

**Heiko Mittelstaedt**

**T'ai Chi Ch'uan**

**Yang-Stil Kurzform nach Meister Cheng Man-Ch'ing**



*2. vollständig überarbeitete und erweiterte Auflage*

Für Joel Manolis  
&  
Friedrich Wipfel  
(1915-2009)

## Autor

Heiko Mittelstaedt wurde 1971 in der Lüneburger Heide geboren. Er lebt seit 1998 mit seiner Familie in der Nähe von Heidelberg. 1999 begann er mit dem Erlernen der traditionellen chinesischen Kampf- und Bewegungskunst T'ai Chi Ch'uan. Seither praktiziert er die Yang-Stil Kurzform nach Meister Cheng Man-Ch'ing und unterrichtet diese Form seit 2009 selbst.

***„Was im Ton übereinstimmt, schwingt miteinander.  
Was wahlverwandt ist im innersten Wesen, das sucht  
einander.“***

***(I Ging)***

Die theoretischen Grundlagen, Ratschläge, Informationen uvm. in diesem Buch wurden vom Autor sorgfältig geprüft und in jahrelanger Praxis selbst angewendet. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für eine kompetente Unterstützung durch eine ausgebildete T'ai Chi Ch'uan-Lehrerin oder T'ai Chi Ch'uan-Lehrer. Alle Angaben in diesem Buch erfolgen daher ohne jegliche Gewährleistung oder Garantie seitens des Verlags oder des Autors. Eine Haftung des Autors bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ebenfalls ausgeschlossen.

# Inhalt

Vorwort zur zweiten Auflage

Vorwort zur ersten Auflage

## **Teil 1 太極 Geschichte des T'ai Chi Ch'uan**

T'ai Chi Ch'uan

Meister Cheng Man-Ch'ing

Die Bedeutung des Begriffes T'ai Chi Ch'uan

T'ai Chi Ch'uan und die Gesundheit

T'ai Chi Ch'uan zur Selbstverteidigung

T'ai Chi Ch'uan als Meditation

Qi Gong

I Ging

Taoismus

## **Teil 2 太極 Praxisgrundlagen**

Die Grundregeln des Tai Chi Ch'uan

Die Atmung

Die Grundstellung und die Grundstände

### **Teil 3 太極 Qi Gong-Vorübungen**

Die Vorbereitung zur Form

Die acht Brokate (Baduanjin)

Die Bewegungen der acht Brokate

Das Spiel der fünf Tiere (Wu Qin Xi)

Die Bewegungen der fünf Tiere

### **Teil 4 太極 Die Yang-Stil-Kurzform nach Meister Cheng Man-Ch'ing**

Die Yang-Stil Kurzform

Die Bewegungen der Yang-Stil Kurzform

Danksagung

Quellenverzeichnis

## **Vorwort zur zweiten Auflage**

**D**ie beliebte Yang-Stil Kurzform nach Meister Cheng Man-Ch'ing dient seit vielen Jahren der Gesundheit, der Selbstverteidigung und der Meditation. Die harmonischen Bewegungen dieser T'ai Chi Ch'uan-Form werden stets langsam und ohne Anstrengung ausgeführt.

Mit dem vorliegenden Buch möchte ich allen Interessierten, die innere Ausgeglichenheit in harmonischer Bewegung suchen, einen wirksamen Beitrag zu ihrer Gesundheit leisten wollen und gleichzeitig eine - von einem bedeutenden chinesischen Meister entwickelte - Kunst der Selbstverteidigung erfahren möchten, die Yang-Stil Kurzform näher bringen.

Ich habe lange über die Vollendung dieser zweiten Auflage zur Yang-Stil Kurzform nach Meister Cheng Man-Ch'ing nachgedacht, denn ich war mir bereits im Sommer des Jahres 2009 - nur wenige Monate nach dem Erscheinen der ersten Auflage im Oktober 2008 - der Tatsache bewusst, dass eine überarbeitete Neuauflage von vorn herein mehr oder weniger unvollständig sein würde.

