

Tai Chi Gung: Die Lehre des klassischen „Wu shu“!



Foto Gottfried Michael Rinner

„Gleichgewicht“ in jeder Lage (des Lebens)!

Faszination Tai Chi Gung

**Mehr als „reine Körperkunst“ -
tatsächlich „ganzheitlich“.**

Die Pflege des Tai Chi ist eine via China überlieferte Methode, die Aspekte der menschlichen Existenz zu ergründen, das harmonische Zusammenwirken von Körper, Geist und Seele in sich selbst zu entdecken, deren Funktionsweisen zu verbessern und aufrecht zu erhalten.

2

Meinungsbildung und Wissenschaft

**Fehlender öffentlich gemachter
wissenschaftlicher Diskurs.**

Seit wann gibt es nur eine Sicht der Dinge? Wann war es soweit, das auch die wissenschaftliche Auseinandersetzung in den Medien bei Abweichung vom Mainstream als „Fake“ dargestellt wird? Das verbreitete wissenschaftliche Wissen findet sich üblicherweise als Lehrmeinung wieder.

3

Tai Chi Gung - Jetzt in den Verein einsteigen

**„Die Pflege des Allerhöchsten“ -
bzw.: „Das Bemühen um Tai Chi“.**

Das wären Übersetzungsmöglichkeiten von „Tai Chi Gung“. Im Verein lehren, lernen, üben und praktizieren wir Tai Chi (Chuan). Eine andere Schreibweise nach Pinyin-Transskription: Taiji (Quan), - Manche fragen sich dabei: Warum eigentlich nicht auch „TaiQi“?.

4

Schwerpunkte in der Übung und Anwendung können daher auf einzelne Aspekte, wie zum Beispiel: Gesundheit, Fitness, Meditation, ..., körperliche Geschicklichkeit, mentale Stärke, Gelassenheit & Entspannung, ..., oder auch: Kampfkunst, verlagert sein.

Grundsätzlich ist es jedoch „allumfassend“ vorgesehen. Damit ist der Begriff „ganzheitlich“ eigentlich gemeint!

Natürlich „kann“ (könnte) man die dabei erworbenen Fähigkeiten im Kampf einsetzen (Kampfkunst-Aspekt) - „muss“ es aber körperlich nicht.

Natürlich wird man fitter - aber nicht nur körperlich, ebenso mental als auch seelisch (Meditations-Aspekt, Imaginations-Aspekt) - man wird "automatisch" gelassener und "Di-Stress-resistenter".

Dabei lernt man nicht nur Bewegungsabläufe (Körper-Aspekt) und Atem-



„Goldener Hahn, re“ (Gottfried, 50+)

technik (Atem-/Chi-Aspekt), sondern ein (neues?) Verhalten, welches durch ständige Wiederholung zu Gewohnheit wird, die sich schlussendlich als „Charakter(zug)“ des Menschen herausstellt, welcher Tai Chi pflegt.

Es ist also eine Übungsmethode zur Vervollkommenheit des menschlichen Lebens in allen profanen Bereichen ...und tut enorm gut.

Die Bezeichnung ist Programm: „Tai Chi“ - das „Allerhöchste, was ein Mensch erfahren/begreifen kann“ - gepaart aus: „der aufrechte Mensch“ [Tai], mit „Lebenskraft“ [Chi].

Glossar

Aspekt

... ein Blickwinkel, eine Sichtweise, die einen Teil des Ganzen betrachtet;

Imagination

... Einsatz der Vorstellungskraft;

Profan

... bezeichnet die Eigenschaft von Objekten oder Handlungen, nicht im Zusammenhang mit einem Kult zu stehen, keine rituelle oder religiöse Bedeutung zu tragen respektive nicht heilig zu sein;

Kampf

... a.) Auseinandersetzung zweier oder mehrerer rivalisierender Parteien, deren Ziel es ist, sich jeweils durchzusetzen, sowie ... b.) eine große Anstrengung, mit dem Ziel, sich selbst zu beherrschen, Widrigkeiten zu überwinden oder in einer Situation zu bestehen;

