

Die 13 Grundbewegungen des Taijiquan

Als Anfänger beginnt man seinen Taijiquan-Unterricht in der Regel mit der langsamen Form. Interessiert man sich bereits in dieser Phase für die Klassiker des Taijiquan, stößt man immer wieder auf den Begriff der 13 Grundbewegungen. Was sind also die 13 Grundbewegungen des Taijiquan? Im Chinesischen heißen die 13 Grundbewegungen *shisanshi*.

十三势 shí sān shì

Shisan ist die Zahl „13“ und das zweite *shi* bedeutet Grundbewegung. In der direkten Übersetzung findet man für *shi* auch „Haltung“, „Position“, „Geste“ oder wie bei Sunzi „strategischer Vorteil“. Im Zusammenhang mit Taijiquan spricht man am besten von „Bewegung“, um den dynamischen Charakter von *shi* hervorzuheben. Bei den 13 Grundbewegungen unterscheidet man zwischen acht Handtechniken (*bamen*, wörtlich: „acht Tore“) und fünf Schrittarten (*wubu*). Die acht Handtechniken sind den Himmelsrichtungen bzw. dem die acht Trigramme (*bagua*) und die fünf Schrittarten den fünf Wandlungsphasen (*wuxing*) zugeordnet. Die acht Himmelsrichtungen sind in China traditionell die vier Seiten N, S, W, O und die vier Ecken NO, SO, SW, NW. Zusammen spricht man von den 13 Grundbewegungen des Taijiquan. Eine Erläuterung zu den 13 Grundbewegungen findet man in der „Erklärung der Methode des taiji (*Taiji fashuo*)“ in Text 1:

„Die acht Handtechniken und fünf Schrittarten (Bamen wubu)“

	Himmelsrichtung	acht Tore
<i>peng</i>	Süden	<i>kan</i>
<i>lü</i>	Westen	<i>li</i>
<i>ji</i>	Osten	<i>dui</i>
<i>an</i>	Norden	<i>zhen</i>
<i>cai</i>	Nordwest	<i>xun</i>
<i>lie</i>	Südost	<i>qian</i>
<i>zhou</i>	Nordost	<i>kun</i>
<i>kao</i>	Südwest	<i>gen</i>

Die Himmelsrichtungen und die acht Handtechniken demonstrieren das Gesetz vom zyklischen Wechsel von *yin* und *yang*, der unaufhörlich fortschreitet. Kurzum: Man muss die vier Seiten und die vier Ecken kennen. *Peng, lü, ji, an* sind die Handtechniken der vier Seiten. *Cai, lie, zhou, kao* sind die Handtechniken der vier Ecken. Durch Kombination der Handtechniken der vier Seiten und der vier Ecken erhalten wir die Zuordnung der Tore zu den Trigrammen. Die Unterscheidung der fünf Schrittarten (*wubu*) folgt der Idee der fünf Wandlungsphasen (*wuxing*) und unterstützt die acht Richtungen. Die fünf Wandlungsphasen sind hier: *jinbu* (vordringen)/Feuer, *tuibu* (zurückweichen)/Wasser, *zuogu* (nach links blicken)/Holz, *youpan* (nach rechts blicken)/Metall; *zhongding* (stabiles Gleichgewicht) ist das Zentrum der Richtungen/Erde. Vordringen und Zurückweichen sind die Schrittarten von Wasser und Feuer, nach links und nach rechts blicken sind die Schrittarten von Metall

und Holz. Das stabile Gleichgewicht als Erde ist der Angelpunkt der Achse. Die acht Trigramme sind im Körper verborgen, und die Füße schreiten die fünf Schrittarten ab. Handtechniken und Schrittarten – acht und fünf; zusammen ergeben sie 13. Auf diese Weise entstehen die 13 Grundbewegungen aus der Natur und werden die acht Tore und fünf Schrittarten genannt.“ (Wu, S. 16)

Die 13 Grundtechniken stellen die Basis des Taijiquan dar. Durch Kombination der Handtechniken und Schrittarten lässt sich eine große Vielfalt an Bewegungen realisieren. Die Ausführung der 13 Grundbewegungen ist in der „Erklärung der Methode des *taiji* (*Taiji fashuo*)“ in Text 2 näher erläutert:

„Die Methode der Anwendung der acht Handtechniken und fünf Schrittarten (Bamen wubu yonggongfa)

Die acht Trigramme und die fünf Wandlungsphasen sind eine natürliche Anlage des Menschen. Man muss zuerst die Bedeutung des Begriffs bewusste Bewegung (*zhijue yundong*) verstehen. Nachdem man bewusste Bewegung (*zhijue yundong*) verstanden hat, beherrscht man das Verstehen der *jin*-Kraft (*dongjin*). In Folge des Verstehens der *jin*-Kraft (*dongjin*) kann man Erleuchtung (*shenming*) erlangen. So muss man am Anfang des Studierens Kenntnis von der bewussten Bewegung (*zhijue yundong*) erhalten, aber obwohl man dazu die angeborene Veranlagung hat, ist es sehr schwer, dies zu erreichen.“ (Wu, S. 16 f)

Die Bedeutung und Funktion der 13 Grundbewegungen wird noch einmal im „Lied der 13 Grundbewegungen (*Shisanshi geju*)“ erläutert (siehe dieses Heft Seite 7). Aufgrund der Wichtigkeit der 13 Grundbewegungen für das Taijiquan werden ab dieser Ausgabe des Taijiquan-Lilun zuerst die acht Handtechniken und dann die fünf Schrittarten ausführlich dargestellt. In dieser Ausgabe wird mit der Handtechnik *lü* begonnen.

