



# Taiji Zhihui – die Weisheit des Taijiquan

Von Yang Jianchao


Taijiquan ist aus der chinesischen Kultur entstanden und verkörpert viele ihrer wesentlichen Aspekte wie das Zusammenwirken von Yin und Yang, die Bedeutung der goldenen Mitte und der inneren Ruhe. Yang Jianchao erläutert diese zentralen Aspekte, durch die das Taijiquan gleich welcher Stilrichtung uns einerseits der chinesischen Kultur näher bringt und die ihrerseits die besondere Weisheit des Taijiquan darstellen.

太极智慧  
tàijí zhìhuì

## ABSTRACT

### Taiji Zhihui – The wisdom of Taijiquan By Yang Jianchao

Taijiquan arose from Chinese culture and embodies many of its essential aspects, such as the interaction of yin and yang, and the importance of the golden mean and inner calm. Yang Jianchao explains these central aspects, which bring us closer to Chinese culture irrespective of the style or school and at the same time represent the special wisdom of Taijiquan.



**T**aijiquan ist nicht nur eine Kampfkunst, sondern auch eine Denkweise und ein besonderer Beleg für die kulturellen Errungenschaften, die im Boden der chinesischen Tradition stark verankert sind. Seine Theorie und seine Praxis sind sehr deutlich von der chinesischen Kultur beeinflusst und beinhalten ihre Weisheit und ihre Denkweise. Taijiquan umfasst viele Quintessenzen der chinesischen Kampfkünste und ist die Kristallisation der Intelligenz des chinesischen Volkes. Die Quintessenzen sind das sichtbare Ergebnis der Philosophien, die in der chinesischen Kultur verwurzelt sind. Sie haben mit den Lehren des Konfuzianismus, des Daoismus, des Buddhismus, der chinesischen Medizin, des Fengshui, der bildenden Künste wie Kalligraphie und (klassische) Malerei und sogar mit den Gepflogenheiten des Alltags zu tun.

Taijiquan verschmilzt Theorie (lǐ), Form (xiāng, Körperstruktur und Bewegung) und Technik (yòng, Anwendung in der Selbstverteidigung). Die Theorie umfasst unter anderem die Prinzipien der wechselseitigen Nut-

zung/Unterstützung von Yin (wie Nachgiebigkeit und Weichheit) und Yang (wie Stabilität und Härte), der Harmonie und der Ausgeglichenheit, der Zirkulation und der Zentrierung. In der Formlehre strebt man nach der Nachgiebigkeit des Wassers als höchster Qualität, dem wechselseitigen Kontakt (um dadurch voneinander zu lernen), dem Vor- und Zurückgehen (dem gegenseitigen Einschätzen) sowie einem ununterbrochenen Bewegungsfluss. Bei der Anwendung betont man Prinzipien wie mit Ruhe der Aktion (des Gegners) begegnen, später starten, aber zuerst ankommen und Geschicklichkeit in der Rundung (der Bewegung) finden (erreichen). Daher erscheint die Form (den Zuschauenden) wie von schwebenden Wolken und von fließendem Wasser getragen und die besagte Intelligenz und die Weisheit scheinen jederzeit innerhalb der Bewegungen in Ruhe sichtbar. Dieser Artikel soll versuchen, diese Weisheit und Denkweise des Taijiquan in Bezug auf die verschiedenen Aspekte kurz darzustellen.

TAIJIQUAN

## Wechselseitige Umwandlung von Yin und Yang

阴阳互转 – yīnyáng hù zhuǎn

Das Taiji wird in Yin und Yang eingeteilt, die sich verändern und zugleich wechselseitig umwandeln. Diese beiden Aspekte sind einerseits immer im Fluss, bleiben dabei jedoch stabil zentriert. Sie sind die Basis und methodische Vorgehensweise der Denkweise im Taijiquan. Eigentlich sind sie seine Seele oder der geistige Inhalt des Taijiquan.

Auch in den Verteidigungstechniken/Handbewegungen unterteilt man in Yin-Handtechniken und Yang-Handtechniken. Man sieht diese Unterscheidung in der Geschwindigkeit – langsam und zügig –, in der Körperstruktur und Bewegungsart – Öffnen und Schließen –, in der Strategie der Selbstverteidigung – Lösen (Ableiten) und Gegenangriff. Und auch beim Einsatz von innerer Kraft (jìn) wird in Xu (Leere) im Sinne von scheinbaren Aktionen und Shi (Fülle) im Sinne von tatsächlich eingesetzten Aktionen unterschieden.

