

# Himmelsmeister & Lebenskünstler

Taiji Quan - Ein Weg zur  
persönlichen, spirituellen  
und energetischen  
Weiterentwicklung

Egwin Ertl / IQTÖ



Taiji Quan ist eine chinesische Kampfkunst, deren Existenz über mindestens vierhundert Jahre dokumentiert ist, deren Ursprünge aber viel älter sind. Der Begriff „Kampfkunst“ meint nicht Kampfsport, es geht nicht um Siege und Rekorde, sondern vielmehr um den Kampf gegen eigene innere Begrenztheit, um die Überwindung innerer Hindernisse.

Das im Namen enthaltene „Taiji“ ist einer der zentralen Begriffe der chinesischen Philosophie, insbesondere des Daoismus, und beschreibt das gleichzeitige Vorhandensein von zwei polaren Kräften (Yin und Yang) in allen Erscheinungen der Natur. In Übereinstimmung mit diesen Naturkräften werden im Taiji Quan optimale Bewegungsabläufe für Verteidigung und Angriff entwickelt. Ausgehend vom Konzept der Lebenskraft Qi (s. Qigong) wird im Taiji Quan vor allem an der Entwicklung der inneren Kraft gearbeitet und Energiefluss und Koordination

geschult. Die Bewegungsabläufe traditioneller Formen beinhalten nicht nur entspannende sondern auch stark energetisierende Techniken. Gerade deswegen ist Taiji Quan auch eine ideale Gesundheitsübung.

Taiji Quan ist sowohl von seinem äußeren Ablauf als auch von seiner Theorie her sehr komplex. Im Mittelpunkt steht zunächst das Erlernen einer Abfolge von Bewegungen (Soloform), in weiterer Folge Übungen mit Partner und schließlich Formen mit traditionellen Waffen (Stock, Schwert usw.). Nur jahrelange eigene Übungspraxis ermöglicht es, die notwendige eigene Entwicklung durchzumachen und in der Folge diese Kunst an andere weiterzugeben.

Die Ausbildungsstandards der IQTÖ garantieren sowohl das fachliche Wissen, als auch die entsprechende Erfahrung. Es werden nur Lehrer/Innen aufgenommen, die diesen Standards entsprechen.

**D**er Weg eines Kampfkünstlers ist geprägt von persönlicher spiritueller und energetischer Weiterentwicklung, die zum Ziel hat, sich in der Natur auf möglichst natürliche und das Leben fördernde Art und Weise wieder einzufinden. Die inneren Kampfkünste dienen in der höchsten Stufe der Vermeidung physischer Konfrontation. Im

Gegensatz zum Kampfsport, der in erster Linie dem sportlichen Wettkampf dienlich ist, und überwiegend körperliche Fähigkeiten entwickelt, ist die Kampfkunst verbunden mit dem Training mentaler Fähigkeiten. Letzteres basiert auf bestimmten Weltanschauungen und Philosophien wie zB dem Daoismus. Kampfkunst ist ein ganzheitlicher Lebensweg und nicht

nur sportliche Betätigung. In den Kampfkünsten unterscheidet man zwischen inneren und äußeren Stilen. Zwischen zwei Systemen, die mit starker körperlicher Anspannung (äußere Stile) arbeiten und solchen die möglichst wenig Spannung (innere Stile) verwenden. Taiji Quan zählt zu den inneren Kampfkünsten Chinas. Bekannt geworden ist es im europä-

ischen Raum in erster Linie durch die positiven gesundheitlichen Wirkungen. Dies hat zur Folge, dass sich aus den traditionellen Stilen moderne Ausführungsformen entwickelt haben, in deren Mittelpunkt die Entspannung und Kreativität stehen. Derartige Ausführungsformen haben auf diesem Entwicklungsweg jedoch vielfach die ursprünglichen Aspekte der traditionellen



Kampfkünste verloren. Wodurch zeichnen sich Traditionelle Formen aus? Der

Techniken! Im traditionellen Taiji ist die erste Stufe jene, eine Soloform zu lernen,



