



INFORMATIONSBLATT FOLGE 072

TAIJI QUAN

Im Wu Shu, den chinesischen Kampfkünsten, unterscheidet man im allgemeinen zwischen den harten, äußeren und den weichen, inneren Schulen. TAIJI zählt hierbei zur sanften Schule und ist in etwa mit dem Ausdruck "Meditation in Bewegung, die der geistigen und körperlichen Gesundheit dient" zu beschreiben.

Sie dient nicht zur Abwehr äußerer Feinde, sondern der Bekämpfung "innerer Feinde" wie Krankheit, Schwäche oder Ähnlichem. In Europa ist TAIJI auch unter "Schattenboxen" bekannt.

Das Alter von TAIJI schätzt sich auf etwa 500 Jahre und seine Entstehung lässt sich aus einer Synthese verschiedener Kampfkunststile in Verbindung mit taoistischen

Meditations- und Atemsystemen vorstellen. TAIJI besteht aus einer genau vorgegebenen Bewegungsabfolge von langsam ausgeführten Bewegungen, die ursprünglich Angriffs- und Verteidigungstechniken darstellten.

Yin- und Yang-Bewegungen wechseln einander in harmonischer Folge ab. Bei der Kampfkunst TAIJI kommt es zur praktischen Anwendung des Prinzips von Yin und Yang;

sie ist die praktische Anwendung chinesischer Philosophie. Wenn Yin seinen Höhepunkt erreicht wird es zu Yang und umgekehrt. TAIJI als das große Eine, in dem zugleich die Zweierheit manifestiert ist.

Es werden am USI zwei Stilrichtungen unterrichtet. Der authentischer Chen Stil und die Pekingform, eine Kurzform des Yang Taiji Quan.



Weitere Info: gunther.attarpour@univie.ac.at; www.perform.at, Foto: Bezard/Schwarzl