

FAQ: Häufig gestellte Fragen...

...von Taijiquan-Interessenten, die sich auf unserem Sekretariat informiert haben

Inhaltsübersicht

1.	Was ist der Unterschied zwischen Taiji bzw. Taijiquan und Tai Chi bzw. Tai Chi Chuan?	1
2.	Warum fehlt das Wort Taijiquan in eurem Schulnamen?.....	2
3.	Was lerne ich bei euch als Erstes?	2
4.	Wie geht es nach der Anfängerzeit weiter?	2
5.	Kann ich weitere Formen lernen?	2
6.	Wozu sollten so viele Formen gut sein?	2
7.	Kann ich Taijiquan denn nicht durch das Studium von Büchern und Videos lernen?	3
8.	Muss ich zu Hause üben?.....	3
9.	Was bietet eure Schule sonst noch an?	3
10.	Ich habe schon Taijiquan trainiert. Kann ich gleich zu den Fortgeschrittenen?	3
11.	Wie kleide ich mich?.....	3
12.	Muss ich mich abmelden, wenn ich einmal fehle?	3
13.	Finde ich den Anschluss noch, wenn ich gleich zu Beginn ein paar Wochen fehle?	3
14.	Kann ich als Anfänger bereits mehr als einmal trainieren?.....	4
15.	Kosten diese Mehrstunden extra?	4
16.	Was muss ich mir unter einer 2. Disziplin vorstellen (siehe auch Preisliste)?.....	4
17.	Wie lange dauert ein Anfängerkurs?	4
18.	Man hört oft, Taijiquan sei eine Kampfkunst: Stimmt das? Muss ich da kämpfen?.....	4
19.	Hat Kung Fu auch mit Taijiquan zu tun?	4
20.	Was ist der Unterschied zwischen Qigong und Taijiquan?.....	5
21.	Inwiefern ist Qigong Bestandteil des Unterrichtes?	5
22.	Hat Taijiquan nicht auch einen esoterischen Touch?.....	5
23.	Was sind die Wirkungen von Taijiquan?	5
24.	Was für Verkaufsartikel führt die Wushu Akademie Schweiz?.....	5
25.	Bestehen über die Verpflichtung zur Zahlung des Kursgeldes hinaus andere Verpflichtungen?	5

1. Was ist der Unterschied zwischen Taiji bzw. Taijiquan und Tai Chi bzw. Tai Chi Chuan?

Diese Begriffspaare geben immer wieder zu Fragen Anlass, aber diese Ausdrücke bezeichnen alle dasselbe. Bei den Begriffen Taiji und Tai Chi handelt es sich um Abkürzungen, die von Chinesen übrigens wenig gebraucht werden. Woher kommt nun diese Begriffsverwirrung? Die Chinesen selber interessiert diese Schreibweise verständlicherweise nicht so sehr, denn sie schreiben bekanntlich mit chinesischen Schriftzeichen und nicht mit unseren lateinischen Buchstaben. Wir hingegen sind auf eine sogenannte Umschrift angewiesen. Bei diesen Umschriften hat sich aber erst in den letzten Jahrzehnten die von der chinesischen Regierung als offiziell bezeichnete Umschrift durchgesetzt. Es handelt sich dabei um die Pinyin-Umschrift. Einzelne Begriffe der im Westen lange Zeit gebräuchlichen Wade-Giles-Umschrift halten sich jedoch hartnäckig. Tai Chi Chuan ist nun so ein Begriff. Die offizielle Umschrift lautet aber heute korrekt Taijiquan (ungefähr – aber wirklich nur ungefähr – „Tai Tshi Tschuän“ gesprochen).