Gung

... chinesisch: die Pflege von etwas

Einige Prominente Tai Chi & WuShu Liebhaber

Sammo Hung

Chinesischer Schauspieler und Autor/Regisseur vieler Kung-Fu- bzw. Martial-Arts-Filme. Er choreografierte Kämpfe für Bruce Lee, King Hu, Jackie Chan und John Woo. Oft spielte er selbst in zumeist kleineren Rollen mit und mimte einen fetten, vorgeblich einfältigen Mann, der seine Gegner dann durch überragende Geschwindigkeit, Beweglichkeit und Kampftechnik überrascht. Von 1998 - 2000 in 44 Folgen Hauptdarsteller der Serie „Martial Law - Der Karate-Cop“.

Steven Seagal

lebte vor seiner US-Film-Karriere von 1973 - 1988 in Japan und führte dort als erster Nichtasiate eine Kampfkunst-Schule in Osaka und soll dabei Tai Chi unterrichtet haben! Bekannteste Filme: „Alarmstufe: Rot (1 + 2)“.

Steve McQueen

Filmlegende Hollywoods (60er & 70er-Jahre). Schüler von Bruce Lee.

(Anm.: Damals noch mehr als heute galt Tai Chi als „esoterisch verpöht“ in den Massenmedien und „bei Karriere-Lebensläufen“. Infolgedessen sprach man besser nicht darüber. „Kung-fu“ war später dann „etwas ganz anderes“!).

Daniel Wu

sino-amerikanischer Schauspieler u.a. „New Police Story“ (mit Jackie Chan), 2015–2019: „Into the Badlands“ (Fernsehserie) und mimte den „Mad Monk“ in den Filmen „Tai Chi Zero“ und „Tai Chi Hero“.

Keanu Reeves

Hollywood-Star, als Schauspieler (Antagonist) und Regisseur von „Man of Tai Chi“.

Iggy Pop

„Godfather of Punk“ - übt regelmäßig Tai Chi in seinem Garten (Dokumentation American Valhalla).

Lou Reed

US-amerikanischer Rockmusiker (Songwriter, Gitarrist und Sänger - kommerziell weltbekannt u.a.: „Walk on the Wild Side“). Er starb im Oktober 2013 mit 71 Jahren. Witwe Laurie Anderson friedlich während seiner Tai Chi - Übungen im Garten in East Hampton, Long Island. Reed war ein Meister des Tai-Chi Chuan. Seit den 1980er Jahren studierte er Tai Chi (Chen-Stil) und lernte einige Jahre bei dem chinesischen Meister Ren Guang Yi.

(Anm.: Er wollte wahrscheinlich, dass dieser Aspekt seines Lebens zumindest nach seinem Tode - endlich - öffentlich wird). Aktuell ist das Buch: „THE ART OF THE STRAIGHT LINE: Mein Tai Chi - Deutsche Ausgabe“,

ISBN: 978-3-442-76235-4 - erschienen: März 2023, Lou Reed, Laurie Anderson.

Man spricht dabei auch von „gültiger Lehrmeinung“, welche sich im Laufe der Zeit auch ändern kann.

Dieses deutsche Vokabel „Lehrmeinung“ drückt wunderbar aus:

a.) es handelt sich um **eine Meinung** und

b.) um **eine Lehre** - also was aktuell „gelehrt“ oder auch womit jemand „belehrt“ werden soll.

Die Lehrmeinung bildet sich wiederum aus **Schlussfolgerungen**, welche aus einer **Interpretation der Faktenlage** gezogen werden.

Fazit:

a.) Grundlage sind Fakten (gesammelte Daten, Informationen, ..., Analysen, Aufzeichnungen, ..., Ereignisse, usw.), welche

b.) interpretiert(!) werden!

Schon gewusst?