Der Grund für diese „Unvollständigkeit“ ist, dass die mir zur Verfügung stehenden Illustrationen für eine Neuauflage allesamt aus der Feder meines Meisters Friedrich Wipfel stammen, der im Sommer 2009 im Alter von 94 Jahren plötzlich und für mich - auch wenn man sich das in Anbetracht seines biblischen Alters eigentlich kaum vorstellen kann - ein wenig unerwartet verstarb.

Meister Friedrich Wipfel strotzte bis kurz vor seinem Tod vor Energie und hatte unglaublich viele Ideen für eine Zweitaufgabe meines Buches. Leider war es ihm „nur“ noch vergönnt, mir Zeichnungen zu den Vorübungen und für insgesamt 17 Stellungen der Yang-Stil Kurzform zu erstellen.

Nach dem Tod meines Meisters stand ich also vor der Wahl, mein Buchprojekt entweder völlig einzustampfen, oder es unvollständig zu Ende zu führen. Ich habe mich gegen ein Einstampfen entschieden, gerade weil es meinem Meister möglich war, für die ersten 17 Stellungen der Form wunderschöne Illustrationen zu schaffen. Für mich war dies nämlich ein Wink des Schicksals.

Ein Wink des Schicksals deshalb, weil es die ersten 17 Stellungen ziemlich in sich haben. Sie enthalten die wesentlichen Elemente der Yang-Stil Kurzform und können außerdem, wenn man nicht ausreichend Platz oder Zeit für die gesamte Form hat, sogar als eigenständige Form ausgeführt werden. Die ersten 17 Stellungen lassen sich von Anfängern überdies recht schnell erlernen. Wer also die ersten 17 Stellungen der Yang-Stil Kurzform beherrscht, kann den Rest der Form ohne große Probleme erlernen.

In der Regel stellt sich beim Erlernen von T'ai Chi Ch'uan bereits nach kurzer Zeit ein deutlich spürbarer Erfolg ein. Etwas Ausdauer ist selbstverständlich dennoch notwendig, denn größere Veränderungen vollziehen sich erfahrungsgemäß nicht von heute auf morgen, sondern benötigen einen längeren Zeitraum. Machen Sie, wie ich beim Schreiben dieses Buches, unbeirrt weiter. Alles braucht seine Zeit, und alles hat seine Zeit.

Alles im Leben ist T'ai Ch Ch'uan...

Ihr Heiko Mittelstaedt

## Vorwort zur ersten Auflage

**F**ragt man gestandene T'ai Chi Ch'uan Praktizierende danach, wie lange man denn wohl benötigt, um diese alte Bewegungskunst zu erlernen, hört man oft die orakelhafte Antwort: Ein ganzes Leben lang!

Lassen Sie sich nicht verunsichern. Die gesamte Abfolge der einzelnen Stellungen, auch Form genannt, können Sie durchaus an einem einzigen Wochenende erlernen. Für die Verinnerlichung der Grundprinzipien benötigen Sie jedoch erfahrungsgemäß ein wenig länger und dieser Lernprozess hört tatsächlich nie auf. Bis es richtig *rund* läuft, können unter Umständen schon mal einige Jahre vergehen.

Zuerst müssen Sie nämlich ein paar liebgewonnene Körperhaltungen ablegen, die den fließenden Ablauf der Form behindern würden und durch neue Körperhaltungen ersetzen. Dann wollen diese neuen Körperhaltungen zu allem Überfluss auch noch immer wieder von Ihnen geübt und verbessert werden und den Ablauf der Form müssen Sie auch noch irgendwie erlernen.