2. Warum fehlt das Wort Taijiquan in eurem Schulnamen?

Wushu ist der in China gebräuchliche Oberbegriff für chinesische Kampfkünste, zu denen auch das Taijiquan gehört. Nebst Taijiquan, als die wohl bekannteste aller inneren Kampfkünste, unterrichten wir auch äussere Kampfkünste an Kinder und Erwachsene. Deshalb wählten wir für unsere Schule als Teil des Namens den allgemeineren Begriff „Wushu“.

3. Was lerne ich bei euch als Erstes?

Das ganze erste Jahr befassen wir uns intensiv mit der 24er-Form (auch als Pekingform bekannt). Anhand dieser Form vermitteln wir die Grundlagen und Prinzipien des Taijiquan. In der Regel werden die 24 Bewegungen innerhalb von 10 bis 12 Monaten beigebracht. Die Pekingform basiert auf den Bewegungen des Yangstils. Dieser Stil ist der Taijiquan-Stil mit der weltweit grössten Verbreitung. Er hat im Wesentlichen unser westliches Bild vom Taijiquan geprägt.

4. Wie geht es nach der Anfängerzeit weiter?

Im zweiten und allenfalls im dritten Jahr wird die 24er-Form vertieft. Wir stossen gemeinsam vor, um Taijiquan umfassend zu begreifen, zu verstehen und zu erfüllen. Die Bewegungen werden runder, harmonischer, fließender und starten nicht mehr einfach nur aus den Schultern, sondern beginnen aus unserem Inneren herauszuströmen, aus dem unteren Dantian (energetisches Zentrum in der Beckengegend). Erst dann gelingt uns langsam die so wunderschön anmutende Koordination zwischen Hüfte, Wirbelsäule, Kopf, Armen und Beinen.

5. Kann ich weitere Formen lernen?

Ja. Das breite Programm ist mit Sicherheit eine der ganz grossen Stärken unserer Schule. Aufbauend auf die 24er-Form unterrichten wir an Fortgeschrittene die 48er-Form. Diese Form ist allein schon von der Länge her eine Herausforderung. Durch die im Vergleich zur 24er-Form schwierigeren Techniken wird unser Verständnis für die Bewegungen und die Prinzipien des Taijiquan vertieft. Nebst der 48er-Form sieht unser Programm für die Fortgeschrittenen weitere Formen vor, wie die 42er-Form, auch bekannt als internationale Wettkampfform und Waffen. Dabei sticht die Königswaffe des Taijiquan, das Schwert, heraus. Aber an Interessierte unterrichten wir auch Säbel, Stock und Speer.

Nebst den oben erwähnten Faustformen, die alle mehr oder weniger stark dem bekanntesten aller Taijiquan-Stile, dem Yangstil entspringen, unterrichten wir auch Chenstil-Taijiquan. Dies ist der ursprünglichste aller Taijiquan-Stile, der nebst den typischen langsamen auch schnell ausgeführte Bewegungen beinhaltet. Im Chenstil unterrichten wir zum Einstieg die 36er- später die 56er-Form. Dazu gehört später auch noch eine Chenstil-Schwertform.

Um keine Missverständnisse aufkommen zu lassen: Wer nur schon all die oben aufgeführten Formen seriös lernen möchte, wird für mehrere Jahre ausreichend zu tun haben.

6. Wozu sollten so viele Formen gut sein?

Um die Prinzipien des Taijiquan verstehen zu können und es nutzbringend für das eigene Wohlbefinden anwenden zu können, ist es grundsätzlich nicht von entscheidender Bedeutung, welchen Stil und welche Form man lernt. Aber Taijiquan ist vielfältig und bietet mehr als nur eine einzige Form. Diese faszinierende Vielfalt erleben all diejenigen, welche sich in China an einem Morgen zwischen 6 und 8 Uhr in einen öffentlichen Park begeben. Diese Vielfalt möchten wir aktiv leben.

Allerdings muss nach der 24er-Form niemand eine andere Form lernen. Wir haben einige Trainierende, welche sich seit Jahren nur mit dieser Form befassen. Tatsache ist aber auch, dass die meisten Trainierenden nach einer gewissen Zeit, etwas Neues lernen möchten. Bei uns sind beide Wege möglich.

