



Was ist Chen Taijiquan

Der Ursprung des Taijiquan (oft auch Tai Chi Chuan geschrieben) ist das Taijiquan der Chen Familie, welches Anfangs des 17. Jahrhunderts von Chen Wangting gegründet wurde. Aus diesem Stil entstanden später die anderen, heute bekannten Formen.

Taijiquan erkennt man vor allem durch seine meist langsamen und fließenden Bewegungen. Allerdings unterscheidet sich hier der Chen Stil ein wenig von seinen Nachfolgern. Als Urform findet man in seinen Formen auch schnelle und explosive Techniken (fajin), die in späteren Stilen nur noch selten zu finden sind und in der Form ein stärkeres Gleichgewicht zwischen hart und weich erzeugen sollen. Dadurch erhält der Chen Stil auch das markante Gesicht, für das er in China berühmt ist. Durch das langsame üben der Formen erhielt Taijiquan auch den Beinamen "Schattenboxen".

Taijiquan hat sich allerdings nicht als Kampfkunst ein breites Publikum in der heutigen Zeit verschafft, sondern durch seine positive Auswirkungen auf die Gesundheit von Körper und Geist der Übenden. So wird heute in China oftmals Taijiquan bei Lungenproblemen oder Schwächen in der Körperhaltung vom Arzt verschrieben. Auch in einigen europäischen Ländern (wie zB. Deutschland) wird Taijiquan im Chen-Stil mittlerweile als Vorsorgemethode von den Krankenkassen anerkannt und unterstützt.

Taijiquan als Kampfkunst

Taijiquan zählt neben Bagua zhang und Xing yi quan zu den bekanntesten, der sogenannten inneren Kampfkünste (neijia wushu) des alten China. Im Gegensatz zu den äußeren Kampfstilen (weijia wushu), zu denen unter anderem das Shaolin-Boxen zählt, wird bei diesen Systemen viel Wert auf Erhalt und Aufbau der Gesundheit sowie auf die Arbeit mit der inneren Energie (Qi) gelegt. Durch intensives Üben erheben sich die Formen zur Kunstfertigkeit und letztendlich nimmt man das Prinzip des jeweiligen Stils in sich auf und erlernt auf dieser Basis die effektive Selbstverteidigung, für die diese Kampfkünste im alten China berühmt waren. Da man seinen Körper langsam und sanft trainiert, kann jeder, ob jung oder alt, diese Kampfkünste erlernen und praktizieren.