
Der Chen-Stil des Taijiquan

Von Martin Pendzialek



Eine Gruppe übt die erste Form des Chen-Stils im Beijinger Purple Bamboo Park.

Foto: Martin Pendzialek

Chen-Stil Taijiquan ist der ursprüngliche Stil des Taijiquan, aus dessen Kern die weiteren klassischen Stilrichtungen des Taijiquan entstanden sind. Die Besonderheit des Chen-Taijiquan sind die ausgeprägten spiralförmigen Bewegungen des Körpers und seiner Extremitäten, die aus dem zentralen Bereich von Hüfte und Taille geleitet werden. Die innere Spiralbewegung des *Qi* beginnt aus dem unteren Energiezentrum *Dantian* im Zusammenspiel mit Atmung und Aufmerksamkeit, um sich mit der äußeren Bewegung zu verbinden. Somit wird die innere Kraft spiralförmig durch den Körper geleitet und zum Beispiel bei drückenden oder ziehenden Bewegungen sowie bei Stößen oder Tritten in der Kampfkunst zur Anwendung gebracht.

Der Chen-Stil zeigt sich mit dem Wechsel von langsamen und schnellen beziehungsweise explosiven Bewegungen, Sprüngen, Tritten sowie den Spiralbewegungen als sehr ausdrucksstark und erzählt dem Betrachter die Geschichte seines Ursprungs

aus den traditionellen chinesischen Kampfkünsten. Dabei gibt es jedoch erhebliche Unterschiede zwischen den verschiedenen Formen und die häufig bei Vorführungen gezeigten sehr schnellen und dynamischen Bewegungsabläufe entsprechen keineswegs dem alltäglichen Training. Außerdem sollten das Tempo und die Standhöhe immer den individuellen Fähigkeiten und Bedürfnissen angepasst werden. Abhängig von der Zielsetzung und der Übungsmethode kann auch Chen-Stil Taijiquan von Menschen jeden Alters praktiziert werden.

Neben den allgemeinen gesundheitlichen Wirkungen des Taijiquan auf Körper und Geist wie der Regulierung des Nervensystems mit Entspannung der Muskulatur, verbesserter Organ-, Atem- und Kreislauf-tätigkeit sowie der Verteilung von *Qi* fördert der Chen-Stil besonders die Tätigkeit der inneren Organe im Magen-Darmbereich, der »Mitte« des Menschen. Die Betonung der Bewegungen von Hüften, Becken und Taille wirken sich zudem positiv auf den Nierenfunktionskreis aus der Sicht der chinesischen Medizin aus.

Den Seidenfaden abwickeln

Ein grundlegender Bestandteil für das Training des Chen-Stil Taijiquan sind die sogenannten »Seidenübungen«, das *Chan-sigong*, englisch *Reeling Silk*, deren Name vom Abwickeln eines Seidenfadens vom Kokon einer Raupe abgeleitet wurde. Hierbei handelt es sich um einzelne Bewegungsübungen, mit denen die Prinzipien des Chen-Taijiquan unabhängig von der Form in einem kürzeren Zeitraum erlernt und aufgebaut werden können.

Die Seidenübungen wurden von den herausragenden Vertretern dieser Tradition in der 19. Generation Chen Xiaowang, Wang Xian, Zhu Tiancai und Chen Zhenglei



als wesentliche Unterrichtsmethode ausgearbeitet, nachdem diese ab 1980 zunehmend ins Ausland eingeladen wurden, um dort Chen-Stil zu unterrichten. Unter den neuen seminarartigen Unterrichtsbedingungen mussten die traditionellen Vermittlungsformen durch weniger zeitintensive ergänzt werden.

Die Seidenübungen entwickeln die verschiedenen Kreis- und Spiralbewegungen des Qi aus dem unteren Dantian heraus und fördern das Verständnis für die Verbindung der inneren energetischen und der äußeren körperlichen Bewegung bis zur angestrebten Einheit. Besonders die Verknüpfung von Bewegung, Atmung und Aufmerksamkeit wird dabei geschult. Somit stehen die Seidenübungen als wichtige Schlüsselübungen des Chen-Taijiquan dafür, die verschiedenen Prinzipien im Übungsprozess zu verstehen und zu schulen, um sie in den komplexeren Bewegungsabläufen der Formen umsetzen zu können.

Yin und Yang in Bewegung

Nachdem Chen Wangting (1600 – 1680) als berühmter Vertreter der Familie Chen deren Kampfkunst durch die Verbindung zur klassischen Theorie von Yin und Yang, zur Meridianlehre und mit Prinzipien aus der Gesundheitspflege entscheidend geprägt hatte, konnte sich Chen-Stil Taijiquan – das damals allerdings noch nicht so genannt wurde – mit den von ihm begründeten Handformen, Waffenformen sowie den Partnerübungen des Tuishou und den kämpferischen Anwendungen weiterentwickeln.

Chen Changxing (1771 – 1853) wiederum fasste diese Handformen auf der Grundlage der Yin/Yang-Theorie und der Theorie des Taiji in zwei Hand- oder Faustformen zusammen. Er schrieb als Vertreter der 14. Generation verschiedene Bücher über die Kampfkunst des Taijiquan und verband dabei dessen Theorie eng mit der Theorie des »Buches der Wandlungen«, »*Yijing*« oder »I Ging«.