攬
lǔ

In Ausgabe 1 von Taijiquan-Lilun wurde *lü* als Beispiel für die Schwierigkeit der Übersetzung von Taijiquan-Fachwörtern vorgestellt. Es wurde gezeigt, dass es keine direkte Übersetzung von *lü* gibt, sondern nur Erläuterungen, wie die Qualität von *lü* sein soll. Daher ist es um so wichtiger, sich eben mit diesen Erläuterungen näher zu befassen.

Lü ist nach Ma Jiangbao die erste zu lernende Handtechnik. Sie steht am Anfang, weil der Schüler sich direkt zu Beginn mit einer der wesentlichen Fähigkeiten des Taijiquan vertraut machen soll: durch Anwendung von *lü* die Kraft des Anderen ablenken und neutralisieren. In chinesischen Texten findet sich als Umschreibung für *lü* oft das Wort *yin* oder *yindao* was „führen“ oder „leiten“ bedeutet. So wird es z.B. im „Geheimlied der acht Methoden (*Bafa mijue*)“ verwendet, wo zu *lü* folgendes geschrieben steht:

„Wie erklärt man die Bedeutung von *lü*?
Den Anderen leiten (*yindao*) und so nach vorne kommen lassen.
Der Kraftrichtung des Anderen folgen.
Leicht und gewandt, ohne den Kontakt zu verlieren oder Widerstand zu bieten.
Die Kraft endet natürlich (*ziran*) in der Leere.
Wurf oder Angriff folgt natürlich (*ziran*).
Den eigenen Schwerpunkt bewahren.
Dies ist keinesfalls durch den anderen auszunutzen.“
(Wu, S. 102)

Ma Yueliang erläutert dazu:

„*Lü* ist eine offensichtliche Kraft (*mingjin*). Wenn der Andere angreift, ist das der Augenblick, sich durch *peng* mit seiner Bewegungsrichtung vertraut zu machen. Dann führt man ihn so, dass er, ohne es selbst zu merken, fortfährt vorzudringen. Man kann so den Angriff zur linken oder rechten Seite des Körpers ableiten. Die Stärke und Geschwindigkeit des Ableitens hängt dabei von der Stärke und Geschwindigkeit des Angriffs ab. Man wartet, bis die Kraft des Anderen an Macht verliert (*shishi*), dann löst man sich und beginnt sofort mit dem Gegenangriff. Mechanisch betrachtet wirkt *lü* wie eine nach links und rechts drehende Achse.“ (Ma, Xu, S. 10)



Robert Rudniak und Martin Bödicker

Ma Jiangbao verweist zur Erklärung von *lü* auch auf das „Lied der schlagenden Hände (*Dashouge*)“ (siehe Taijiquan-Lilun Heft 1), wo es heißt: „Durch Ableiten (*yin*) wird der Angriff (*jin*) abgewehrt (*luokong*).“ Dabei erklärt er auch die Qualität des Abwehrens, in dem er auf die direkte Übersetzung von *luokong* hinweist, die auch „in die Leere fallen lassen“ bedeutet.

Ma Hailong kommentiert: „*Lü* ist die ableitende (*yin*) Kraft. Sie hat eine kreisende Wirkung, folgt der Kraft der Bewegung und bewahrt Kontrolle. Bei *lü* muss man einen stabilen Schwerpunkt beibehalten.“ (Wu, Ma, S.169)

Lü ist also eine Technik, bei der man die angreifende Kraft in eine Kreisbahn führt, so dass sie den eigenen Körper verfehlt und ins Leere geht.

Dabei ist zu beachten, dass das Ableiten mit einem Minimum an Kraft erfolgt und der eigene Schwerpunkt nicht gefährdet wird. Ist man dazu fähig, verwirklicht man in idealer Weise das Prinzip der Leichtigkeit (*qing*) und man kann mühelos eine Kraft von tausend Pfund mit der Kraft von vier Unzen beeinflussen.

- Ma Yueliang, Xu Wen, *Wushi Taijiquan Tuishou*, Xianggang Shanghai Shuju Chuban, Hongkong 1986
- Wu Gongzhao, *Wujia Taijiquan*, Xianggang Jianquan Taijiquanshi Chubansha, Hongkong 1981
- Wu Yinghua, Ma Yueliang, *Wushi Taijijian*, Renmin Tiyu Chubanshe, Peking 2001