7. Kann ich Taijiquan denn nicht durch das Studium von Büchern und Videos lernen?

Nach all den Erfahrungen während unserer langjährigen Tätigkeit können wir diese Frage ganz klar nur mit Nein beantworten. Bücher und Videos können ergänzende Hilfsmittel zum eigentlichen Unterricht sein. Aber Taijiquan lernen und verstehen kann man nur unter fachkundiger Anleitung.

8. Muss ich zu Hause üben?

Um dem Unterricht folgen zu können, muss bei regelmässigem Trainingsbesuch in der Regel zu Hause nicht geübt werden. Wer aber Spass an Taijiquan hat, den laden wir selbstverständlich ein, auch zu Hause zu üben. Vor allem Leute, denen das Lernen eines Bewegungsablaufes Mühe macht, empfehlen wir, die Bewegungen auch mal für sich zu Hause zu üben.

9. Was bietet eure Schule sonst noch an?

Die Wushu Akademie Schweiz bietet jedes Jahr Spezial-Seminare mit chinesischen Spitzen-Trainern an. So werden z.B. Seminare mit Lehrer Yu Ji Yuan aus Shanghai oder solche mit Professor Huang Kang Hui aus Beijing angeboten. Diese Seminare und Trainings stehen grundsätzlich allen offen. Entsprechende Informationen erhalten alle unsere Kursteilnehmenden frühzeitig. Darüber hinaus organisieren wir ca. alle 3 Jahre eine Reise nach China.

10. Ich habe schon Taijiquan trainiert. Kann ich gleich zu den Fortgeschrittenen?

Eventuell. Wie wir ja oben gesehen haben, ist Taijiquan sehr vielfältig und wir müssten zuerst wissen, was denn schon trainiert worden ist (Stil, Form evt. welche Richtung, d.h. welcher Lehrer/welche Lehrerin). Je nachdem kann sich daraus ergeben, dass ein Direkteinstieg in einen Fortgeschrittenen-Kurs möglich ist. Definitiv abgeklärt und entschieden wird dies im gemeinsamen Gespräch mit der jeweiligen Kursleitung.

11. Wie kleide ich mich?

Für das Training genügen bequeme Kleidung und Schuhe mit dünnen Sohlen, damit ein guter Bodenkontakt gewährleistet ist. Schuhe mit dicken und eher harten Sohlen wie z.B. Jogging-Schuhe, eignen sich auf die Dauer nicht für das Training von Taijiquan.

12. Muss ich mich abmelden, wenn ich einmal fehle?

Eine solche Abmeldung ist nicht nötig. Bei längeren Abwesenheiten sind wir allerdings froh, wenn wir eine kurze Mitteilung erhalten.

13. Finde ich den Anschluss noch, wenn ich gleich zu Beginn ein paar Wochen fehle?

Wer gleich im ersten halben Jahr des Trainings drei oder mehr Wochen am Stück fehlt, sollte sich unbedingt mit der Kursleitung in Verbindung setzen. Im gemeinsamen Gespräch kann meist eine befriedigende Lösung gefunden werden (z.B. nach der Rückkehr zweimaliges Training pro Woche oder falls dies nicht möglich ist, gezieltes Nachholen von Verpasstem nach bzw. vor der eigentlichen Kurslektion).

14. Kann ich als Anfänger bereits mehr als einmal trainieren?

Wir bieten Taijiquan-Kurse in Unterentfelden und Niederlenz an. Sofern an beiden Orten gleichzeitig ein neuer Anfängerkurs angeboten wird, kann auch an beiden Kursorten trainiert werden.

