

Taiji Jian – Taiji Schwert



Techniken und Entwicklungsmöglichkeiten auf dem Taiji-Weg
Von Jan Leminsky

Das Schwert ist die im Taijiquan am weitesten verbreitete Übungswaffe. Ähnlich wie in den Handformen sind die Bewegungen weich fließend, so dass die einzelnen Techniken nicht unbedingt klar zu erkennen sind. Jan Leminsky führt vier Grundkategorien, nach denen seit dem 17. Jahrhundert die Anwendungen mit dem Schwert zugeordnet werden, auf und zeigt anhand von Bildern aus der 32er Schwertform die 13 Techniken, die sich aus einer weiteren Differenzierung ergeben.

Taiji Jian – Taiji sword
Techniques and development possibilities along the Taiji path
By Jan Leminsky

The sword is the most widespread training weapon in Taijiquan. Similarly to the empty hand forms, the movements are soft and flowing and as a result the individual techniques cannot always be clearly recognised. Jan Leminsky sets out four basic categories to which sword applications have been assigned since the 17th century; on the basis of moves from the 32-move sword form he highlights the 13 techniques that result from a further differentiation.

ABSTRACT

Auf dem Weg des Taijiquan gibt es je nach Lehrtradition neben Handformen weitere Formen, die mit Partner (Tuishou) oder einem Gegenstand (Waffen oder anderes wie Ball oder Gehstock) erlernt werden. Hierbei ist das Schwert (chinesisch Jian) die am weitesten verbreitete Taiji-Waffe, die in allen traditionellen Stilen anzutreffen ist. Wie auch die Handformen besteht die Schwertform aus einzelnen Bildern; diese tragen einerseits Namen, die praktische Hinweise enthalten wie etwa das Bild 3 aus der 32er Form »Das Schwert von links nach rechts schwingen«, und weisen andererseits – für dasselbe Bild – poetische Namen auf wie »Die Schwalbe tippt fliegend ins Wasser«¹.

Bilder sind Bewegungen, die Techniken beinhalten, im obigen Bild beispielsweise die beiden Techniken Pi und Sao. Um eine Taiji-Schwertform zu erlernen, ist es wie bei den Handformen so, dass zuerst eine Form (vergleichbar einem Gedicht) auswendigge-

lernt wird. Im Gedicht ist das Wort ein Teil und in der Form ist es das Bild. Die Wörter werden beim Gedicht auf bestimmte Weise betont und so wird aus den Worten das Gedicht.

Die Techniken wiederum sind die Bestandteile eines Bildes wie bei den Wörtern die Buchstaben. Wenn aus Buchstaben ein Wort werden soll, das durch seine Aussprache und Betonung im Gedicht sogar noch inspirierend wirken soll, ist das ein langer Weg.

Bei der Form sind die Techniken in Bildern harmonisch verbunden, die einzelnen Techniken sind aber noch zu erkennen.

Somit ist es zum Erlernen einer Form erst einmal vorrangig, die Bilder und die Abfolge zu erlernen und harmonisch auszuführen, um dann in einem Vertiefungsschritt die Technik hinter den Bildern zu verstehen. Vom Großen zum Kleinen und anschließend vom Kleinen zum Großen.

Die Techniken können auch einzeln trainiert werden, wie auch einzelne Buchstaben ein-

¹Die deutschen Bezeichnungen für die Bilder der 32er Schwert Form wurden 2009 von Gunnar Grisl ausgearbeitet.



- Das Schwert besteht aus
- 1) Spitze – jiàn fēng 剑锋,
 - 2) Klinge – jiàn tǐ 剑体,
 - 3) Schneide – jiàn rèn 剑刃,
unterteilt in
 - 4) vordere (qián rèn 前刃) und
 - 5) mittlere (zhōng rèn 中刃)
 - Schneide,
 - 6) Schwertwurzel –
jiàn gēn 剑根,
 - 7) Handschutz – hù shǒu 护手,
 - 8) Griff – jiàn bǎ 剑把,
 - 9) Knauf – jiàn shǒu 剑首,
 - 10) Troddel – jiàn páo 剑袍
 - und 11) Schwertscheide –
jiàn qiào 剑鞘.