Körper wird beweglicher, die Balancefähigkeit nimmt zu, die Reflexe werden geschult, der Geist gewinnt an Ausgeglichenheit und Klarheit, das Qi (die Energie) entwickelt sich und wird gestärkt und die Organe bzw. das Energiesystem wird von innen heraus regeneriert. Die speziellen Trainingsmethoden des Taiji Quan, wie auch des Bagua Zhang und Hsing Yi Quan, trainieren das Unterbewusste. Dadurch wird ein fast unerschöpfliches Potential an Energie, die zur Gesundheitsprophylaxe und mentalen Stärkung verwendet werden kann, erschlossen. Das Unterbewusstsein reagiert in weiterer Folge instinktiv richtig, und schneller als dies jemals ein bewusster Gedanke ermöglichen würde. Für die Kampfkunst

und diese auf ein hohes Niveau zu bringen. So nimmt der Körpertonus auf ein natürliches Maß ab, und der körperlich, energetisch und geistige Gesundheitszustand wird massiv verbessert. Als nächstes lernt man sich zu verteidigen. Das Kampfkunsttraining hilft auf diesem Level immens, das eigene Energieniveau zu steigern.

Als die höchste Kunst wird es betrachtet, wenn man schließlich lernt mit Hilfe des Taiji, den Bewegungen und einer starken eigenen Energie, andere Menschen

auf dem Weg zu körperlicher geistig/seelischer und energetischer Gesundheit zu helfen.

### Training durch Waffenformen

Die Trainingsmethoden im Taiji Quan sind vielfältig. Solo, oder auch bare Hand Formen, Waffenformen mit

heißt dies, das ab einem gewissen Level, bewusste Techniken in einer Notsituation vollkommen bedeutungslos werden, da der Körper unbewusst richtig reagiert. Dies ist übrigens ein weiterer, wenn nicht der bedeutendste Unterschied, zwischen innerer Kampfkunst und Kampfsport, wo Techniken einfach solange geübt werden, bis sie automatisiert sind. Die Kampfkunst lehrt

ein Prinzip und nicht

Schwert, Säbel, Stock, Speer oder Fächer und Partnerformen, sind Teil des Ganzen. Oft wird im Training auch auf Qigong Übungen zurückgegriffen, um einzelne Aspekte deutlicher herauszuarbeiten, und durch die Vereinfachung der Bewegungsabläufe, die Entwicklung der Energie und des Geistes zu fördern. Die intensive praktische Beschäftigung mit einer inneren Kampfkunst ist immer auch ein spiritueller Weg, der dabei hilft sich weiterzuentwickeln, und den für sich vorgesehenen Platz in diesem Leben einzunehmen.

### Himmelsmeister & Lebenskünstler

Die von der IQTÖ jährlich organisierten Österreichischen Taiji Quan und Qigong Tage können von allen Interessierten – neugierige Anfänger sind herzlich willkommen – und von Qigong- und Taiji Quan-LehrerInnen besucht werden.

Durch die gelungene Mischung von ausländischen Referenten und LehrerInnen aus den eigenen Reihen ist mit Sicherheit für jeden etwas dabei.

Im April 2007 veranstaltet die IQTÖ zum siebenten Mal die Österreichischen Taiji Quan- und Qigong Tage, diesmal zum Thema:

### Werden, Wachsen, Wandeln in Meditation und Kampfkunst

Die Workshops des Kongresses sind offen für Anfänger und Fortgeschrittene und bieten Ihnen einen einmaligen Überblick über die Vielfalt der Thematik. Die angenehme Atmosphäre des Tagungsortes und die entspannte und energiereiche Stimmung der Teilnehmer und Referenten, sorgte schon bei den vorangegangenen Tagungen für begeisterte Reaktionen.

Interessenvertretung der Qigong- und Taiji-Quan-LehrerInnen Österreichs

## IQTÖ

### 7. Österreichische Taiji Quan- und Qigongtage vom 20. bis 22. April 2007

in Schloss Schielleiten Stubenberg am See, Oststeiermark

2007

Werden, Wachsen, Wandeln in Meditation und Kampfkunst

Anmeldung über das Generalsekretariat der IQTÖ: Andrea Sieber, Hofgrabengasse 3/13 A-2490 Ebenfurth, Tel: (+43) 0664/ 420 75 50, [www.iqtoe.at](http://www.iqtoe.at) / [buero@iqtoe.at](mailto:buero@iqtoe.at)

Fachliche u. kreative Organisation: TQG Österreich