15. Kosten diese Mehrstunden extra?

Nein! Dies ist ein echter Mehrwert, gerade auch im Vergleich mit andern Schulen. Heute ist diese Möglichkeit in unserer Schule sehr beliebt und viele trainieren für dasselbe Geld zwei- und mehr Stunden in der Woche. Erst beim Belegen einer 2. Disziplin entstehen Zusatzkosten (siehe hiernach).

16. Was muss ich mir unter einer 2. Disziplin vorstellen (siehe auch Preisliste)?

Wir haben in unserer Schule bislang 4 Disziplinen definiert:

- Wushu Formen (äussere Kampfkünste)
- Taijiquan 24, 48 und 42
- Taijiquan Chenstil 36er- und 56er-Form
- reines Taiji-Waffentraining (z.B. Schwert, Säbel, Speer)

Innerhalb einer Disziplin können wie vorstehend erwähnt so viele Stunden belegt werden, wie jemand Zeit und Lust hat. Erst wer eine zusätzliche Disziplin belegt, muss auch zusätzlich bezahlen. Dieser Zuschlag ist allerdings sehr moderat und ist gleichsam ein Sesam öffne dich, denn dadurch kann grundsätzlich das ganze Programm belegt werden (d.h. alle Disziplinen).

17. Wie lange dauert ein Anfängerkurs?

An sich bestimmen die Teilnehmenden selber, wann der Kurs zu Ende ist. Solange die Gruppe genügend gross ist, wird der Kurs fortgeführt. Es besteht heute eine Vielzahl an Formen und Kursen, so dass wir in den allermeisten Fällen auch Lösungen gefunden haben, wenn ein Kurs einmal zu klein geworden ist. Sofern jemand fortfahren will, aber die Gruppe an sich für ein Fortführen zu klein ist (was selten vorkommt), finden wir immer wieder Möglichkeiten, um solche Teilnehmende in einen andern Kurs zu integrieren.

18. Man hört oft, Taijiquan sei eine Kampfkunst: Stimmt das? Muss ich da kämpfen?

Taijiquan ist, wenn man die Entstehung und Entwicklung betrachtet, klarerweise eine Kampfkunst. Taijiquan hat sich aber vor allem im Laufe des letzten Jahrhunderts von dieser rein auf den Kampf ausgerichteten Selbstverteidigungskunst weg entwickelt. Heute stehen Aspekte wie Ruhe, Entspannung, körperliche und geistige Fitness im Vordergrund. Allerdings wird in unserem Unterricht der ursprüngliche Zweck der Bewegungen gezeigt, was vielen Trainierenden hilft, die Bewegungen besser zu visualisieren und damit auch korrekter auszuführen. Gekämpft wird bei uns also nicht. Wer allerdings gerne mit einem Partner oder einer Partnerin arbeitet, kann dies im Tui Shou, dem sogenannten Push Hands tun. Auch diese Übungen haben wir im Angebot.

19. Hat Kung Fu auch mit Taijiquan zu tun?

Dieser Begriff, in der offiziellen Pinyin-Umschrift übrigens Gong Fu geschrieben, heisst soviel wie „Zeit und Mühe“, „Anstrengung“, „Fähigkeit“ oder „Können“. Durch die Filme von Bruce Lee hat der Begriff seit Anfang der 70er-Jahre des vergangenen Jahrhunderts eine zusätzliche Bedeutung erhalten. Er wird seither auch als Oberbegriff für die harten, äusseren chinesischen Kampfkunststile verwendet. Taijiquan fällt nicht unter diesen Begriff. Im Übrigen versuchen wir jedoch, uns an die offiziellen Begriffe zu halten und verwenden

deshalb als Oberbegriff für die asiatischen Kampfkünste den Begriff „Wushu“. Er ist umfassender, da er wirklich alle chinesischen Kampfkünste meint (eben auch das Taijiquan).

