

Zum Verständnis der acht Grundtechniken und fünf Richtungen

Von Udo Werner

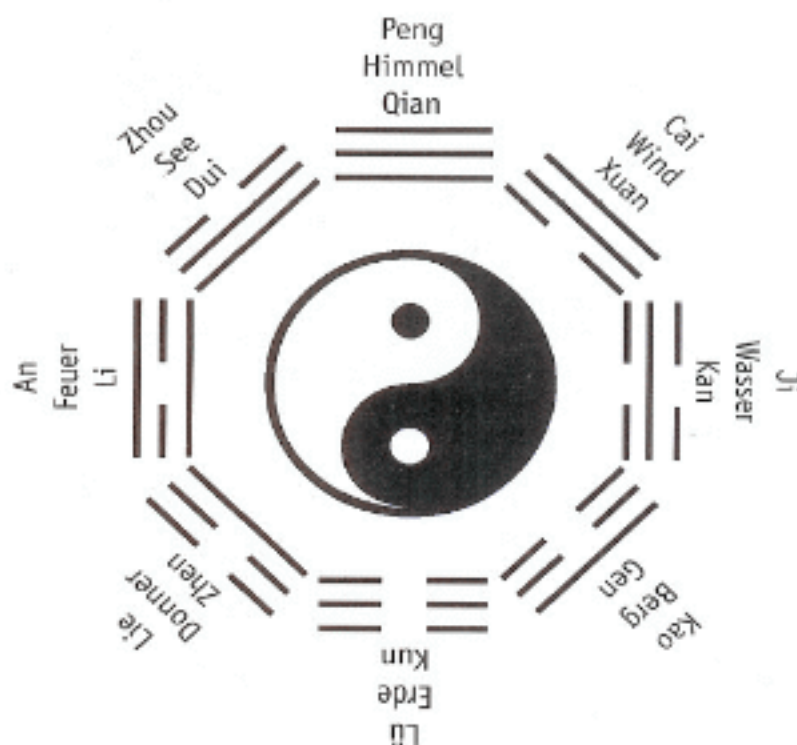
Nach acht Jahren Trainingserfahrungen in Karate wollte ich die mystischen Kräfte des Qi kennen lernen. Ein harmloser Zettel im Schaufenster einer Buchhandlung forderte mich endlich zu diesem Schritt auf. Mit großer Begeisterung und besten kämpferischen Erfahrungen meldete ich mich zu einem Taiji-Kurs an.

Die Gewohnheit des Kata-Trainings im Karate zwang mich zu der Annahme, dass wir die Peking-Form als Vorbereitung für die anschließende Kampfausbildung lernten. Aber nein, wir übten nur einzelne Elemente aus der Form, zum Beispiel »Den Spatzenschwanz fangen«. Die Stimme des Lehrers durchbrach so manchen stillen Augenblick – Begriffe wie Peng, Lü, Ji oder An bannten meine Aufmerksamkeit und mir wurde klar, dass diese der Schlüssel zum Erfolg im Taijiquan sein mussten. Der allgemeinen Übungsreihenfolge nach versuchten wir die Begriffe zu klären.

Mein imaginärer Trainingshandsack litt damals unter meiner Karate-Erfahrung, doch schon nach wenigen Schlägen stand mein Lehrer hinter mir und hielt meinen Ellenbogen mit dem Satz auf: »Bitte übe so sanft und geschmeidig wie ein Katze!« Aber wie übt die Katze einen Ellenbogenstoß? Mein Interesse war geweckt.

Ba Men – die acht Tore

Die so genannten acht Grundtechniken sind keineswegs einfach Bewegungsmuster, die einen vorgegebenen Zweck erfüllen. Auch wenn sie gerne mit bestimmten Bewegungen aus den Taiji-Formen iden-



Die acht Grundtechniken werden den Trigrammen des Bagua zugeordnet, das die Grundlage der im Buch der Wandlung *Yijing* dargestellten Kombinationsmöglichkeiten von Yin und Yang bildet.

tifiziert werden, in denen sie besonders deutlich zum Ausdruck kommen, handelt es sich letztlich um Muster im Umgang mit Kräften – denen eines Gegenübers sowie den eigenen. Das macht es nicht leichter zu begreifen, worum es dabei eigentlich geht, und gleichzeitig verständlich, warum diese »Grundenergien« erst im Üben mit einer anderen Person wirklich erfahren werden können.

Um diesen Weg etwas zu erleichtern, gebe ich zu den acht Grundtechniken einige praktische Hinweise, die sich aus meiner eigenen Übungserfahrung ergeben haben.

Peng

Das zumeist mit Abwehren übersetzte Peng hatte kaum Gemeinsamkeiten mit