Danach drückt die erste Faustform des Chen-Taijiquan mit ihren Bewegungen



Chen Xiaowang erklärt den Zusammenhang zwischen innerer Dantian-Drehung und äußerer Körperbewegung.
Foto: Brigitta Klotz

überwiegend den Yin-Aspekt der Weichheit aus und wird durch das Yang der Härte ergänzt. Die Bewegungen verlangen eine gleichmäßige Ausführung und konzentrieren sich mehr auf das Neutralisieren eindringender Angriffe, indem die Weichheit die Härte kontrolliert. Die erste Form zeigt sich entspannt, ruhig, langsam, leicht, rund und gleichmäßig. Im Yin ist Yang enthalten, in der Übung der Form liegt die Betonung auf der Weichheit der Bewegungen mit dem ergänzenden Charakter des Yang in einigen schnellen, explosiven Ausführungen.

Die Bewegungen der zweiten Form »Pao-chui« oder »Kanonenfaust« sind komplexer, verlangen eine höhere Geschwindigkeit und enthalten mehr »Härte« (Yang) als Weichheit (Yin). Die Bewegungen betonen neben der Balance der Kräfte zwischen Weichheit und Härte zudem die elastische Kraft »*Jin*«. In dieser Form finden sich eine Vielzahl von Sprüngen, stampfenden, ausweichenden und flinken Bewegungen, die ein Bild von Schnelligkeit, Kraft und Ausweichen vermitteln.

In der Übungspraxis dient die erste Form als Fundament, um das Verständnis für Chen-Stil Taijiquan aufzubauen und dann



Zhai Hua demonstriert Huobu Tuishou, eine Chen-Stil Partnerübung mit Vorwärts- und Rückwärtsschritt.
Foto: A. Schmitz

mit entsprechender Übungserfahrung die traditionellen Prinzipien sowie das Leiten der verschiedenen Kräfte in der zweiten Form weiterzuentwickeln.

Alter und neuer Rahmen

Diese zwei Faustformen bilden den sogenannten »alten Rahmen«, »Laojia«, aus dem verschiedene Abwandlungen entwickelt wurden. Chen Youben, ebenfalls ein Vertreter der 14. Generation, soll mit der Entwicklung eines »neuen Rahmens« begonnen haben, indem er auf der Basis des alten Rahmens verschiedene schwierige Bewegungen im Sinne einer leichteren

Martin Pendzialek,
geb. 1964, Ausbildung in Taijiquan und Daoyin Yangsheng Gong seit 1993 bei Teng Jian (Köln/Peking), Studium des Daoyin Yangsheng Gong und Lehrerausbildung an der Sportuniversität Beijing, Ausbildung im Chen-Stil Taijiquan bei Yi Xianjun, Beijing (1998-2000). Er unterrichtet Taijiquan und Qigong, ist Begründer von »Drachenwolke« und Leiter der Daoyin Yangsheng Gong Ausbildung am Zentrum für Präventive Chinesische Medizin e. V. Walluf.

Durchführung veränderte.

Chen Fake (1887 – 1957) war als Angehöriger der 17. Generation der Familie Chen die herausragende Persönlichkeit in der jüngeren Geschichte des Chen-Taijiquan. In der Zeit zwischen 1929 und 1957 unterrichtete er in Beijing und leistete einen großen Beitrag zur Entwicklung und Verbreitung des Chen-Stils. Chen Fake kreierte die erste und zweite Form im neuen Rahmen, indem er besonders die erste Form im Vergleich zum alten Rahmen mit weniger tiefen Stellungen, Sprüngen und schnellen Bewegungen veränderte; die Spiralbewegungen zeigen sich dabei ausgeprägter.

Neben den beiden Faustformen des Chen-Stil Taijiquan jeweils im alten und im neuen Rahmen umfasst dieses Kampfkunstsystem Übungen für das Partnertraining von einfachen Tuishou Routinen bis hin zum freien Kampf sowie Waffenformen für Schwert, Säbel, Stock/Speer, Hellebarde, Doppelschwerter und Doppelsäbel. In den letzten Jahrzehnten wurden außerdem kürzere Formen zusammengestellt, die den Einstieg ins Taijiquan erleichtern sollen. Vor allem die von Chen Xiaowang entwickelte Form mit 38 Figuren hat große Verbreitung gefunden. Somit finden alle interessierten Übenden ein reichhaltiges Angebot an Bewegungsvielfalt, um mit der chinesischen Bewegungs- und Kampfkunst des Taijiquan ihre Persönlichkeit und Gesundheit zu entwickeln.

In der heutigen Zeit stehen neben weiteren Meistern des Chen-Stil Taijiquan in China und auf Taiwan besonders die genannten Linienhalter Chen Xiaowang, Zhu Tiancai, Wang Xian und Chen Zhenglei für die Tradition und die weltweite Verbreitung der Kampfkunst aus Chenjiagou. Sie kommen teilweise regelmäßig für Seminare nach Europa.

Feng Zhiqiang ist das letzte Mitglied der »Bruderschaft der Schule« des legendären Chen Fake. Er verknüpfte das Chen-Taijiquan mit dem in der gleichen Schule unterrichteten Hunyuan Qigong und prägte damit eine eigene Richtung dieser Kunst. Er leitet heute ein eigenes Zentrum für Taijiquan in Peking und genießt weltweit einen hervorragenden Ruf.

