

# Glossar: Taijiquan und Qigong

- Zusammengestellt von Klemens J.P. Speer

Das Glossar der *Chinesische Schriftzeichen* wird hier in zwei Umschriften wieder gegeben. Die neuere von beiden, die erste, ist *Pinyin*. Die zweite Umschrift in Klammern ist *Wade-Giles*. Zum Teil sind neben den gängigen Übersetzungen noch andere ältere Schreibweisen oder Bezeichnungen wiedergegeben.

Einige zentrale daoistische Begriffe, die für einen geistigen Übungsweg im Taijiquan oder Qigong von Bedeutung sind, können auf unterschiedlichen Ebenen interpretiert werden: auf mythische, rationale oder mystisch-spirituelle (transrationale) Weise. Es werden hier die in der Taiji-Literatur gängigen Übersetzungen wiedergegeben.

***Baguazhang (Pa Kua Ch'uan)*** wörtlich: Acht-Trigramme-Hand. Kampfkunst, die sich auf die Acht Trigramme des *Yijing* bezieht. Übungen im Kreis mit wechselnden Armbewegungen und schnellen Drehungen. Auch *Baguaquan* geschrieben.

***Baihui (Bai Hui)*** wörtlich: Einhundert Begegnungen. Akupunkturpunkt am höchsten Punkt des Kopfes, dem Scheitelpunkt, der Punkt, an dem der Mensch „zwischen Himmel und Erde aufgespannt“ ist. Auch mit „Himmlische Pforte“ übersetzt und *Niwan* genannt.

***Chiang Tao Chi*** Dr., 1920 in China geboren. Seit 1948 in Taiwan und seit 1980 in Kanada lebender Taiji-Meister. 5. Yang-Stil-Generation. Hat bei Chen Man-Ching gelernt. Hauptlehrer von *Toyo und Petra Kobayashi*.

***Dalü (Ta Lu)*** wörtlich: großes Ziehen. Fortgeschrittenen Stufe von Partnerübungen, bei denen die Techniken Ziehen, Spalten, Ellenbogenstoß und Schulterstoß angewandt werden.

***Dantian (Tan T'ien)*** wörtlich: Zinnoberfeld. Es werden drei Dantian unterschieden: das obere Dantian zwischen den Augenbrauen, das mittlere etwa in der Mitte des Brustbeins und das untere etwas unterhalb des Bauchnabels. Das untere Dantian befindet sich etwas Körper einwärts. Im Taijiquan gehen alle Bewegungen vom unteren Dantian aus. Auch *Dantien* geschrieben.

***Dao (Tao)*** wörtlich: Weg, Pfad. Dao wird auch mit „Urgrund allen Seins“, das „Namenlose“, das „Absolute“, „das kosmische nicht darstellbare Ordnungsprinzip im ewigen Wandel“ und mit „Lauf des Kosmos“ übersetzt.

***Daodejing (Tao Te King)*** wörtlich: „Das Buch (der Klassiker) vom Weg und der Kraft“. Das Buch wird dem *Laotzi* zugeschrieben. Es ist jedoch nicht historisch belegt, von wem und wann es verfasst wurde. Es ist in 81 Versen geschrieben und das wichtigste Buch im Daoismus: auch *Tao Te Ching*, *Dao De Jing* und *Daudedsching* geschrieben.

***Daoismus (Taoismus)*** Eine der großen „philosophischen Weisheitstraditionen“ Chinas, neben dem *Konfuzianismus* und dem *Buddhismus*. Im Mittelpunkt steht der Begriff des *Dao*, Ausgangspunkt einer Volksreligion.

**Gongfu (Kung Fu) Gong** wörtlich: Arbeit, Übung, Zeit; *Fu* wörtlich: Mann. Beharrliches Üben in den Kampfkünsten, die zur Meisterschaft führt. Oberbegriff für Kampfkünste. Auch *Wushu* für die neueren Kampfkünste.

**Jing (Ching)** wörtlich: wesentliche Energie, innere Energie. Dynamische Manifestation von *Qi* im *Taijiquan*. Entsteht durch intensives Üben der Taiji-Prinzipien. Jing wird in der Kampfkunst in verschiedene Aspekte unterteilt. Um es von Jing = Essenz zu unterscheiden, wird es oft *Jin (Chin)* geschrieben.

**Laogong (Lao Kung)** wörtlich: Palast der Arbeit. Meridianpunkt in der Mitte des Handtellers.

**Laozi (Lao Tse)** wörtlich: alter Meister. Etwa 4. Jh. vor Chr. Ihm wird das Daodejing zugeschrieben. Urvater des Daoismus und neben Konfuzius die bedeutendste Persönlichkeit der Geistesgeschichte Chinas. Auch *Laotse* und *Lau Dse* geschrieben.

