handhaltungen	S. 34
Der vollständige Ablauf	S. 36
Position 1, Anfangende Stellung	S. 38
Position 2, Den Schwanz des Sperlings greifen: Abwehr nach links	S. 41
Position 3, Den Schwanz des Sperlings greifen: Abwehr nach rechts	S. 42
Position 4, Den Schwanz des Sperlings greifen: Zurückrollen	S. 43
Position 5, Den Schwanz des Sperlings greifen: Drücken	S. 44
Position 6, Den Schwanz des Sperlings greifen: Schieben	S. 45
Position 7, Einfache Peitsche	S. 46
Position 8, Die Hände heben	S. 49
Position 9, Schulterstoß	S. 50
Position 10, Der weiße Kranich zeigt seine Flügel	S. 51
Position 11, Linkes Knie streifen	S. 53
Position 12, Die chinesische Laute spielen, linkes Knie streifen	S. 54
Position 13, Vorwärtsgehen, Fortschaffen, Sperren, Faustschlag	S. 56
Position 14, „wie versiegeln“ und „Tür schließen“	S. 58
Position 15, Hände kreuzen	S. 59
Position 16, Den Tiger umarmen, zum Berg zurückholen Den Schwanz des Sperlings greifen: Zurückrollen, ... Diagonal einfache Peitsche	S. 60
Position 17, Faust unter dem Ellbogen	S. 65
Position 18, Der Affe auf dem Rückzug	S. 66
Position 19, Der Affe auf dem Rückzug	S. 67
Position 20, Diagonal fliegende Stellung	S. 68
Position 21, Wolkenhände links	S. 69
Position 22, Wolkenhände rechts	S. 70
Position 23, Hockende einfache Peitsche	S. 71
Position 24, Der goldene Hahn steht auf einem Bein, links	S. 73
Position 25, Der goldene Hahn steht auf einem Bein, rechts	S. 74
Position 26, Entfalten von linkem und rechtem Bein, rechts	S. 75
Position 27, Entfalten von linkem und rechtem Bein, links	S. 76
Position 28, Körper drehen und Fersenstoß	S. 77

Das linke Knie streifen, Schritt	
Position 29, Schritt nach vorn, Faust setzen	S. 80
Schritt nach vorn, den Schwanz des Sperlings greifen, Einfache Peitsche	
Position 30, Schöne Dame am Webstuhl	S. 84
Position 31, Schöne Dame am Webstuhl	S. 86
Position 32, Schöne Dame am Webstuhl	S. 87
Position 33, Schöne Dame am Webstuhl	S. 88
Von „den Schwanz des Sperlings greifen“ bis zur „gehockten Peitsche“	
Position 34, Der Sieben Sterne Schritt vorwärts	S. 93
Position 35, Schritt zurück, reite den Tiger	S. 94
Position 36, Drehen, den Lotus streifen	S. 95
Position 37, Spanne den Bogen, schieße auf den Tiger	S. 96
Schritt nach vorn, Block, Abwehren, Schlag, gekreuzte Hände, Rückkehr	
(Die Form endet auf S. 99)	
Nachwort	S. 100
ANHANG	S. 101
Zusammenhänge von Tai Chi Chuan und I Ging	S. 101
Laozi	S. 102
Xi Ci I, überarbeitet durch Konfuzius	S. 104
Der Gelbe Kaiser	S. 105
DREIZEHN KAPITEL ÜBER TAI CHI CHUAN	S. 107
Chen Wei Ming Vorwort	S. 108
Vorwort von Deng Ke Yui	S. 109
Vorwort von Li Shou Qian	S. 110
Vorwort des Autors Cheng Man Ching	S. 111
Band 1	
Kapitel I Bedeutung und Sinn des Tai Chi Chuan	S. 113
Kapitel II Das Verständnis des Mysteriösen und des Offensichtlichen	S. 115
Kapitel III 專氣至柔 sich auf die Arbeit mit dem Qi konzentrieren und zur Sanftheit hin entwickeln	S. 119
Kapitel IV Verändert Tai Chi Chuan den Charakter?	S. 122
Kapitel V Schwimmen in der Luft	S. 123
Kapitel VI Herz und Wirbelsäule sind eine Einheit	S. 126
Kapitel VII Jing und Physik	S. 128
Kapitel VIII Das Ernähren des Lebens zur Vollkommenheit	S. 134
Kapitel IX Die wohltuende Wirkung auf die inneren Organe	S. 136
Kapitel X Heilerfolge bei Tuberkulose	S. 137
Kapitel XI Entwicklungsstufen beim Tai Chi Chuan	S. 143
Kapitel XII Verstehen von „Erschaffen“ und „Zerstören“	S. 146
Kapitel XIII Die Darstellung der mündlichen Überlieferung	S. 149