Man weiß nichts von Taijiquan, wenn man diese Yin- und Yang-Aspekte nicht versteht. Denn beim Taijiquan enthält die Leere (xū) eine gewisse Fülle (shí); zum Beispiel ist man innerhalb der Aktion beim Vorwärtsgang/Angreifen in der Lage, sich jederzeit zurückzuziehen. Und Shi beinhaltet auch Xu; so ist man beim Zurückschreiten/Ausweichen in der Lage, jederzeit einen Schritt vorwärts zu machen und anzugreifen. Im Taijiquan versteht man unter Xu die Bewegung/Aktion und unter Shi die Ruhe/Passivität. Innerhalb einer Aktion bewahrt man die Ruhe und in der Ruhe wird die Potenz einer Aktion bereitgestellt. Das Öffnen (sich Weiten) ist Xu und das Schließen (sich Zurückziehen) ist Shi. Auch hier beinhaltet das Öffnen jedoch die Möglichkeit zu schließen. Und beim Schließen ist man in der Lage sich zu öffnen.

Aktion und Ruhe, Öffnen und Schließen sowie Leere und Fülle existieren gleichzeitig, unterstützen und bedingen sich wechselseitig. Darauf gründen sich die scheinbar geheimnisvollen Raffinessen des Taijiquan. So ahnen die anderen nicht, was ich weiß oder vorhabe. Wir können so den Gegner in Schach halten, auch wenn er früher agiert, und die eigene Souveränität behalten. Beim Taijiquan werden diese unendlich umwandelbaren Möglichkeiten der Anwendung der Yin/Yang-Prinzipien ein-

gesetzt, um den Gegner zu besiegen, so dass diese Kampfkunst ein schwer zu fassendes Wesen hat. Obwohl es so aussieht, als beinhaltet Taijiquan viele unbegreifliche Wandlungen, sind seine Basis im Grunde genommen doch nur diese relativ schlichten Yin/Yang-Prinzipien.

Das ist eine der Quintessenzen der chinesischen Denkweise. Wir betrachten alle Dinge eben nach diesen Yin/Yang-Prinzipien. Das ist auch das Dao (Grundwesen) des Taijiquan. So ähnlich hat Laozi im Kapitel 58 seines Werkes »Daodejing« über Glück (Gewinn) und Unglück (Verlust) im Sinne einer Dialektik geschrieben: »Das Unglück basiert auf dem Glück, das Glück verbirgt sich im Unglück.«

理 lǐ 相 xiāng 用 yòng

劲 jìn 劲力 jìn lì

虚 xū 实 shí



## Goldene Mitte und Harmonie

中庸和谐 – zhōngyōng héxié

Die goldene Mitte (zhōngyōng) im Sinne von Ausgeglichenheit und Harmonie ist das Dao des Taijiquan. Damit ist gemeint, dass sich Yin und Yang mit ihren jeweiligen Aktionen/Reaktionen in einem dynamischen Gleichgewicht befinden. Im Prinzip ist es auch ein Zustand der Ausgewogenheit, der auf natürliche Weise von innen bedingt ist. In der »Abhandlung über Taijiquan« von Wang Zongyue wird es so beschrieben:

»Wenn [meine] linke Seite voll ist [vom Gegner angegriffen wird], dann wird sie leer [= nach-

Im historischen Städtchen Guangfu, Kreis Yongnian, kann man sich noch heute auf Spurensuche nach den Wurzeln des Yang- und des Wu-Stil Taijiquan begeben. Die alte Lebensweise und die daoistische Tradition sind hier noch allgegenwärtig.