**Li (Li)** wörtlich: Kraft. Im *Taijiquan*, hart, rohe Muskelkraft, die von den „Knochen“ kommt. Der Einsatz von Li widerspricht den Taiji-Prinzipien.

**Neidan (Nei Dan)** wörtlich: inneres Elixier, Zinnober. Begriff für die Entwicklung einer „unsterblichen“ Seele aus den *San Bao* („drei Schätzen“). Bei Neidan-Übungen soll *Jin* in *Qi* und *Qi* in *Shen* umgewandelt werden. Dann wird *Shen* ins Nichts gebracht, um in Einklang mit dem Kosmos zu kommen. Bezeichnung für den Übungsweg der inneren Entwicklung.

**Neigong (Nei Gong)** wörtlich: innere Arbeit. Innere Übungen, die in Ruhe durchgeführt werden, d. h. ohne oder mit geringer körperlicher Bewegung; auch im *Taijiquan*.

**Qi (Ch'i)** wörtlich: Atem, Hauch, ursprünglich aufsteigender Dampf. Wird im *Taijiquan* und *Qigong* in der Regel nicht übersetzt, da es im westlichen Denken keinen entsprechenden Begriff gibt. Häufig jedoch dennoch mit „Lebensenergie“, „Lebenskraft“ und „kosmische Energie“ übersetzt. *Qi* soll zu *Shen* umgewandelt oder verfeinert werden.

**Qigong (Ch'i Kung)** wörtlich: Arbeit mit dem *Qi* oder „Atem“. Übungen die für das *Qi*, für den Fluss des *Qi*, förderlich sind. Auch *I Gong*, *Chi Kung* geschrieben; *Daoyin*, alte Bezeichnung für *Qigong*.

**Rujing (Ru Jing)** wörtlich: in die Stille eintreten, sich versenken. Geistige Leere: ein Zustand des Geistes, der beim *Qigong* und bei meditativen Übungen angestrebt wird.

**Sanshou (San Shou)** wörtlich: Hände loslassen. Eine fortgeschrittene Stufe der Partnerübungen im *Taijiquan*, in denen Bewegungsfolgen angewandt werden. Auch mit „sich lösende Hände“ übersetzt.

**Shen (Shen)** wörtlich: Geist, Seele. Höhere Form von Energie, die aus *Qi* entsteht. Im *Taijiquan* meist mit „Geist“, „Bewusstsein“ oder engl. „spirit“ übersetzt.

**Sung (Sung)** wörtlich: lockern, losmachen, auflösen. Wird im *Taijiquan* und *Qigong* meist mit „entspannen“ und „loslassen“ übersetzt. Hat nichts mit Schläffheit zu tun. Auch *Song* geschrieben.

**Taiji (T'ai Chi)** wörtlich: großer First. „Das Höchste Letzte“, Zustand größter Harmonie von Yin und Yang zwischen dem ungeteilten Wuji und dem sich wandelnden und getrennten Yin und Yang. Taiji wird auch mit „Mutter von Yin und Yang“ übersetzt. Bezeichnung für das Yin/Yang-Symbol.

**Taijiquan (T'ai Chi Ch'uan)** Tai wörtlich: groß, Ji wörtlich: Dachbalken, First, Quan wörtlich: leere Hand, Faust. Der Weg der „inneren“ Kampfkunst (der Faust) zum „Höchsten Letzten“, zur „Einheit von Yin und Yang“. Eine fließende langsam ausgeführte „Kampfkunst“, die heute überwiegend aus gesundheitlichen Gründen geübt wird. Es gibt verschiedene Stil-Richtungen bzw. Familientraditionen.

**Tuishou (Tui Schou)** wörtlich: Hände schieben. Einführende Form in die Partnerübungen, bei denen die Techniken Abwehren, Zurückrollen, Drücken und Stoßen geübt werden und die Taiji-Prinzipien verwirklicht werden. Auch engl. *Pushing hands* oder kurz *push hands*.

**Weilü (Wei Lü)** wörtlich: Steißbeinpunkt. Meridian-Punkt gegenüber dem Steißbein.

**Wuji (Wu-chi)** wörtlich etwa: Gestaltlosigkeit. Undifferenzierte Leere, in der jedoch alles enthalten ist. Zustand des Uranfangs und des Urendes, aus dem alles kommt und in das alles zurückgeht. Der Leere Kreis als Symbol für das Noch-nicht-Sein und das Nicht-mehr-Sein.