... dass „**Wushudao**“ („WushuTao“) während der japanischen Besetzung in China der Begriff für den „Weg der Kampfkunst“ werden sollte?

Angelehnt an das japanische „Bushido“ (für jap. „Weg“ = „do“, „Der Weg des Kriegers“ - neuzeitlich nur mehr: „Budo“ - „Kampfkunst“), weil man von manchen Besatzern und deren Tradition der Samurais beeindruckt war. Man dachte, es müsse ebenfalls eine nationale Bezeichnung geben, wenn in China jemand den Weg („Dao“ bzw. „Tao“) des „Wushu“ („Kampfkunst“ / „fünf Künste“) folgt. Leider hat sich das nicht durchgesetzt.

Die Methode von Tai Chi

ist eigentlich die Kombination der Ausübung der fünf traditionellen chinesischen Künste. (im Altertum: „Wu“ für „fünf“ und „Shu“ - für „Kunst“ / „Kunstfertigkeit“ / „Methode“ - also: „Wu-Shu“). Chang San-Feng (Zhang Sanfeng, 1279-1368) soll im Wutang-Gebirge die Idee und Methode gefunden haben die „tägliche Übung“ der einzelnen Künste in einer zusammen zu fassen.

Es ist also davon auszugehen, dass es aufgrund der reinen Anzahl von Wissenschaftlern, Institutionen, sowie auch sonst daran beteiligten Menschen, es ebenso viele Meinungen und Interpretationen geben muss, welche irgendwo/irgendwann zu einer „gültigen Lehrmeinung“ gefasst werden (sollen).

Früher waren es die sogenannten Akademien der Wissenschaften in den jeweiligen Ländern bzw. Machtzentren, welche die Formulierungen der Lehrmeinungen bildeten, heute scheinen dies eher Politiker, und Medien(konzerne) vorzunehmen.

Die Immunisierungsstrategie: Alles davon Abweichende wird als Fake News, Verschwörung oder Schwurbeln abgetan und geflissentlich so weitergemacht, als gäbe es immer nur eine (Lehr-)Meinung, eine Interpretation (der Fakten) und ausschließlich eine(!) Lösung, welcher „man“ (der Mensch) zu folgen hat, andernfalls er oder sie oder xxx gleich „Gegner“ (des Systems/der Gesellschaft) sei!

Bitte aufmerksam: Auch hierbei gibt es keinerlei Abstufung oder Differenzierung! - Man ist „für“ etwas oder „gegen“ etwas - Punkt.

Wenn jemand gegen etwas ist, oder einer anderen [Lehr-]Meinung, dann ist so jemand „automatisch gegen alles“ und ein „Feind von allem“! - eine einfache, simple Sicht: Schwarz oder weiß.

Und sehr praktisch: „Wer aufmuckt, stellt sich automatisch gegen alle ins

Abseits“ ...und der Pöbel klatscht dazu und sich selbst auf die Schulter. Herrlich, wie einfach sich doch alle anstehenden Probleme lösen lassen.

Kolumne von Gottfried

„Wu Shu“ - Die „fünf Künste“:

- „**Yangsheng**“ (für: „der Jungbrunnen“), Langlebigkeitstechniken - Verbesserung und Erhaltung der Gesundheit und des Körpers;
- „**Yangxing**“ (für: „junger Geist“), spirituelle Kultivierung - Meditation, Fortbildung zur Erlangung von Weisheit;
- „**Xiang**“ (für: „Denken“), Analyse der Erscheinungen - Beschäftigung, Erkenntnis und Verständnis von der Welt, Umwelt, Natur, ..., den Menschen, Tieren, Pflanzen und Interaktion damit, sowie dem eigenen Körper - schließt damit Heilkunde ein;
- „**Shan**“ (für: „Berg“ - „ausdrücken“), Beschäftigung und Übung kreativer Ausdrucksformen (Tanz, Bewegung, Schriftzeichen, ..., Zeichnen, Malen, ...);
- „**Kampfkunst**“ - Beschäftigung mit der Kriegskunst (Neuzeit, seit den 1950er: „wushu“ - also seit her für: „Kampfkunst“), Verbessern und Aufrechterhaltung von Angriffs- und Verteidigungstechniken („Bestehen im Kampf“ bzw. „Selbstverteidigung“ ...als auch: „Führung im Kampf“)

Augenblicke des „Tai Chi Gung (Fu)“:



Spontan-Probe: Bin ich ausgeglichen?