权衡 quánhéng

giebig und auflösend] sein; wenn [meine] rechte Seite schwer [vom Gegner angegriffen] wird, dann wird [meine] rechte Seite auch leer sein. Wenn der Gegner sehr konzentriert ist, dann werde ich meine Konzentration höher [als seine] stellen; versteckt der Gegner seine Absicht, dann werde ich meine Absicht verschwinden lassen, so dass er nichts davon erfahren kann. Wenn mich mein Gegner angreift, werde ich seine Aktion in die Länge umleiten, damit er das Ziel verfehlt. Wenn er sich zurückzieht, werde ich an ihm [klebend] bleiben, damit er nicht ausweichen kann. Meine Fähigkeit für das Horchen [Spüren im Sinne von Tingjin] und das Auflösen [Hua jin] ist so geschult, dass selbst wenn eine Feder oder eine Fliege [auf meine Hände/Arme] aufsetzen würde, ich dies umgehend erfahre und [den Druck] auflösen kann. So kann mich der Gegner nicht fassen, ich selbst weiß über ihn aber Bescheid.«



Die Arbeit mit dem Taiji-Stock ist ein fortgeschrittenes Mittel, um die körperlichen und energetischen Fähigkeiten des traditionellen Yang-Stil Taijiquan zu entwickeln. Es gibt ihn, je nach Verwendung, in einer Länge bis zu vier Metern.

Dies entspricht dem Zustand der Zentrierung und Gelassenheit im Taijiquan, so dass man alle acht Richtungen souverän unter Kontrolle hält. Übertragen auf unsere Denkweise wäre es so, dass es passend geregelt wird. Es gibt nichts, was zu viel oder zu wenig ist. Also passt es haargenau! Wir Chines\*innen streben auch im Allgemeinen nach diesem Weg der goldenen Mitte und versuchen nicht in Extreme zu gehen, um eine Ausgewogenheit von innen und außen zu erlangen und Harmonie zu bewahren. Solche Denkweise existiert bei uns seit Hunderten, ja Tausenden von Jahren, um sicherzustellen, dass wir mit Mitmenschen friedlich zusammenbleiben, Konflikte klären und die eigene Existenz, das eigene Leben und Gesundheit gewährleisten können.

Diese Denkweise beeinflusst verschiedene Strategien im Taijiquan sehr stark und durchgehend wie die wechselseitige Begünstigung

von Härte und Weichheit, das Streben nach exakter Dosierung (der Kraft und der Bewegungen), die Zentrierung der Körperstruktur, den gegnerischen Bewegungen und Absichten zu folgen sowie Härte mit Weichheit zu überwinden. Die goldene Mitte bedingt die Harmonie und die Harmonie ist das eigentliche Wesen des Taijiquan.

Anders als manche Kampfkünste betont Taijiquan die Harmonie der menschlichen Ganzheitlichkeit und nicht irgendeine Kraft des Körpers. Es betont die Zentrierung und Aufrichtung des Körpers bei Zurückhaltung (Nachgiebigkeit) des Brustkorbs (Rumpfes), das Füllen (mit Qi) und das Senken des Dantian im Unterleib, die gleichzeitige Vollendung der Hand- und Fußaktionen, die Unterscheidung der beiden Hände in Yin und Yang, die wechselseitige Begünstigung von Härte und Weichheit, die Konzentrierung aller Kräfte des ganzen Körpers auf einen Punkt, um sie einzusetzen.

Die Bewegungen des Taijiquan werden oft recht langsam und ruhig ausgeführt, so dass sie sanft und schwach aussehen. Tatsächlich werden sie im harmonischen Zusammenwirken von verschiedenen Körperteilen organisiert. Die ganze Kraft des Körpers wird im passend koordinierten Einsatz von Beinen, Beckengürtel, Rumpf und Armen mobilisiert, so dass sie enorm stark zum Explodieren gebracht werden kann. Daher sieht man bei vielen erfahrenen Taijiquan-Praktizierenden keine stark ausgeprägten Muskeln. Aber sie können dennoch eine enorm wuchtige Kraft von innen mobilisieren und nach außen bringen, der der Gegner in der Regel nicht widerstehen kann.

Ferner soll man diese besagte Harmonie nicht nur im Bereich der Bewegung und Kraftmobilisierung verstehen. Sie ist auch im Sinne von Harmonie von innen und außen eines Menschen zu verstehen, nämlich von Xin (Herz, im Sinne von Absichten/Gefühlen), Yi (Gedanken) und Qi.

Beim Taijiquan soll man bei jeglicher Situation abwägen können, was geeignet und was zu unterlassen ist, was vorteilhaft und was nachteilhaft ist sowie was vorrangig und was nachrangig ist. Dieses Abwägen (quánhéng beziehungsweise quán) ist, was wir als Intelligenz des Taijiquan zu verstehen haben. Letztlich geht es darum, wie wir einen größeren Erfolg durch Verzicht auf eigene Wünsche (Angriffsziele) erzielen können. Bei einem Angriff ist man beim Taijiquan gehalten, die Richtung des gegnerischen Angriffs oder die Krafttrich-

tung des Gegners anzunehmen und ihr zu folgen. Unter Anwendung einer bogenförmigen und spiraligen dynamischen Bewegung leite ich die Kraft des Gegners dann so um, dass ich die Richtung bestimmen kann.

