

SEITE

4	Vorwort 1
6	Vorwort 2
8	Entstehung der Taiji-Fächerform
10	Grundstellungen
19	Handgriffe
22	Hinweise für die Übungspraxis
23	Zeichenerklärung

HAUPTÜBUNGEN

24	Taichi-Fächer mit 21 Folgen	■
70	Taichi-Fächer mit 42 Folgen	■
129	Impressum	
130	Anhang: Allgemeines über Fächer	
133	Glossar	
137	Quellenverzeichnis	
138	Danksagung	
139	Über den Autor	

Entstehung der Taiji-Fächerform

Die Formen des Taiji-Fächers gehören zu den Waffengattungen des Taijiquan-Systems. Auch wenn Fächer als Waffen schon länger in der chinesischen Kampfkunst (WuShu 武术) verwendet wurden, wird er im Taijiquan nach bisherigen Erkenntnissen in China erst seit den neunziger Jahren des zwanzigsten Jahrhunderts eingesetzt. Unabhängig voneinander haben einige Taijiquan-Meister*innen verschiedene Taiji-Fächer-Formen kreiert und verbreitet.

Die in diesem Buch dargestellte Taiji-Fächer-Form mit 42 Folgen gehört zu den ersten Taiji-Fächerformen, die in China bekanntgemacht und schnell verbreitet wurde. Sie wurde maßgebend von der Taijiquan-Meisterin Jian, GuiYan (简桂妍) – der Lehrerin des Autors – aus GuangZhou, Provinz GuangDong, China, unter Mitwirkung von ihren Kolleg*innen Taijiquan-Meister Gan, HaiMin (甘海敏) und Taijiquan-Meisterin Li, JunPing (李俊萍), beide ebenfalls aus GuangZhou, kreiert. Basierend auf den Grundtechniken und den methodischen Kriterien des Taijiquan und unter Heranziehen der verschiedenen Techniken der WuShu-Fächerformen haben die drei Meister*innen diese Taiji-Fächerform mit 42 Folgen in den neunziger Jahren des zwanzigsten Jahrhunderts entwickelt.

Der Autor hat diese Taiji-Fächerform über mehreren Jahren bei der Meisterin Jian intensiv gelernt und auch bei Meisterin Li und Meister Gan viele wertvolle Anregungen für die Praxis bei Taiji-Fächer-Form erhalten.

Aufgrund der Länge und der Komplexität mancher Bewegungen ist diese Taiji-Fächer-Form für manche Lernenden nicht so einfach anzunehmen. Und auch, um die Vermittlung zu erleichtern, hat Foen Tjoeng Lie – Autor dieses Buches – die Form unter anderem durch Weglassen von schwierigeren Bewegungen und unter Bewahrung der harmonischen und fließenden Übergänge auf 21 Folgen nach Überprüfung und unter Autorisierung von der Meisterin Jian, GuiYan modifiziert. Dadurch können viele Lernenden die Taiji-Fächerform leichter erlernen und gut praktizieren.

Die Bewegungen dieser beiden Taiji-Fächerformen erfüllen sowohl die Grundprinzipien der Fächertechniken als Waffenform der Kampfkunst als auch die des Taijiquan im Sinne der inneren Kampfkunst im vollen Umfang. Sie sind durch die Ästhetik, die Eleganz und die Leichtigkeit, die harmonischen Übergänge zwischen der Bewegung mit einem erkennbaren Rhythmus, durch das Wechselspiel zwischen Härte und Sanftheit sowie zwischen Sammeln und Expandieren, den großrahmigen Bewegungsradius, die Zentrierung innerhalb der Aktionen und weitere Merkmale gekennzeichnet.

Die hier vorgestellten Formen des Taiji-Fächers verlangen ein ziemlich hohes Niveau an körperlicher Fertigkeit (unter anderem in der Strukturierung der Körperhaltung und in der Koordination der unterschiedlichen Bewegungen) und geistiger Leistungen (unter anderem Achtsamkeit und Vorstellungen). Diese Ansprüche entstehen in der Anwendung von Waffen-Techniken im Sinne der Selbstverteidigung. Ähnlich wie bei anderen Waffen-Formen in Taijiquan und WuShu erfordert sie eine Bereitschaft der Praktizierenden, diese anzunehmen. Außerdem sind Geduld sowie tägliche Praxis gefordert, um die Fächerformen des Taijiquan gründlich erlernen und korrekt praktizieren zu können. Von Vorteil wäre es, wenn man eine Taijiquan-Form ohne Waffe vorher schon gut erlernt und eine Zeit lang regelmäßig praktiziert hat, bevor man eine dieser Formen des Taiji-Fächers erlernt.

Wegen dieser Ansprüche für die Bewegungen des Taiji-Fächers in körperlichen und geistigen Bereichen wird die Bewegungsfähigkeit (Motorik) der Übenden bei regelmäßiger Praxis besonders stark und effizient geschult. Ferner kann die Gesundheit stabilisiert und die Anfälligkeit für Erkrankungen reduziert werden. Auch die psychische Stimmung kann dadurch aufgehellt werden.