剑指

jiàn zhǐ



Die »Schwertfinger« haben eine ausgleichende Funktion zum Schwert.

zeln geübt werden können. Wichtig ist es, ein Verständnis für die Technik zu erhalten, damit sie sich im Bild sinnvoll entfalten kann.

Beim Training mit dem Schwert erleichtert ein Verständnis dieser Waffe, bereits frühzeitig den Sinn hinter den einzelnen Bewegungen zu erfassen. Das Schwert wurde zum Stechen und zum Schneiden konstruiert und auch in einer Zeit, in der es nicht mehr als Waffe eingesetzt wird, ist dieser Sinn leicht zu erkennen. Ein traditionelles chinesisches Schwert besteht aus den beiden Teilen Scheide (Jianpao) und Schwert (Jian). Häufig ist am Knauf ein Troddel, auch Tessel, chinesisch Jianpao, angebracht. Über den Jianpao gibt es verschiedene Ansichten und mir gefällt der Gedanke, dass ein Jianpao für die Praxis eines Gelehrten steht, während der Krieger kein Jianpao an seinem Schwert verwendet.

In der Schwerthand wird das Schwert gehalten und geführt, während mit der anderen Hand sogenannte Schwertfinger gebildet werden.

Die Hand, die nicht das Schwert hält, wird beim Taiji-Schwert auf eine besondere Art und Weise gehalten, die nach meinem Kenntnisstand vom Prinzip her bei den Familienstilen nahezu gleich ist: Zeigefinger und Mittelfinger sind gestreckt, Ringfinger und kleiner Finger angewinkelt und der Daumen wird auf Ringfinger und kleinen Finger gelegt. (Im Sun-Stil wird der Daumen nicht auf Ringfinger und kleinen Finger gelegt.) Diese Handhaltung hat verschiedene Bezeichnungen, wobei Schwertfinger (Jianzhi) die geläufigste ist. »Geheimes Schwert« (Jian Jue – Dr. Yang Jwing Ming) oder

»Schwerttalisman« (Scott M. Rodell) sind weitere Bezeichnungen für die gleiche Handhaltung.

Der Hintergrund der Schwertfingerhaltung wird unterschiedlich gesehen. Dr. Yang Jwing Ming sieht in der Fingerhaltung den energetischen Ausgleich. Es wird Energie in das Schwert geleitet und der Ausgleich wird über die andere Hand geführt, die auch Energie leitet und so zu einem geheimen Schwert wird. Scott Rodell wiederum sieht in dem Schwerttalisman primär die Aufgabe, das Gewicht und die Ausdehnung des Schwertes zu balancieren. Energieentladungen (Fajin) werden durch Schwert und Schwerttalisman gesteuert – hier ist also eine gemeinsame Sicht auf die Schwertfinger zu finden. Scott Rodell sieht in dem Schwerttalisman auch noch die Funktion des

Zustechens, der Bremse, um zu ausladende Bewegungen mit dem Schwert zu verhindern, und als Unterstützung für den Schwertarm bei ableitenden Bewegungen.

Betrachtet man die Handhaltung ohne Bezug auf das Schwert, erkennt man ein Mudra. Die Bezeichnung Mudra stammt aus dem Yoga und wird dort für eine Geste oder Haltung verwendet, die üblicherweise mit den Händen ausgeführt wird und den Energiefluss sowie Reflexe zum Gehirn leitet.

Die Jianzhi in der gewöhnlichen Haltung kommen dem Prana Mudra sehr nah. Prana bedeutet im Sanskrit Lebenskraft. Diese Handhaltung wird eingesetzt, um der Lebensenergie eine heilende Wirkung zu verleihen. Müdigkeit und Trägheit sollen reduziert werden. Das Element Feuer wird durch das Mudra reduziert und das Element Wasser gestärkt. Infolgedessen sollen Gelenke geschmeidiger (Wasser) und Emotionen ausgeglichen werden (Feuer). Der Blutdruck soll ebenfalls durch dieses Mudra positiv beeinflusst werden. Laut Yoga-Lehre hilft dieses Mudra auch bei Schlaflosigkeit, Augenkrankheiten und führt zu einer verringerten Alterung. Bei Husten oder Erkältung sollte dieses Mudra nicht praktiziert werden.