Dies versteht man im Taijiquan unter »Sich selbst (die eigene Absicht) aufgeben und dem Gegner folgen« (shě jǐ cóng rén). Das bedeutet jedoch nicht, dass man die eigene Absicht blindlings aufgeben sollte. Vielmehr sollte man sich aus einer passiven Situation durch Auflösen des gegnerischen Angriffs in die aktive Position bringen, um den Gegner Schachmatt zu setzen. Also mit anderen Worten: Man bringe sich selbst bei einem Angriff zuerst in Sicherheit, um bei der besten Gelegenheit einen erfolversprechenden Gegenangriff zu starten.

Um diesen Leitsatz »Sich selbst aufgeben und dem Gegner folgen« in der Praxis umsetzen zu können, muss man jedoch entsprechende Fähigkeiten erwerben und kultivieren wie »Kleben, Haften, Verbinden und Folgen« (zhān nián lián suí), »die wechselseitige Umwandlung von sich Zurückziehen und Explodieren« (xùfā xiàngbiàn), »Das Auflösen und das Angreifen verschmelzen zu einer Einheit« (huà dǎ héyī) und »Tausend Pfund mit vier Unzen heben« (sì liǎng bō qiānjīn).

Mit den vier Grundtechniken des Tuishou – Kleben, Haften, Verbinden und Folgen – können wir unter anderem die Absicht wie die Kraftrichtung des Angriffs erahnen, sobald wir körperlich in Kontakt mit dem Gegner kommen. Mit Hilfe von runden und fließenden Bewegungen, die innerlich von der Jin-Kraft (jīnlì) untermauert werden, kann man treffend und flexibel abwägen, unter anderem wann man dem Gegner folgen soll und wann man den Gegner (zurück) angreifen kann. Aufgrund dessen sagt man auch, dass »Auflösen bedeutet, jederzeit angreifen zu können, und Angreifen bedeutet, jederzeit ausweichen zu können«.

## Härte mit Weichheit überwinden, aus der Ruhe entsteht die Weisheit

以柔克刚 – yǐróukègāng,  
静能生慧 – jìng néng shēng huì

Beim Taijiquan wird verlangt, dass man das Herz im Sinne der (überflüssigen) Gedanken beruhigt (xīn jìng), um die Achtsamkeit bewusst einzusetzen. Dafür sollte man sich

körperlich bestmöglich entspannen und sich geistig ganz beruhigen und verankert sein. Nur wenn der Geist ganz ruhig und frei von Anspannung ist, wird man sich und den Gegner und die Welt begreifen können. Nur so kann die eigene Achtsamkeit fähig sein, alle Dinge eindringend zu durchschauen und damit das eigentliche Wesen des Taijiquan nachzuvollziehen.

Das ist auch der Grund, warum wir beim Erlernen des Taijiquan stets angehalten werden, ruhig zu sein und zu bleiben. Denn so sind wir dann in der Lage, die ganze Achtsamkeit bewusst einzusetzen und störende Gedanken zu beseitigen, um uns auf das eine zu fokussieren. Und wenn der Geist ruhig ist, kann man

舍己从人 shě jǐ cóng rén

粘 zhān 黏 nián

连 lián 随 suí

蓄发相变 xùfā xiàngbiàn

化打合一 huà dǎ héyī

四两拨千斤

sì liǎng bō qiānjīn



sich körperlich und geistig ganzheitlich entspannen. Man ist einerseits entspannt, jedoch nicht schlaff, die geistige Präsenz ist ohne geistige Anspannung vorhanden. Dies nennt man im Taijiquan eine körperliche Entspannung, die von innen kommt.