Foto by Irène-Katrin Hollaus

Snapshot: „Blauer Drache steigt...“



Endposition: „Doppelte Peitsche“

Eine uralte, in China überlieferte Bewegungskunst, welche körperliche, seelische und geistige Vorgänge zusammenführt und gleichzeitig Gesundheit, Beweglichkeit bis ins hohe Alter, mentale Vorgänge, emotionale Ausgeglichenheit, sowie Koordinationsfähigkeit als auch Kampfkunstaspekte fördert.

Bewegungsvorgänge als Kunstform

Die Betonung liegt also auf „Kunst“ - im Sinne von „Können“ und „Benutzen“ (sprich: „Übung macht den Meister“). Der Vergleich mit einem „Kunsth Handwerk“ liegt nahe: Bevor jemand in der Lage ist, sein „Werkstück“ - vor allem dann erst recht sein „Meisterstück“ - anzufertigen, ist es nötig, sich gewisse Fertigkeiten anzueignen und natürlich auch, jene dadurch gewonnenen „Fähigkeiten“ immer mehr zu verbessern. Dabei spricht man auch davon, dass jemand „sein Handwerkszeug“ kennt und beherrscht!

Um das „Handwerk“ Tai Chi (Taiji) zu erlernen - und dann auch ausüben zu können - ist es genauso notwendig, zuerst einmal „in Lehre“ zu gehen!

Viel zu leicht, glaubt der westlich konsumorientierte Mensch, dass nach dem Besuch von ein, bis max. zwei Malkursen, er sogleich in die Lage versetzt wird, Werke ähnlich von Rembrand oder Van Gogh auf der Leinwand zu verewigen, nicht wahr? Das ist natürlich Blödsinn, niemand wird zu einem Meister in einem Malkurs - aber: Es gibt die Möglichkeit, falls(!) richtig „gelehrt“ wird, sich einmal die Grundlagen des Malens anzueignen (die Farblehre, die Bildeinteilung, die Perspektive, die Pinselführung, die Farbmischungen, ..., Maltechniken, usw.).

Und es gibt natürlich auch "Malen nach Zahlen", wenn man schnell Ergebnisse erzielen möchte - aber das ist halt dann keine Kunst, geschweige denn Können!

Wie erlerne ich das Handwerk?

Im Verein bieten wir hierzu neuen Mitgliedern das von uns so bezeichnete „Einsteigertraining“ - ein speziell hierfür ausgelegter Trainingsabschnitt in der Dauer von drei Monaten.

Vereinseinstieg im September 2023:
Einsteigertraining von September - Dezember 2023
Probetraining: Mittwoch, 13. September, Salzburg - Anmeldung via Homepageformular

Jeder, der in Folge dann gemeinsam mit uns im Verein regelmäßig Tai Chi (Gung) praktiziert, durchläuft diese Phase „der Lehrzeit“ - egal, ob zuvor schon einmal Taiji in der einen oder anderen Form gemacht wurde, oder jemand dies zum ersten mal in seinem Leben macht.

Um bei dem oben angeführten Vergleich zu bleiben: Es geht darum, sein „Handwerkszeug“ für Tai Chi kennen zu lernen und zu erlernen, sowie (möglicherweise) bereits vorhandene Fertigkeiten/Fähigkeiten zu verbessern UND auch richtig benennen zu können, damit in Folge dann - auch selbständig - neue Tai Chi - Formen erlernt und praktiziert werden können.