20. Was ist der Unterschied zwischen Qigong und Taijiquan?

Beim Qigong handelt es sich ganz vereinfacht gesagt um Atem- und Meditationsübungen, die einerseits in der Gesundheitsprävention, andererseits aber auch gezielt therapeutisch eingesetzt werden. Diese Übungen sind weniger bewegungsintensiv als Taijiquan. Zudem wird Qigong eher dem Bereich der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) zugeordnet. Taijiquan wirkt von aussen betrachtet allenfalls meditativ und wird auch hin und wieder als Meditation in der Bewegung beschrieben, aber Taijiquan gehört historisch gesehen ganz klar ins grosse Gebiet der chinesischen Kampfkünste.

21. Inwiefern ist Qigong Bestandteil des Unterrichtes?

Wie in China üblich, integrieren auch wir Qigong-Übungen in den Unterricht. Sie eignen sich sehr gut, um sich auf das Taijiquan einzustimmen (Ruhe finden, sich erden, Konzentration auf sich selbst leiten) und sind im Übrigen eine gute Abrundung des Trainings. Aber sie sind nicht Hauptbestandteil des Trainings.

22. Hat Taijiquan nicht auch einen esoterischen Touch?

Es gibt diesen Ansatz tatsächlich, allerdings wird er an unserer Schule nicht vertreten. Wer sich eingehend mit Taijiquan befasst, erkennt, dass dessen Wurzeln in der Kampfkunst liegen und nicht im religiös-esoterischen Bereich. Immerhin wird in der Regel die Ansicht vertreten, dass das Taijiquan allgemein stärker vom Daoismus (chinesische „Volksphilosophie“), die Kampfkünste aus dem Shaolin-Kloster mehr vom Buddhismus beeinflusst worden seien. Aber solche Beziehungen sind allenfalls etwas für Geschichtsinteressierte. Im Unterricht befassen wir uns mit dem Taijiquan als Bewegungskunst mit Wurzeln in der Kampfkunst.

23. Was sind die Wirkungen von Taijiquan?

In der Regel will jemand Taijiquan lernen, um gesund zu bleiben und um sich in ruhiger Atmosphäre entspannen zu können. Energie tanken, abschalten, zu sich selber finden, trotz körperlicher Einschränkungen einem Training nachgehen können, sind weitere oft gehörte Gründe. Diese Wirkungen können aber nur von denen erzielt werden, die unablässig bemüht sind, sich selber aktiv ins Training einzubringen. Eine rein passive Erwartungshaltung führt dazu, dass als Resultat eine vorwiegend technisch bezogene, inhaltsleere Aneinanderreihung von Bewegungen entsteht. Unsere Kursleiter/-innen setzen alles daran, dass es nicht dazu kommt. Aber zum Gelingen benötigen wir auch den ganz persönlichen Einsatz und die Geduld der Kursteilnehmenden. Die entspannende Wirkung setzt in der Regel individuell unterschiedlich nach einigen Monaten des Übens ein.

24. Was für Verkaufsartikel führt die Wushu Akademie Schweiz?

Es gibt einige gute Bücher, die den Unterricht vertiefen können und die im Buchhandel erhältlich sind. Die jeweiligen Kursleiter/-leiterinnen geben gerne Auskunft. Des Weiteren haben wir auch diverse Übungs-DVDs im Programm. Diese sind als Lernhilfen gedacht, die das Training unterstützen können. Unser gesamtes Sortiment an Übungs-DVDs findet sich auf unserer Homepage www.wak.ch. Wir führen zudem auch Taijiquan-Schuhe, T-Shirts, Hosen und Pullover sowie natürlich alle notwendigen Trainingswaffen.

25. Bestehen über die Verpflichtung zur Zahlung des Kursgeldes hinaus andere Verpflichtungen?

Nein. Es besteht weder ein Kurszwang, noch eine Pflicht zum Kauf von Kleidern und Schuhen. Aber mit den Jahren legen sich die Allermeisten „unsere“ Ausrüstung zu, d.h. Schuhe, Hosen und T-Shirt.