Geschlossener Stand

Beide Füße werden dicht nebeneinandergestellt. Das Körpergewicht wird gleichmäßig auf beide Füße verteilt. Je nach körperlicher Verfassung und entsprechender Technik können die Beine gebeugt oder gerade gehalten werden, ohne dass sie jedoch durchgestreckt werden.

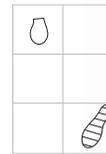
BingBu
并步



Rückwärts gesetzter Schritt

Der vormals vordere – unbelastete – Fuß wird mit schräg nach außen weisender Spitze entweder auf der Ferse oder dem Ballen hinter dem Standbein abgesetzt.

CheBu
撤步



„T“-Schritt

Die Bezeichnung für diese Standposition geht auf das chinesische Zeichen Ding 丁 zurück, das dem Buchstaben „T“ ähnelt. Der unbelastete Fuß wird schräg vor den feststehenden Fuß gebracht und auf den Zehen oder dem Ballen abgesetzt. Das Standbein wird gebeugt.

DingBu
丁步



Stand auf einem Bein

Das Standbein wird gestreckt, ohne das Kniegelenk zu arretieren. Die Fußspitze wird leicht nach außen gerichtet. Das andere Bein wird angewinkelt und so weit angehoben, dass sich der Oberschenkel waagrecht zum Boden befindet. Der hängende Unterschenkel bildet eine Senkrechte zum Boden. Der Fuß hängt entspannt herab.

DuLiBu
独立步

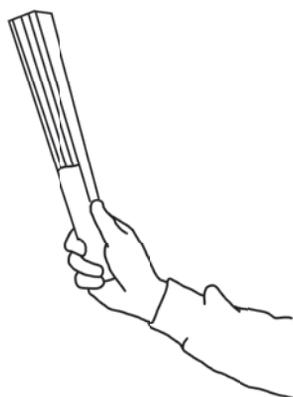


Manchmal wird der Fuß des angewinkelten Beines vor das Knie des Standbeins gebracht. (links)

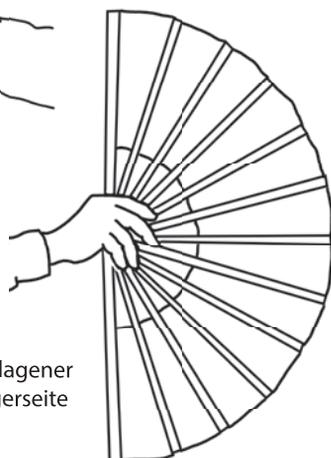
Eine Variation dieser Standposition besteht darin, die Fußspitze des Standbeins nach innen zu drehen. (rechts)



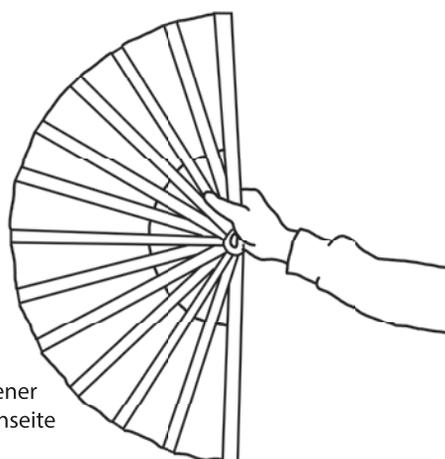
Fächer aufschlagen



A Daumen am Rand der Hauptspeiche



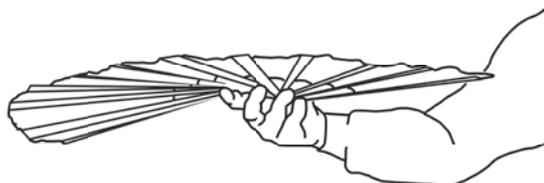
B Aufgeschlagener Fächer/Fingerseite



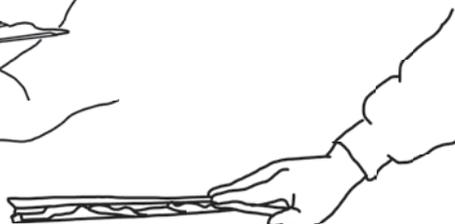
C Aufgeschlagener Fächer/Daumenseite

Fächer (aufgeschlagen) horizontal tragen oder herunterdrücken oder heben

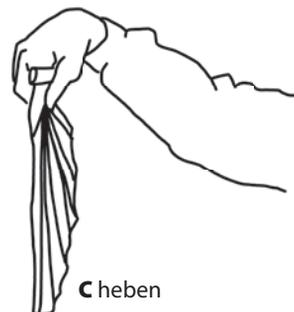
Um den aufgeschlagenen Fächer horizontal zu tragen, herunterzudrücken oder hinaufzuheben, platzieren Sie den Daumen mit der Beere am Ende einer der Hauptspeichen und die restlichen Finger locker gestreckt und auseinander auf der anderen Seite des Fächers verteilt.



A horizontal tragen



B herunterdrücken



C heben