**Wuwei (Wu Wei)** wörtlich: nicht handeln. „Handeln, ohne in den natürlichen Lauf der Dinge einzugreifen“. „Absichtsloses Handeln“, eine „wirkkräftige Haltung, aus der jede Wirkung möglich ist“. Auch *Wu-Wei* geschrieben.

**Wuxing (Wu Hsing)** wörtlich: Fünf Wandlungen. Bezeichnung für den Kreislauf der Natur, symbolisiert durch die Elemente Wasser, Holz, Feuer, Erde und Metall. Alle Erscheinungen können diesen *Wandlungsphasen* zugeordnet werden.

**Xin (Hsin)** wörtlich: Herz. Wird meist mit „Bewusstsein“ übersetzt. Xin sind verschiedene Aspekte wie Denken, Wissen und Handeln untergeordnet. Wird in Verbindung mit Yi oft mit „Herz-Verstand“ übersetzt.

**Xü (Hsü)** wörtlich: Leere, im nicht-dualistischen Sinne.

**Yang Chengfu** (1883-1936) Herausragender Meister des Yang-Stils und (*Yang Ch'eng-fu*) Enkel von *Yang Luchan*. Auch *Yang Cheng-Fu* geschrieben. 3. Yang-Stil-Generation.

**Yang Luchan (Yang Lu-ch'an)** (1799-1872) Begründer des Yang-Stils. Der Name Yang-Stil geht auf den Familiennamen des Begründers zurück. Er hat nichts mit den Begriffen Yin und Yang zu tun. Der *Yang-Stil* ist weltweit die bekanntest Stil-Richtung im Taijiquan. Auch *Yang Lu-Chan* geschrieben.

**Yi (I)** wörtlich: ebenso wie bei Qi keine direkte Entsprechung möglich. Oft mit „Imagination“, „Vorstellungskraft“, „Gedanken“, „Intention“, „Aufmerksamkeit“, „Wille“, „Verstand“ übersetzt, in Verbindung mit Xin als „Herz-Verstand“.

**Yijing (I Ging)** wörtlich: Klassiker der Wandlungen. Das chinesische „Buch der Wandlungen“ ist etwa 3000 Jahre alt und als Weisheits- und Orakelbuch ein Grundlagenwerk der chinesischen Philosophie. Es enthält 64 Hexagramme und ihre Deutung im ständigen Wandel von Yin und Yang. Auch *I Ching* geschrieben.

***Yin und Yang (yin und yang)*** *Yin* wörtlich: Schattenseite eines Hügels, *Yang* wörtlich: Sonnenseite eines Hügels. Symbole für alle Gegensatzpaare, wie hell und dunkel, materiell und immateriell, männlich und weiblich usw.

***Yongquan (Yong-chuan)*** wörtlich: sprudelnde Quelle. Meridian-Punkt in der Mittellinie zwischen Großzeh- und Kleinzehenballen, der mit der „Verwurzelung“ und „Erdung“ verbunden wird.

***Yuzhen (Yu Chen)*** wörtlich: Jadekissen. Bereich (Punkt) am hinteren Schädelansatz.

***Zang Sanfeng (Chang San-feng)*** (angeblich 1391-1459) Daoistischer Mönch, Urvater des Taiji, der Taijiquan in den *Wudang*-Bergen Chinas entwickelt haben soll. Seine historische Existenz ist nicht belegt. Ihm wird die Anekdote von der Inspiration durch den Kampf von Kranich und Schlange zugeschrieben, aus der die „innere Schule“ des Taijiquan entstanden sein soll. Auch *Chang San-Feng* geschrieben.

***Zheng (Ching)*** wörtlich: Energie, Vitalität. Energetische Grundenergie in Verbindung mit der Samenflüssigkeit beim Mann und dem Menstruationsblut bei der Frau. *Zheng* soll zu *Qi* verfeinert oder umgewandelt werden. Auch *Jing* geschrieben.

***Zeng Manqing (Cheng Man-ch'ing)*** (1900-1975) Professor Cheng Man-Ching war Schüler von *Yang Cheng-Fu* und brachte den Yang Stil über Taiwan in die USA und damit in den ganzen Westen. Er entwickelte aus der ursprünglichen Langen Form des Taiji die nach ihm benannte Kurze Form. Auch *Cheng Man-Ching* geschrieben. 4. Yang-Stil Generation.

***Zuangzi (Chuang-Tzu)*** (ca. 369 - 286 v. Chr.) vermutlich Autor des Werkes „Das wahre Buch vom südlichen Blütenland“. Neben *Laozi* wichtigster Weisheitslehrer und Philosoph des Daoismus. Auch *Chuang Chou* und *Dschung Dsi* geschrieben.