Dieser Prozess lässt sich nicht mit Gewalt erzwingen oder gar in einen klaren Zeitrahmen quetschen. Grundsätzlich sollten Sie an das Erlernen des T'ai Chi Ch'uan mit viel Ruhe und Gelassenheit herangehen. Nichts darf erzwungen werden. Unsere schnelllebige Zeit ist da sicher nicht gerade hilfreich, aber genau der Ruhe und Gelassenheit halber wollen Sie ja vielleicht T'ai Chi Ch'uan erlernen.

Der eben erwähnte langwierige Lern- und Verbesserungsprozess führt erfahrungsgemäß leider dazu, dass viele Übende schon nach kurzer Zeit wieder das Handtuch werfen. Um den Spaß am T'ai Chi Ch'uan nicht zu schnell zu verlieren, ist es daher ratsam, dass Sie sich vorher gut überlegen, warum Sie diese Bewegungskunst überhaupt erlernen möchten.

Wollen Sie nur mal eben T'ai Chi Ch'uan erlernen, um „in“ zu sein oder planen Sie langfristiger und wollen tiefer einsteigen, um auch die gesundheitlichen Vorteile dieser Bewegungskunst zu erfahren? Wenn Sie sich dafür entscheiden sollten, empfehle ich Ihnen, von Zeit zu Zeit genau in sich hineinzuhorchen. Die gesundheitlichen Veränderungen lassen sich nicht immer an großen Ereignissen erkennen. Entwickeln Sie ein Gespür für die kleinen Veränderungen. Diese Vorgehensweise hilft Ihnen übrigens auch bei Entscheidungen im Alltag und lässt Sie beim T'ai Chi Ch'uan, trotz des langsamen Vorgehens, am Ball bleiben.

Sie sollten sich beim Üben auch ein kleines Ritual angewöhnen, das Ihnen hilft, das Üben der Form vom Alltag zu unterscheiden. Tragen Sie beim Üben immer bequeme Kleidung. Es muss kein teurer Seidenanzug sein, aber tun Sie sich einfach den Gefallen und üben Sie nicht in der Jeans, die Sie bereits den ganzen Tag lang getragen haben.

Abschließend noch ein paar Worte zu diesem Buch. Ich hatte die Wahl, entweder einen dicken Wälzer über T'ai Chi-Ch'uan zu schreiben oder ein übersichtliches Buch, das überall mit hingenommen werden kann. Ich habe mich für die kleine Variante entschieden. Der Nachteil an einem übersichtlichen Buch ist, dass manche Dinge nicht so ausführlich erklärt werden können. Gerade Anfänger werden das sicherlich bedauern.

Ich habe mein Augenmerk in diesem Buch auf eine detaillierte Beschreibung der Yang-Stil Kurzform nach Meister Cheng Man-Ch'ing gelegt. Die nachfolgenden Erklärungen im Praxisteil sollen und können aber keinesfalls das Erlernen der Form unter kundiger Anleitung ersetzen. Diesen Versuch habe ich daher gar nicht erst unternommen. Ich beschränke mich rein auf die Erklärung der Bewegungsabläufe. Sie sollten dieses Buch also eher als Gedächtnisstütze betrachten oder als Appetitanreger, um in der Praxis noch viel mehr über das T'ai Chi Ch'uan erfahren zu wollen.

Wenn Sie sich für einen Kurs entscheiden, sollten Sie sich übrigens gut umsehen. Das Angebot ist mittlerweile riesig und nahezu unüberschaubar geworden. Es ist aber bestimmt auch für Sie etwas dabei. Sie tun jedoch gut daran, nur zu einer Ausbildungsstätte Ihres Vertrauens zu gehen. Gefällt Ihnen die Art und Weise der Ausbildung nicht, oder liegen die Schwerpunkte nicht im gewünschten Interessensbereich, dann sollten Sie den Unterricht unverzüglich abbrechen und sich woanders umschauen.

Viel Spaß beim Lesen und Üben!

Ihr Heiko Mittelstaedt



(Abb. 1: „Schwalben im Sommer“; H.Mittelstaedt)

# **Teil 1** 太極 **Geschichte des T'ai Chi Ch'uan**