Sprich: Nicht nur „Malen nach Zahlen“ (im Sinne von: Eine Solo-Form „abschauen“ und „nachmachen“), sondern eben „Selber neue Gemälde schaffen“ und in Folge später einmal „sein Meisterstück abliefern“ zu können (im Sinne von: Eine definierte Solo-Form selbständig durchlaufen und nach Absolvierung höherer Leistungsstufen, bei regelmäßig besuchtem Vereinstraining im Anschluss, irgendwann einmal auch „eine eigene Solo-Form“ schaffen und präsentieren zu können)!

Das Einsteigertraining bildet die Ausgangsbasis und Grundlage hierfür. Es wird das „Handwerkszeug“ für Tai Chi Gung geschult.

Dies ist auch der Grund, warum auch bereits länger dem Verein angehörende Mitglieder immer wieder an Einsteigertrainings-Einheiten teilnehmen.

Was ist das „Handwerkszeug“ für Tai Chi (Gung)?

Um „das (Kunst-)Handwerk“ Tai Chi zu beherrschen (und irgendwann auch „meistern“) zu können, bedarf es einiger Grundlagen, Kenntnisse und Fertigkeiten.

Damit ist hier das „Handwerkszeug“ gemeint.

Hierzu zählen:

- **Die richtige Körperhaltung** (wortwörtlich: „von Kopf bis Fuß“). Wie stehe ich? Wie ist die Stellung der Füße, der Beine, der Arme, der Hände, der Finger, der Schultern, des Rückens, des Kopfes?

- **Die richtige Atem-Technik.** Wie, wo, wann und wohin atme ich?
- **Die korrekte Blickrichtung.** Wohin schaue ich wann und wo?
- **Kenntnis und Beherrschung der Grundstellungen.** Wie stehe ich wo und wann (warum)?
- **Kenntnis und Beherrschung der Schrittformen.** Wie gehe ich und bewege ich mich in Tai Chi im Raum? Vorwärts, Seitwärts, Rückwärts (wann, warum, wozu)?
- **Kenntnis und Beherrschung der verwendeten Begriffe und Definitionen.** Was ist mit Grundstellung, Grundtechnik, Bild, Form, ..., Halbschritt, Bogenschritt, Pendelschritt, ..., ying-yang, Ba Gua, TAI CHI, ..., Aspekt, Chi-Fluss, Imagination,..., leere Form, volle Form, gemeint? Wo wird das angewendet?

Erst die Beherrschung dieser Dinge ermöglicht das fortgesetzte Praktikum im laufenden Training.

Mit September 2023 bieten wir Einsteigern wieder den Start. ■

Impressum

Offenlegung gem §25 MedienG.: Medieninhaber, Herausgeber, Redaktion und Hersteller:

Tai Chi Gung - Landessportverein
Der Verein, dessen Tätigkeit nicht auf Gewinn gerichtet ist, hat seinen Sitz in Salzburg.

Zuständige Vereinsbehörde:
Bundespoleizeidirektion Salzburg.
ZVR-Zahl: 237882819

Postanschrift:

Tai Chi Gung - Landessportverein
c/o Gottfried Rinner
Münchener Straße 80/5
83395 Freilassing
Deutschland

Telefon: +49 (0)8654 / 77 22 36

e-Mail: zentrale@tai-chi-gung.at

Homepage: www.tai-chi-gung.at

Organisatorische Vertreter:

Gottfried Michael Rinner, Obmann
Markus Kastenauer, Kassier

Blattlinie: Förderung des Vereines und seiner Zwecke: <http://www.tai-chi-gung.at/absichten-a-aufgaben.html>

Bilder/Fotos: Irène-Katrin Hollaus/Verein
Gezeichnete Beiträge stellen die Meinung des Verfassers(m/w) dar und müssen sich nicht mit jener des Vereins decken. Jede Vervielfältigung von Texten, Fotos oder Grafiken dieser Publikation ist nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers gestattet.