(<https://www.tummee.com/de/yoga-poses/prana-mudra>)

Techniken mit dem Schwert

Anhand der populären 32 Bilder Schwertform sollen hier die darin enthaltenen Techniken praktisch dargestellt werden. Beim Ausfüh-

ren der einzelnen Techniken sollte darauf geachtet werden, wie das Schwert und hier insbesondere die einzelnen Schnittbereiche oder die Spitze bewegt werden. Hierbei sind insbesondere die Richtungen zu beachten. Wird das Schwert nicht entsprechend der Technikidee eingesetzt, ist es nutzlos. Das Qi wird nicht bewegt, da der Gedanke hinter der Bewegung/Technik unklar ist.

Das Schwert ist eine sehr schnelle Waffe, da sie aus dem Handgelenk geführt wird. Das chinesische Schwert ist aber auch filigran, warum massive Blöcke und Schlagtechniken wie beim Säbel nicht verwendet werden. Es geht darum, die Kraft der gegnerischen Waffe zu umgehen und sich wie der chinesische Drache flink und schnell zu bewegen.

Die Übersetzungen der chinesischen Zeichen für die Techniken sind unterschiedlich und beruhen dabei auf dem Verständnis, mit dem diese Technik in dem entsprechenden Lehrsystem unterrichtet wird. Aus diesem Grund verwende ich die Pinyin-Umschrift der Begriffe.

Der Gelehrte Mao Yuan-Yi hat in seinem circa 1621 erschienen Werk Wubei Zhi (武備志) für das chinesische Schwert vier Technikanwendungen definiert: Ji, Ge, Ci und Xi. Jede Technikanwendung verwendet einen speziellen Teil des Jian.

擊

– Ji (Schlagen/Schnippen) verwendet die vordere Klinge (Qianren) zum schnellen Schneiden. Die Energie wird in einer Stich-Zug-Bewegung an der Spitze ausgeführt, um zu schneiden. Dies wird für Attacken auf ungeschützte Sehnen oder Schlagadern genutzt.

刺

– Ci (Stich/Stoßen) verwendet die Spitze (Jianfeng), um zu stoßen oder zu stechen – hierbei muss das Schwert gerade auf das Ziel ausgerichtet sein, damit die Klinge sich nicht biegt.

格

– Ge (Parieren/Schneiden) verwendet die Schwertwurzel (Jiangan) bis zur mittleren Schneide (Zhongren) zum Parieren oder Aufnehmen, Lenken. Eine Attacke wird mit der harten Schwertwurzel pariert oder gelenkt. Beim Taiji-Schwert verwende ich Leiten, das heißt die eingehende Energie wird umgeleitet. Eingehendes Yang wird durch Yin transformiert in ausgehendes Yang.



洗

– Xi (Waschen/Blockieren) verwendet die flache Seite der gesamten Klinge (Jianti), um die gegnerische Klinge umzuleiten und dann mit dem Bereich der vorderen (Qianren) und mittleren (Zhongren) Klinge zu schneiden.

Im Chinesischen wird das Schwert dem Drachen zugeordnet.

Fotos: J. Leminsky

Von vier zu dreizehn

Es gibt viele Techniken, die für die Yang-Familiendtradition von Scott Rodell und von Dr. Yang Jwing-Ming aufgeführt und erläutert werden, die sich dann wieder in die vier Kategorien einteilen lassen.

Die 32 Bilder Schwertform wurde von Li Tianji entworfen und beruht auf Ideen seines Meisters Li Jinglin, der während der Republikzeit (1920er Jahre) starken Einfluss auf die chinesische Kampfkunst hatte. Der damalige Kampfkunstmeister Li Jinglin (1835 – 1932, Yang-Taijiquan bei Yang Chengfu, Wudang Schwert von Song Weiyi) definierte 13 Schwerttechniken, die sein Schüler Li Tianji in die 32er Taiji-Schwertform einarbeitete.