Die Bewegungen des Taijiquan sollen ruhig häufig ganz langsam und weich ausgeführt werden. Der Zweck besteht unter anderem darin, dass man diese Bewegungen bis ins Detail so trainieren und ausführen sollte, dass sie die Grundsätze der Theorie und die Grundelemente der Techniken (wie Hand- und Schrittbewegungen sowie Körperhaltung) erfüllen. Diese Symbiose von höchstmöglicher Lockerung des Körpers und bestmöglicher Präsenz des Geistes führt dazu, dass man unter anderem eine optimale Empfindsamkeit der Sinne

Die Yin/Yang-Aspekte sowie der Einsatz der sogenannten »inneren Kraft« Jin werden in den Anwendungen und Partnerübungen nachvollziehbar. Hier zeigt sich unmittelbar der Einfluss der Philosophie und der chinesischen Kultur auf diese Kunst.

# TAIJIQUAN

Übersetzung aus dem  
Chinesischen von Foen  
Tjoeng Lie.

心静 xīn jìng

听劲 tīng jìn 化劲 huà jìn

(wie Spüren/Fühlen, Schauen, Hören, Riechen sowie antizipierende Fähigkeit/Intuition) bekommt. So kann man zum Beispiel beim Tuishou jegliche kleine Änderung beim Gegner erspüren, um intuitiv ohne jegliche Verzögerung die passende Maßnahme einzuleiten und den Gegner mit Leichtigkeit zu besiegen im Sinne der Leitsätze »die Weichheit besiegt die Härte« und »Tausend Pfund mit vier Unzen heben«.

Das ist unter anderem der gut geschulten Fähigkeit zum Horchen (tīng jìn, siehe oben) zu verdanken. Um das Horchen und auch die Fertigkeiten, den Gegner mit Leichtigkeit zu besiegen, zu schulen, soll man unbedingt innere Ruhe kultivieren. Denn ohne innere Ruhe

physiologischen Gesetzmäßigkeiten zu verstehen und nachzuvollziehen, ist eigentlich im Sinne von versteckten Potenzialen schon vorhanden. Jedoch muss man sich besonders schulen, um sie zu erfahren und um sie nach und nach gezielt und gewandt mobilisieren und einsetzen zu können. Man wird dabei so geschult, dass man eine innere Ausgeglichenheit, einen natürlichen körperlichen und geistigen Zustand sowie eine Fähigkeit entwickelt, die den ganzen Körper bis ins Detail (Muskeln, Bänder, Knochen ...) bewusst wahrnehmen und willentlich einsetzen kann. Das ist ein Zustand von einer »Beliebigkeit der Bewegungen wie Beugen, Strecken, Schließen und Öffnen«, wie man es im Taijiquan nennt.



Traditionell wird in Guangfu, Yongnian, morgens und abends auf der Stadtmauer Taijiquan geübt.

kann man sich nicht bei voller Achtsamkeit lockern; ohne diese vorausgehende Lockerheit kann man die innere Kraft nicht explodierend mobilisieren. Ohne die innere Ruhe kann man die benötigte höchste Empfindsamkeit der Sinne nicht erreichen; ohne dieses Höchstmaß der Empfindsamkeit kann man den winzigen Moment der gegnerischen Schwäche nicht erspüren.

Selbstverständlich soll die Ausführung der Natürlichkeit und den körperlichen Gesetzmäßigkeiten (wie im Bereich der Anatomie und der Physiologie) unbedingt folgen, wie es in der Theorie des Taijiquan betont wird. Unsere Fähigkeit, die Natürlichkeit und die

## Die Gesetzmäßigkeit des Dao ist natürlich, Himmel und Mensch harmonisieren sich miteinander<sup>1</sup>

道法自然 – dào fǎ zì rán,  
天人合一 – tiānrén hé yī

Beim Taijiquan wird besonderer Wert darauf gelegt, dass die Ausübenden auf die natürlichen Gegebenheiten etwa der Umgebung und der eigenen Person eingehen und sich daran anpassen sollen. Diese natürlichen Gegebenheiten haben enorme Kraft und üben einen recht starken Einfluss auf uns aus. Schon in dem Klassiker der chinesischen Medizin »Die innere Abhandlung des gelben Kaisers« (Huangdi Neijing) wurde beschrieben, dass der Himmel den Menschen beeinflusst und der Mensch auf Sonne und Mond reagiert. Auch ein anderer Medizin-Klassiker, »Spirituelles Zentrum« (Lingshu), gibt an, dass »es im Frühling entsteht, im Sommer wächst, im Herbst reift und sich im Winter zurückzieht. Das ist die natürliche Gesetzmäßigkeit der Natur, auf die die Menschen reagieren.«

Übertragen auf die Praxis oder das Üben von Taijiquan heißt das, dass man regelmäßig praktizieren oder üben soll, gleich ob es im Sommer oder im Winter ist, und zwar möglichst am frühen Morgen vor dem Sonnenaufgang und am Spätnachmittag vor dem Sonnenuntergang.

