

Frieder Anders  
Volker E. Brauner  
Alexander Zock

# TAIJI



Frieder Anders  
Volker E. Brauner  
Alexander Zock

# TAIJI

Atemenergetik und Biomechanik  
Der Weg zur Inneren Kraft

Übungsbuch für die fortgeschrittene Taiji-Praxis

Shaker Media

## **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Buchlayout: Martin Janz

Umschlag: Annette Kolibar

Copyright Shaker Media 2016

Alle Rechte, auch das des auszugsweisen Nachdruckes, der auszugsweisen oder vollständigen Wiedergabe, der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen und der Übersetzung, vorbehalten.

Printed in Germany.

ISBN 978-3-95631-390-5

Shaker Media GmbH • Postfach 101818 • 52018 Aachen  
Telefon: 02407 / 95964 - 0 • Telefax: 02407 / 95964 - 9  
Internet: [www.shaker-media.de](http://www.shaker-media.de) • E-Mail: [info@shaker-media.de](mailto:info@shaker-media.de)

# Inhalt

|  |     |
|--|-----|
| <b>Vorwort zur Neuauflage 2016</b> .....                         | 9   |
| <b>Vorwort</b> .....   | 11  |
| <br>   |     |
| <b>Erster Teil: Taiji</b>  |     |
| <b>Frieder Anders</b>  |     |
| <br>   |     |
| <b>1 Einführung</b> .....  | 17  |
| Früher .....   | 19  |
| Innere und äußere Kampfkünste .....                              | 20  |
| Yang-Stil .....  | 21  |
| 24, 42, 88 .....   | 24  |
| Authentisch, Original, Klassisch .....                           | 25  |
| Innere und äußere Technik .....                                  | 27  |
| <br>   |     |
| <b>2 Was ist Taijiquan?</b> .....                                | 29  |
| Eine kurze Geschichte des Taijiquan .....                        | 32  |
| Jin: Die innere Energie .....                                    | 33  |
| <br>   |     |
| <b>3 Chinesische Grundbegriffe</b> .....                         | 35  |
| Chinesisches Denken im Taijiquan .....                           | 35  |
| <br>   |     |
| <b>4 Daoistische Praktiken und Taijiquan</b> .....               | 49  |
| Daoistische Meditation und Taijiquan .....                       | 49  |
| Taijiquan und das Kreisen der Energie .....                      | 56  |
| Die Körperhaltung: Aufrecht oder schräg? .....                   | 65  |
| <br>   |     |
| <b>5 Die Atmung in Taijiquan</b> .....                           | 69  |
| Die Lehre von den Atemtypen: Terlusologie .....                  | 73  |
| Die Atemtypen der Meister .....                                  | 82  |
| <br>   |     |
| <b>6 Das Konzept vom Rad</b> .....                               | 85  |
| Der Große Himmlische Kreislauf .....                             | 85  |
| Das Energie-Rad in Gang setzen .....                             | 91  |
| Spirale .....  | 91  |
| Lunare Jin-Kraft .....   | 94  |
| Solare Jin-Kraft .....   | 97  |
| Anatomisch-physiologische«Schlüsselrolle»: Der Beckenboden ..... | 100 |
| Die Spirale im Unteren Dantian .....                             | 101 |

|   |     |
|---|-----|
| <b>7 Der Weg zum Rad</b> .....                              | 105 |
| Den Körper zum Rad formen .....                             | 105 |
| Sechs Vertiefungsstufen .....                               | 107 |
| <b>8 Der Taiji-Pol</b> .....                                | 125 |
| Das Qi soll vibrieren .....                                 | 131 |
| <b>9 Der geistige Weg zur Jin-Kraft</b> .....               | 133 |
| Was bedeutet Yi-Qi-Jin praktisch? .....                     | 133 |
| Yi-Qi-Jin: Energie mobilisieren .....                       | 134 |
| Wuwei und Ziran .....                                       | 145 |
| <b>10 Inneres Taijiquan: Zwischen Himmel und Erde</b> ..... | 147 |
| Fortbewegung in Taijiquan .....                             | 147 |
| Fotobeispiele .....   | 154 |
| <b>Literatur</b> .....                                      | 168 |

## Zweiter Teil: Atemenergetik

Volker Brauner

|  |     |
|--|-----|
| <b>11 Bipolare Atemtypen und Taijiquan</b> .....                       | 173 |
| <b>12 Taijiquan und Atmung</b> .....                                   | 177 |
| Bedeutung des Taijiquan für die Medizin .....                          | 177 |
| Moderne Rezeption von Taijiquan .....                                  | 178 |
| Klassisch-chinesische Medizin und Kosmologie .....                     | 181 |
| Strukturanalogie als Methode .....                                     | 183 |
| Die Atmung im Taijiquan und Qigong .....                               | 184 |
| Yin, Yang und Qi .....   | 184 |
| Yin-Yang-Form .....  | 186 |
| Qi im Taijiquan .....  | 186 |
| Die Wege des Qi im Körper .....  | 190 |
| Chinesische Kosmologie und Atmung .....                                | 192 |
| <b>13 Atmung und Lunge in der klassisch-chinesischen Medizin</b> ..... | 195 |
| Qi-Qualitäten in den fünf Wandlungsphasen .....                        | 195 |
| Der gelbe Kaiser und die Lunge .....                                   | 196 |
| Bedeutungen des Lungen-Qi .....  | 199 |
| Jie – die Schaltstellen des Qi .....                                   | 200 |
| Po – die Körperseele als Wahrnehmungsfunktion .....                    | 201 |
| Himmel-Mensch-Erde .....   | 203 |
| Taijiquan und Persönlichkeit .....                                     | 206 |

|   |     |
|---|-----|
| <b>14 Die Funktion der Atmung in der westlichen Medizin</b> ..... | 207 |
| Physiologie der Atmung und der Stimme .....                       | 207 |
| Entsprechungen der bipolaren Atemlehre .....                      | 208 |
| Atem und Psyche .....   | 209 |
| Atem und Krankheit .....  | 210 |
| Atem und Körperhaltung .....                                      | 211 |
| Das Zwerchfell .....  | 211 |
| <b>15 Atem und bipolare Kongruenz</b> .....                       | 215 |
| <b>Literatur</b> .....  | 216 |

### **Dritter Teil: Biomechanik**

Alexander Zock

|   |     |
|---|-----|
| <b>16 Taijiquan und Biomechanik</b> .....   | 221 |
| <b>17 Die Kraft, die aus dem Boden kommt</b> .....  | 225 |
| <b>18 Die Wirkung der Taiji-Körperkraft auf den Gegner aus<br/>mechanischer Perspektive</b> ..... | 233 |
| <b>19 Das Prinzip der lunaren und solaren Kraftwirkung im Taijiquan</b> .....                     | 237 |
| <b>20 Weitere Anwendungsfelder der mechanischen Perspektive<br/>im Taijiquan</b> .....            | 239 |
| <b>Literatur</b> .....  | 240 |

### **Anhang**

|   |     |
|---|-----|
| I    Lebenstor .....  | 243 |
| II   Soziale Interaktion in traditionellen Schulen<br>(Innere) Chinesischer Kampfkünste ..... | 255 |
| III  Liste der erwähnten Meister .....  | 262 |
| IV  Berechnungstabellen für Atemtypen .....   | 264 |
| Über die Autoren .....  | 271 |