Diese 13 Techniken sind in verschiedenen Bildern der 32er Schwertform zu finden. In einigen Bildern sind sogar mehrere Techniken enthalten, doch ich habe als Beispiel für die einzelnen Techniken jeweils ein Bild herausgesucht, um diese darzustellen. Die Techniken habe ich in der Reihenfolge aufgeführt, wie sie durch ihren Einsatz in den beispielhaften Bildern zum Einsatz kommen.

Literatur

Urs Krebs:

»Waffenformen des Taijiquan«, in Taijiquan für Einsteiger – Ein Special des Taijiquan & Qigong Journals, a & o medianetwork 2005, S. 102 – 105

Thomas Simianer:

»Jijian – Schwertsparring. Kämpfen mit Spaß und Sicherheit«, in TQJ Ausgabe 32, a & o medianetwork 2008

Dr. Yang Jwing-Ming:

»Taiji Sword, Classical Yang Style«, YMAA Publication Centre 1999

Scott M. Rodell:

»Chinese Swordsmanship«, Seven Stars Book 2005

James Drewe:

»Taiji Jian«, Singing Dragon 2009

枪
diǎn

1. Dian – Handgelenk schnellen, um in jede Richtung zu schlagen – Kategorie Ji



»Die Schwertspitze zeigen und mit geschlossenen Füßen stehen«/»Die Libelle streicht über das Wasser«

Das Ziel von Dian ist das Handgelenk des Gegners, um die Sehne zu zerschneiden und auf diese Weise den Gegner zu entwaffnen. Der Knauf geht von der abgebildeten Position aus nach unten und die Schwertspitze nach oben.

扫
sǎo

2. Sao – horizontales kreisförmiges Schneiden – Kategorie Xi



»Das Schwert von links nach rechts schwingen«/
» Die Schwalbe tippt fliegend ins Wasser«

Die Attacke Sao ist auf die Kniegelenksehnen gerichtet. Der Schnitt wird horizontal mit der mittleren und vorderen Klinge geführt.

带
dài

3. Dai – ebener waagrecht oder schräger aufwärts gerichteter Schnitt – Kategorie Xi



»Das Schwert nach links tragen«/»Auf der linken Seite aufhalten und wegfeegen«

Hier wird ein horizontaler Schnitt auf Höhe des Bauches oder der Brust ausgeführt, also höher als bei Sao, ebenfalls mit der mittleren und vorderen Klinge.

4. Chou – kreisförmiges Neutralisieren und Schlagen – Kategorie Ge

抽

chōu



»Rückzug und mit dem Schwert wie mit einer Peitsche schlagen«/»Den Mond an der Brust umarmen«

Chou ist eine verteidigende und leitende Bewegung, die eine Attacke wie Pi (Technik 9) neutralisiert. Der Angriff wird aufgenommen und umgeleitet.

5. Ci – ebener oder aufwärtsgerichteter Stoß – Kategorie Ci

刺

cì



»Im Stand auf einem Bein mit dem Schwert nach oben stoßen«/»Der Vogel begibt sich zum Übernachten in den Wald«

Diese Attacke geht auf die Kehle des Gegners und wird in einer direkten Bewegung ausgeführt.

6. Jie – Abfangen – Kategorie Ge

截

jié



»Mit dem Schwert nach unten schneiden«/
»Der schwarze Drache bewegt seinen Schwanz hin und her«

Jie bezeichnet eine verteidigende und leitende Bewegung, die einen Angriff ableitet und dabei die Schwertspitze weiterhin Richtung Gegner zeigen lässt, ihn so auf Abstand hält und für eine mögliche Attacke vorbereitet.

撩
liāo

7. Liao – kreisförmige Ablenkung mit aufgerichteter Spitze – Kategorie Ge



»Nach links provozieren«/»Die Sternensposition im kleinen Bären«

Liao ist eine leitende Bewegung, die eine Attacke ableitet und gleichzeitig einen Angriff auf die Beine des Gegners einleitet.

拦
lán

8. Lan – hebendes Neutralisieren mit Spitze unten – Kategorie Ge



»Abwehren nach links«/»Gegen den Wind Staub wegwischen, links«

Bei der Technik Lan wird mit dem Bereich der Schwertwurzel bis zur mittleren Schneide ein Angriff auf Hals beziehungsweise Kopfhöhe in einer schrägen Bewegung nach oben geleitet. Gleichzeitig wird ein Schnitt auf Höhe des Handgelenks des Angreifers ausgeführt, das das Schwert in der schrägen Aufwärtsbewegung mit der Spitze schneidet.

