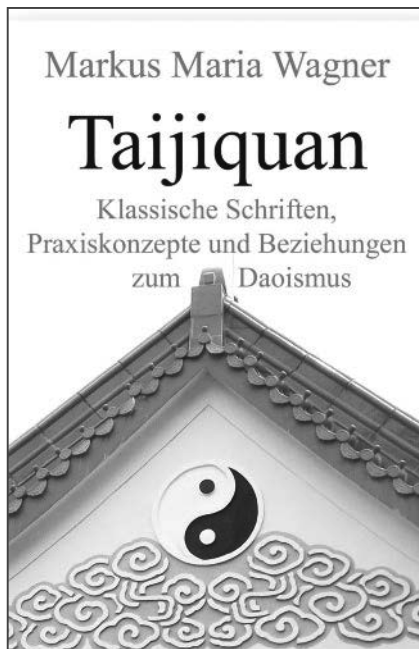


## IST TAIJIQUAN EINE DAOISTISCHE PRAXIS?



Diese Fragestellung mag überraschen und müßig erscheinen, haben doch zumindest die ursprünglichen Taijiquan-Traditionen einen rein daoistischen Kontext, so meint man. Wer es genau wissen will, begibt sich auf wissenschaftliche Spurensuche. Markus Wagner sucht nicht in erster Linie nach Beweisen für oder wider die Verschmelzung der Weltanschauung des Dao mit der Theorie und Praxis des Taijiquan, sondern macht sich an eine Bestandsaufnahme: Was genau am Taijiquan steht in welchem Zusammenhang mit dem Daoismus? Dafür untersucht er anhand klassischer Schriften des Taijiquan die Kernbegriffe Wuji und Taiji, Jing, Qi und Shen, Yin und Yang, die 5 Wandlungsphasen, die 8 Trigramme usw. Außerdem beleuchtet er Begrifflichkeiten aus der Taijiquan-Praxis anhand der Bezeichnungen einiger Formelemente. (Der weiße Kranich, das Jademädchen, die sieben Sterne usw.) Hierbei bezieht sich Wagner überwiegend auf den von ihm selbst praktizierten Wu-Stil und lässt früher entstandene Stile eher außer acht.

In dem Bemühen, klassische Texte nach Bezügen des Taijiquan zum Daoismus zu erforschen, hat Wagner als Religionswissenschaftler und Philosoph die Thematik gut recherchiert und detailreich ausgeführt. Der wissenschaftliche Ansatz schlägt sich auch

im Schreibstil nieder, wovon sich der geneigte Leser nicht abschrecken lassen sollte. Auch sollte er/sie der englischen Sprache mächtig sein, denn die Passagen im Fließtext bleiben unübersetzt. Dafür werden Zitate aus den Klassikern ausführlich in (meist) englisch samt deutscher Übersetzung abgedruckt, was eher zur Unübersichtlichkeit beiträgt. Der eifrige Leser von Fußnoten wird verwirrt, denn diese sind im Anhang leider streckenweise fortlaufend durchnummeriert, obwohl sie im Buch pro Kapitel jeweils neu beginnen.

Ungeachtet dessen ist es interessant, so viele Auszüge aus klassischen Schriften zu lesen und tiefer gründende Zusammenhänge zu erkennen. Der Band bietet Fachleuten und interessierten Laien einen Fundus an aufschlussreichen Informationen. Die reiche Bebilderung aus den Archiven des Autors lockert das Gesamtbild angenehm auf. Die Fragestellung des Buches, ob denn Taijiquan nun ursprünglich daoistisch sei oder nicht, wird und kann letztlich aber nicht gefasst werden. Das liegt wohl auch daran, dass die chinesische Lebenswirklichkeit mit ihrer traditionellen Kosmologie stark verwoben ist.

Markus Maria Wagner betont, dass er seine Arbeit als Einleitung in die Materie und Inspiration für weitere Forschungen betrachtet und alle mit dem Thema Befassten dazu ermutigt, ihre diesbezüglichen Erkenntnisse darzulegen. (Birte Timmsen)

► **Taijiquan – Klassische Schriften, Praxiskonzepte und Beziehungen zum Daoismus.**  
Markus Maria Wagner  
Lotus-Press, 2014, 290 Seiten  
ISBN-10: 3945430224

## ATEMENERGETIK IM TAIJIQUAN

Der Yang-Stil Meister Frieder Anders hat 2005 eine Entdeckung gemacht, die die Taiji-Welt revolutionieren könnte: Die Jin-Kraft entsteht im Körper durch die Art der aufrechten Haltung und Bewegung, die sich aus dem individuellen Atemtyp ergibt.

Mit „Taiji, Atemenergetik und Biomechanik“ gelingt Anders und seinem Autorenteam dreierlei: Er fundiert die Atemtyp-Lehre medizinisch-naturwissenschaftlich, er stellt einen

Bezug auf die Taiji-Meister des 19./20. Jahrhunderts her – wobei er die Traditionslinie seines Lehrers K. H. Chu fortsetzt – und legt zudem ein anwendungsorientiertes Handbuch vor, das Taiji-Praktizierenden das eigene Lernen und Nachspüren ermöglicht.



Innere Technik bedeutet Zugang zu sich selbst; dabei ist der bewusste Atem entscheidend. Auf dieser Grundlage rekonstruiert das Buch die Geschichte des Taiji sowie zentrale chinesische Grundbegriffe wie Dao, Yin und Yang, Qi und Wuwei. Dabei zeigt sich: Die daoistische Meditation kennt zwei Arten der physiologischen Atmung. Aus dem Kreisen der Energie im Körper sowie der Jin-Kraft ergibt sich, dass es individuell verschiedene Arten der Körperhaltung gibt.

Unter Bezug auf die Terillusologie wird die Kernthese hergeleitet, dass grundsätzlich zwei Atemtypen existieren: EinatmerInnen und AusatmerInnen. Diese Hypothese beendet einen klassischen Streit der Taiji-Meister, da nach Anders alle kontroversen Punkte den Atemtypen zugeordnet und geklärt werden können. Es folgen bekannte Begriffe aus dem Taiji, aufgeschlüsselt nach den zwei Atemtypen: das In-Gang-Setzen des Energierads durch das Prinzip der Spirale, die Jin-Kraft, die Rolle von Beckenboden und unterem Dantian. Auf jede Frage gibt es im Inneren Taiji zwei Antworten, eine lunare (für EinatmerInnen) und eine solare (für AusatmerInnen). Praxisorientiert wird aufgezeigt, wie man den Körper zum Rad formt über die sechs Vertiefungsstufen, wie die Energie im Körper durch den psychoenergetischen Kern (Pol) fließt, wie