Band 2	
Vorwort der drei Abschnitte	S. 155
– Erklären der Hauptziele/Die Hauptziele	S. 155
– Zeigen von Ursprung und Ende	S. 155
– Überlieferung von Meister Yang achten	S. 156
Vierter Abschnitt	
Antworten auf Fragen von Schülern zu Klassischen Texten	
des Zhang Sanfeng	S. 158
Fragen zur Abhandlung über Tai Chi Chuan von Wang Zhong Yue	S. 160
Fragen in Bezug auf die Dreizehn Stellungen	S. 160
Fragen in Bezug auf das Lied von den Dreizehn Stellungen	S. 163
Fragen in Bezug auf das Lied von Push Hand	S. 164
San Shou	S. 165
Lied von Grundlage und Anwendung	S. 166
Vergleich der eigenen gesundheitlichen Entwicklung von	
Cheng Man Ching über einen Zeitraum von 20 Jahren	
Üben von Tai Chi Chuan	S. 167
DIE KLASSISCHEN TEXTE	
Zhang Sanfeng nachgelassenes Manuskript über Tai Chi Chuan	S. 169
Ming Dynastie: Wang Zhong Yue, Tai Chi Chuan Abhandlung	S. 171
Dreizehn Stellungen. Bearbeitung und Interpretation	S. 173
Lied von den Dreizehn Stellungen	S. 175
Push-Hand-Lied	S. 177
Nachwort von Cheng Man Ching	S. 178
Kommentar von Shi Jong Chen	S. 180
PUSH HAND	S. 183
DA LÜ	S. 188
TAI JI QI GONG	
Hirsch	S. 194
Bär	S. 195
Affe	S. 197
Vogel	S. 198
Tiger	S. 199
ZUO JIA QI GONG	S. 200
NACHWORT (zum Qi Gong)	S. 203

Position 7: Einfache Peitsche



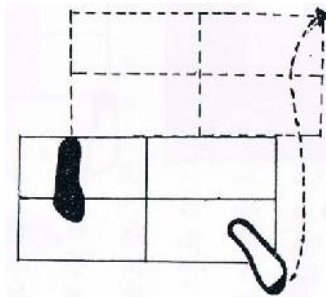
Bild 16



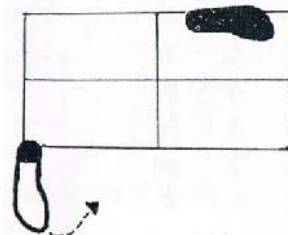
Bild 17



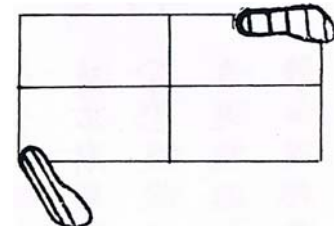
Position 7



Fußdiagramm 18



Fußdiagramm 19



Fußdiagramm 20

Das rechte Handgelenk und die hängende Hand folgen der Hüfte und werden nach rechts ausgebreitet. Aufmerksamkeit! Die linke Ferse hebt sich, der rechte Arm dreht sich nach hinten, vgl. Bild 16, Fußdiagramm 18.

Das linke Bein hebt sich und macht einen großen Schritt zur linken Seite, die Ferse zuerst. Das Gewicht wird langsam auf links verlagert. Gleichzeitig hebt sich der linke Arm, der Hüfte folgend vor die Brust, die Handfläche nach innen.

Das rechte Handgelenk und die rechte, hängende Hand bewegen sich nicht und bleiben in Schulterhöhe, nur der rechte Ellbogen sinkt leicht. Bild 17, Fußdiagramm 19.

Die rechte Hüfte/das rechte Hüftgelenk dreht sich weiter, bis es in eine Linie mit dem linken Hüftgelenk kommt. Die Zehen des rechten Fußes schwenken dabei um 45 Grad. Zugleich dreht sich die linke Hand um, die Handfläche nach außen, auf Schulterhöhe. Position 7, Fußdiagramm 20.

XI Entwicklungsstufen beim Tai Chi Chuan

Die Entwicklungsstufen des Lernenden beim Tai Chi Chuan werden im groben Überblick als Dreiteilung – Himmel, Erde und Mensch – beschrieben. Die Stufe des Menschen umfasst: sanft, weise, die Sehnen dehnen und das Blut anregen. Die Stufe der Erde umfasst: Jeder Abschnitt des Körpers öffnet sich. Die Stufe des Himmels umfasst: Sich mit Bewusstsein bewegen.

Die Stufen lassen sich in jeweils drei Phasen unterteilen. Erste Phase der ersten Stufe: sanft, weise, die Sehnen ausdehnen, von den Schultern zu den Fingern. Zweite Phase der ersten Stufe: Von der Leistengegend zum Punkt „sprudelnde Quelle“ (in der Mitte der Fußsohlen). Dritte Phase der ersten Stufe: Vom Steißbein bis zum Scheitel (Ni-Wang). Erste Phase der zweiten Stufe: Qi sinkt zum Dan Tian. Zweite Phase der zweiten Stufe: Qi erreicht die „sprudelnde Quelle“. Dritte Phase der zweiten Stufe: Qi erreicht den Scheitel (Ni-Wang). Erste Phase der dritten Stufe: Jing hören. Zweite Phase der dritten Stufe: Jing verstehen. Dritte Phase der dritten Stufe: Beinahe zur Erleuchtung gelangen. Das sind die drei Stufen mit ihren insgesamt neun Phasen. Ich will dies nun der Reihe nach erläutern.