劈
pī

9. Pi – Spalten – Kategorie Xi



»Nach hinten drehen und eine Hackbewegung ausführen«/
»Die Sternschnuppe versucht den Mond einzuholen«

Pi bezeichnet einen geraden und kraftvollen Schnitt von oben in die Horizontale, der den Gegner spaltet. Hierbei wird der mittlere Klingebereich verwendet.

Ein umfangreicher geschichtlicher Überblick sowie Trainingshinweise zum Schwert finden sich in der Reihe »Zum Ursprung des Taijiquan in der Kriegskunst« von Dr. Jan Harloff-Puhr in den TQJ-Ausgaben 51 und 52, »Geschichtliche Entwicklung von Schwert und Säbel« und »Taiji mit Säbel und Schwert«.

10. Tuo – aufwärts Drücken – Kategorie Ge

托
tuō



»Das Schwert im Stand auf einem Bein halten«/
»Den Vorhang mit einem Stock hochheben«

Mit Tuo wird ein Angriff mit dem mittleren Klingenbereich nach oben über den Kopf abgewehrt/abgeleitet.

11. Gua – Blockieren – Kategorie Ge

挂
guà



»Das Schwert hängen lassen und eine Hackbewegung ausführen«/»Das Schwert kreisen, links«

Die Schwertspitze geht bei Gua von einer hohen horizontalen Position nach unten und leitet einen Angriff um, dabei wird die Klinge gedreht. Für gewöhnlich folgt anschließend Technik Pi (9).

Unter www.tqj.de/alle-videos gibt es ein Video des Autors mit einer Grundübung zur Schwertführung.

12. Ji – Energie in der Spitze mit Fajin freisetzen – Kategorie Ji

击
jī



»Schritt zurück und mit dem Schwert schlagen«/»Der Phoenix breitet seine Flügel aus«

Hier wird mit der Schwertspitze auf den Nacken oder das Gesicht des Gegners gezielt und wie mit einem Peitschenknall Energie gezielt über die Schwertspitze ausgesendet.

抹
mō

13. Mo – horizontales Schneiden – Kategorie Xi



»Mit dem Schwert hart ausschlagen und eine Körperdrehung machen«/»Der Wind fegt Pflumenblüten weg«

In einer Kreisbewegung wird mit Mo horizontal auf Höhe des Halses mit dem mittleren Teil der Schwertklinge geschnitten.



Jan Leminsky
ist seit 1996 auf dem Taijiquan-Weg und seit 2002 hauptberuflicher Taijiquan-Lehrer mit eigener Schule und der Wu Wei Akademie in Hamburg.

In China wird der Säbel mit dem Tiger und das Schwert mit dem Drachen gleichgesetzt. Der chinesische Drache bewegt sich in fließenden Bewegungen und hat dabei eine große Eleganz. Der Weg des Taiji-Schwertes folgt diesem Gedanken des Fließens und Ausweichens. Das Schwert lernt man sein ganzes Leben und es ist eine wundervolle Bereicherung auf dem eigenen Weg, da man lernt, einen Gegenstand aus der eigenen Körpermitte zu bewegen. Es geht also nicht darum zu kämpfen.

Am Ende sollte das Ziel sein, das Schwert in der Scheide zu lassen und die friedvolle Bewegung des Schwertes zu erforschen. So wie der Drache am Himmel schwebt und es für ihn nicht erforderlich ist, seine Macht und Gewalt mit Feuer zu zeigen.

Tai Chi Chuan Workshop

mit Oamsin Termipaiboon
7.-9. Juni 2025, Pfingsten

Jing Gong (stillness skill), Shi Jin Jing, Song Chen, Jin Lu (pathway of Jin in the form), Jie Jin, Tui Shou/Push Hands (partner exercises).

Taiji-Schule Aarau
Sonnmattweg 6
CH-5000 Aarau

Infos und Anmeldung:
www.taiji-aarau.ch



Chuan
Cheng
Taijiquan and
Internal Arts Academy