<sup>1</sup> Tian ist zwar wörtlich der Himmel. Hier ist es als die Natur beziehungsweise die natürlichen Gegebenheiten wie die Umgebung, Tageszeit und eigene körperliche Voraussetzungen zu verstehen.

Auch viele Tiere haben die Entwicklung des Taijiquan bei der Benennung und der Ausformung der Bewegungen inspiriert wie beispielsweise »Die Mähne des Wildpferdes teilen«, »Der weiße Kranich breitet die Flügel aus«, »Der weiße Affe präsentiert die Früchte«, »Den Bogen spannen und auf den Tiger schießen«, »Der azurfarbige Drache steigt aus dem Wasser« ... Das ist auch ein Beleg dafür, dass sich das Taijiquan an die Natur – hier vertreten durch die Tiere – anlehnt.

Die grundlegenden Theorien inklusive der Methoden des Taijiquan, gleichgültig ob Chen-Stil, Yang-Stil, alter Wu-Stil, Sun-Stil oder neuer Wu-Stil, folgen den entsprechenden natürlichen Gesetzmäßigkeiten des Dao. Auch wenn die Bewegungen dieser verschiedenen Stile mitunter sehr unterschiedlich sind, ähneln sich ihre Grundprinzipien darin, dass sie die natürlichen Gegebenheiten annehmen und damit arbeiten. Denn eins der Ziele von Taijiquan ist es, eine Harmonie zwischen dem Menschen und der Natur herzustellen. Laozi sagte: »Der Mensch folgt der Gesetzmäßigkeit der Erde, die Erde der des Himmels, der Himmel der des Dao. Daher ist die Gesetzmäßigkeit des Dao ganz natürlich.«

Taijiquan ist nicht nur eine Form von Kampfkunst (Wushu), es ist auch eine chinesische

Basisphilosophie. Es entstammt der chinesischen Kultur und beinhaltet folgende Aspekte:

- die Wechselbeziehungen von Yin und Yang,
- die goldene Mitte und Harmonie,
- Vor- und Nachteile abwägen, um die geeignete Handlung zu bestimmen,
- Verzicht auf eigene Absichten und der anderen folgen,
- Härte durch Weichheit überwinden,
- Weisheit/Klugheit durch Ruhe gewinnen/ entstehen lassen und
- Mensch und Natur verschmelzen.

Durch die Praxis, die der Biomechanik im Sinne von natürlichen Gesetzmäßigkeiten folgt, erlernen die Taijiquan-Praktizierenden verschiedene Aspekte der chinesischen Kultur und die Weisheit der chinesischen Philosophien. Denn in der Praxis sind die Ausübenden gezwungen, mit dem eigenen Körper immer wieder mit der Struktur und den Bewegungen zu probieren und sich mit dem Wesen des Taijiquan immerfort auseinanderzusetzen. So werden nach und nach viele Erkenntnisse gewonnen, die die Praktizierenden im Bereich ihrer eigenen Verhaltens- und Handlungsweisen und ihrer eigenen Persönlichkeit einsetzen können.



**Yang Jian Chao,**  
Linienhalter in der 6. Generation Yang-Stil, erlernte seit frühester Kindheit systematisch von seinem Vater Yang Zhenhe das traditionelle Taijiquan. Sein Heimatort ist Guangfu in der Provinz Hebei, Kreis Yongnian, Heimat von Yang Luchan und Ursprungsort des Yang-Stil Taijiquan. Neben Hand- und Waffenformen sowie Partnerarbeit vermittelt Yang Jian Chao auch die philosophischen, geschichtlichen und kulturellen Aspekte dieser Kunst und schlägt dabei eine Brücke zwischen Ost und West, modern und traditionell sowohl in China als auch in Deutschland, Österreich und der Schweiz.  
[www.taijihomepage.de](http://www.taijihomepage.de)



**Taiji in der Zheng Manqing-Tradition  
nach Meister Huang Xingxian  
und Patrick Kelly**

---

**Fortlaufende Kurse in Wien**

---

**Internationale Trainings,  
Workshops und Seminare**

[www.taiji-schule.at](http://www.taiji-schule.at)  