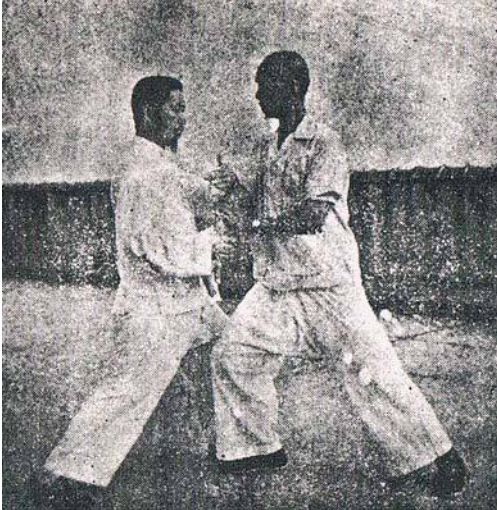
Erste Stufe (Mensch), erste Phase: Die Methode des Dehnens von den Schultern bis zu den Fingern.

Wenn die Sehnen sanft und geschmeidig gedehnt werden, wird auch das Blut natürlich angeregt. Die Methode ist die folgende: Mit den Handgelenken beginnen, dann die Ellbogen, die Schultern ohne Kraft (aus)dehnen. Durch Sanftheit sich allmählich zum Geschmeidigen entwickeln. Auf dem gebogenen Pfad den geraden Weg erlangen. Wenn man sich die runde Form vorgestellt, passen sich Kurve und Gerade nicht an. Es gibt keine Fehler oder Unterbrechung. Das Dehnen endet an der Spitze des Mittelfingers.

Erste Stufe, zweite Phase: Von der Leistengegend bis zur Ferse. Es ist natürlich, es gibt den Unterschied zwischen leicht und schwer, leer und voll. Man kann das ganze schwere Körpergewicht auf die Füße lagern, man kann die Hände leicht bewegen. Die meisten Menschen lenken ihre Aufmerksamkeit nicht auf den Zustand von leer und voll in den Füßen. Auch Kampfkünstler lassen diese Aufmerksamkeit im allgemeinen außer Acht. Nur Tai-Chi-Chuan-Lernende verlagern ihr Gewicht auf einen Fuß und nutzen beim Wechseln der Füße keine Kraft. Von der Leistengegend bis zum Knie, vom Knie zur Ferse soll alles locker sein. Die wirkende Kraft liegt in der Fußsohle auf dem Boden. Man muss leer und voll klar unterscheiden, bei den Füßen und bei den Händen. Ist der rechte Fuß voll, dann ist die linke Hand voll. So ist Jing eine Einheit. Ist der linke Fuß voll, ist auch die rechte Hand voll. Wenn diese Regel nicht eingehalten wird, führt das zu „doppelter Gewichtsverteilung“. Das ist die zweite Phase der ersten Stufe.

Erste Stufe, dritte Phase: Vom Steißbein zum Scheitel. Das gleiche lockere Vorgehen. Die Wirbelsäule mit ihren vielen einzelnen Abschnitten ist die Hauptknochenstruktur des Körpers. Es wird gesagt: Man kann mit weicher Hüfte den Körper hundert Mal falten, so dass es gleichsam knochenlos aussieht. Wichtig ist dafür: Die Wirbelsäule (Ji) soll weich sein durch die sie umgebenden weichen Sehnen. Schwerpunkt der Arbeit ist das gerade und aufrechte Steißbein; der Kopf muss gleichsam am Scheitel aufgehängt sein. Das ist die dritte Phase der ersten Stufe.

Zweite Stufe (Erde), erste Phase: Qi sinkt zum Dan Tian. Dies stellt die Grundlage der Qi-Arbeit dar. Das Dan Tian liegt im Bauch, etwa 3,5 cm unterhalb des Nabels, und zwar näher zum Nabel als zur Wirbelsäule. Die Hauptsache ist, dass die Atemzüge fein, lang, ruhig und langsam gehen. Man saugt die Luft langsam und ruhig in das Dan Tian und verbindet bewusst den Atem (Qi) mit dem Herz/Geist und lässt ihn für einen Moment verharren, allmählich kann Qi „übernachten“ (Qi sammeln, 宿). So wird über Tage, Monate weitergearbeitet und so ernährt man das Qi. Es gibt keine Grenze. Es soll sehr natürlich sein, ohne geringste Gier. Am Anfang ist es keine leichte Arbeit, das Qi sinken zu lassen; man



Zweite Abschnitt Ziehen

B lagert sein Gewicht voll auf das rechte Bein und macht mit dem linken Bein einen Schritt nach links vorne. Dann setzt er sein rechtes Bein vor, macht somit einen Schritt zwischen die Beine des Partners und greift mit Schulterstoß (rechte Seite) die Brust von **A** an. **A** setzt sein rechtes Bein in die rechte hintere Ecke zurück, während sein linker Ellbogen den rechten Ellbogen von **B** zurückrollt. Mit der rechten Hand zieht er das rechte Handgelenk von **B** nach unten. Das ist ziehen.