



Aus einem guten Stand heraus ist ein Schulterstoß eine sehr kraftvolle Technik.

wie weit man das Gewicht verlagern und gleichzeitig zentriert bleiben kann, denn bei zu viel Aktivität verliert man schnell das Gleichgewicht. Sollte ich mit meiner Schulter den Gegner nicht erreichen, so kann ich mit dem Ellenbogen die Bewegung verlängern.

Kao und Zhou sind sich sehr ähnlich – der Unterschied besteht im Berührungspunkt mit dem Gegner.

Metall
Qianjing
Vorwärtsgehen

Wasser
Zuogu
Nach links schauen

Erde
Zhongding
Im Zentrum stehen

Feuer
Youpan
Nach rechts blicken

Holz
Houtui
Zurückweichen

Die fünf Richtungen werden auch den fünf Wandlungsphasen oder Elementen zugeordnet, was darauf hinweist, dass sie sich über die Bewegungsrichtung hinaus auch in der Bewegungsqualität unterscheiden.

Wubu – die fünf Schritte oder Richtungen

Ergänzt werden die acht Techniken mit den fünf Richtungen:

Qianjing – Vorwärtsgehen,
Houtui – Zurückweichen,
Zuogu – Nach links schauen,
Youpan – Nach rechts blicken und
Zhongding – Im Zentrum Stehen.

Vor, zurück, links und rechts können sich sowohl in einer Gewichtsverlagerung beziehungsweise Drehung als auch durch Schritte ausdrücken. Wesentlich sind die Ausrichtung des Körpers und die Qualität der Bewegung, wobei die Verbindung mit dem Gegenüber ununterbrochen beibehalten werden soll. Grundlage ist immer das zentrierte Gleichgewicht. Es bedeutet jedoch nicht, dass man in einer mittleren Stellung verharrt, sondern dass man in jeder Bewegung ein stabiles Gleichgewicht wahrt. Es bildet die Voraussetzung dafür, dass überhaupt eine Technik wirkungsvoll eingesetzt werden kann.

Alle Grundtechniken können in jede Richtung und mit jedem Schritt ausgeführt werden. Man übt sie sinnvollerweise zuerst ohne Schritte. Nach und nach können Schritte die Einzelübungen ergänzen. Im Unterschied zum Formtraining sollten alle Techniken mit beiden Körperseiten trainiert werden. Besonderer Wert wird auf die exakte Ausführung gelegt.

Für die fremdartig klingenden Techniken des Taijiquan lässt sich nur schwer eine direkte Übersetzung finden, daher habe ich nach Bildern in meiner eigenen Vorstellung gesucht und entdeckte so den Weg zurück in die Stille – nicht die tote Stille, sondern die von Yin und Yang.

Udo Werner
begann 1982 mit Karate-Training, nach dem Mauerfall kam er erstmalig in Kontakt mit Taijiquan. Seit 1994 ist er Schüler von Yang Zhenhe im Yang-Stil, weitere Anregungen kommen von Chen Xiaowang und Jan Silberstorff. Udo Werner unterrichtet nebenberuflich Taijiquan an der 1. Aikidoschule in Dresden.

