

# TAO-CHI



seit 1988

*"Wege zum Ziel, für Herz, mit Verstand"*

die Schule für Tai-Chi und Kung-Fu, Qi-Gong und Meditation im  
Freizeit- und Gewerbepark "die Alte Brotfabrik", Grabenstr. 180  
47058 Duisburg-Neudorf-Süd

o [www.tao-chi.info](http://www.tao-chi.info) o



# [der aktuelle monatliche Kursplan des Dojo Duisburg hier als .jpg](#) #  
der Kursbeitrag pro Termin beträgt 28,- Euro / einmaliges Probetraining € 8,-  
für eingetragene Mitglieder: variiert nach Vertragsmodus

[max. 7 Teilnehmer]

o [teilnehmen ??? : Anmeldungen / weitere Infos über eMail / Tel.](#) o

Xingyi Quan, auch Yi Quan, Xin-yi Quan, oder Xin-yi Liuhe Quan genannt, gilt als die älteste Innere Kampfkunst.

Hsing-I Ch'uan soll der Legende nach von [General Yue Fei \(1103-1142\)](#), einem chinesischen Volkshelden und Heerführer der nationalchinesischen Song-Dynastie im Kaiserreich China, die damals schwer um ihre Existenz kämpfen musste, gegründet worden sein.

#### Xin Yi Liu He Quan

Xingyiquan soll ursprünglich unter dem Namen Xin Yi Liu He Quan (Herz-Bewusstsein-6 Harmonien-Boxen) bekannt gewesen sein.

Die 6 Harmonien, auch Verknüpfungen genannt, sind ein zentraler Übungsansatz der Inneren Kampfkünste, der im Hsing-I Ch'uan entwickelt worden sein soll. Man unterscheidet 3 innere von 3 äußeren Harmonien: Die 3 äusseren Harmonien beziehen sich auf die Verbindung der Schultern mit den Hüften, der Ellbogen mit den Knien, und der Hände mit den Füßen.

Die Inneren Harmonien fordern, daß das Herz [„Xin“] mit der Absicht [„Yi“] harmonisiert, die Absicht mit dem „Qi“, der Energie harmonisiert, und daß das „Qi“ mit der physischen, der Muskelkraft [„Li“] harmonisiert. Harmonisieren die inneren Prozesse miteinander und koordinieren sie die äußeren Bewegungen, bringen sie den Übenden dazu, sich als Ganzes zu erfahren. Diese Einheitlichkeit zwischen Denken und Handeln setzt dann die Energien des Xingyiquan-Praktizierenden frei.

Das hervorstechendste Charakteristikum und den Stil charakterisierende Merkmal ist die Direktheit, das kompromisslose Bewegen des ganzen Körpers nach vorne in Richtung des Gegners.

#### Hsing-I und die Chinesische Philosophie [05]

Hsing-I Ch'uan arbeitet mit 5 Grundtechniken, die den 5 Wandlungsphasen [Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser entsprechen](#).

So wie wir im Baguazhang die Prinzipien des Taiji und des Xingyiquan vorfinden, so sind die Prinzipien des Taiji als Elemente in der Übungspraxis des Hsing-I von essenzieller Bedeutung für das Verständnis des Fünf-Elemente-Boxens.

#### Hsing-I Ch'uan, Theorie, Praxis und die Chinesische Philosophie [05]

Die Abhandlungen über das Xingyiquan [Hsing-I Ch'uan] werden gerne dem General Yue Fei zugeschrieben. Ob diese Abhandlung wirklich aus der Feder des berühmten General stammt, kann nicht sicher nachgewiesen werden.

(Wichtige Schriften legendären oder mythischen Persönlichkeiten zuzuschreiben ist in der chinesischen Welt ein übliches Verfahren, um den Aussagen der Schriften mehr Gewicht zu verleihen.)

In diesen Werken werden die Grundprinzipien der Theorie und Praxis der Hsing-I aus den Grundlagen der tradierten philosophischen Modelle und Konzepte des Chinesischen Denkens abgeleitet.

In einem Aufsatz über die Fünf Elemente heißt es:

Die 5 Elemente [auch Wandlungsphasen genannt] sind Metall, Holz, Feuer, Wasser und Erde; diese entsprechen im Inneren der Lebewesen den Fünf Eingeweiden und den Fünf Organen im Äußeren.

Sie sind mit den Fünf Elementen wie folgt kompatibel:

Die Lungen gehören zum Metall, die Leber gehört zum Holz, das Herz gehört zum Feuer, die Nieren gehören zum Wasser und die Milz gehört zur Erde. Dies sind die Fünf Elemente, die im Inneren verborgen sind.

Die Nase ist verknüpft mit den Lungen, die Augen sind verknüpft mit der Leber, die Zunge ist verknüpft mit dem Herzen, die Ohren sind verknüpft mit den Nieren und der „Ren-Zhong“ [Akupunktur-Punkt Du 26] ist verknüpft mit der Milz. Dies sind die 5 Elemente, die im Äußeren in Erscheinung treten.

Und da besteht das Tao der wechselseitigen Unterstützung [Ernährung, Erzeugung] unter den Fünf Elementen: Metall bringt Wasser hervor, Wasser bringt Holz hervor, Holz bringt Feuer hervor und Feuer erzeugt Erde [die Asche].

Dann gibt als zweites das bedeutsame Prinzip der wechselseitigen Bezwingung [Kontrolle]:

Metall überwindet Holz, das Holz überwindet die Erde, die Erde bezwingt das Wasser, das Wasser kontrolliert das Feuer und das Feuer siegt über Metall.

Die Gesetze über die 5 Elemente finden sich in dem „Skript vom Großen Plan“ des Klassiker „Han Fan“ und der Meister Konfuzius bespricht dies in den Aufzeichnungen über die „Dynastie der Han“ [206 vor bis 220 nach Chr.]. Spätere Autoren haben die Theorien belächelt und die Prinzipien missachtet, und sich darüber geäußert, daß sie dies unmöglich annehmen können. Andere haben die Gesetze und den Weg [das Tao] von wechselseitiger Förderung und gegenseitiger Kontrolle daher mißbraucht.

Die Faustkampfkunst [„das Hsing-I“] hat jedoch ihren Wert erkannt und die Prinzipien angenommen und vervollkommnet. Xingyiquan nutzt dies, um das Innere zu vervollkommen und zu festigen, ein solides Fundament im Äußeren zu schaffen.

Durch die Anwendung der Theorie des Förderungs-Zyklus in der Übungspraxis wird der Körper gestärkt und das Wachstum von Kraft [„Li“] und Energie [„Chi“] gefördert.

Dies ist die beste Vorbereitung für die Weiterentwicklung der Kampfkraft.

Die Anwendung des Kontroll-Zyklus kann benutzt werden, um die Widerstandskraft im Äußeren zu erhöhen.



Heike, die 5 Grundtechniken des Hsing-I ...

- ... sind Pi Chuan, die spaltendes Hand (Element Metall)
- Beng Chuan, die durchdringende Faust (Element Holz)
- Pao Chuan, die Kanonen-Faust (Element Feuer)
- Chang Chuan, die bohrende Faust (Element Wasser) und
- Heng Chuan, die diagonale Faust (Element Erde) ...

danach folgen in unserer Schule die Grundformen der Tiere Drache und Tiger, Schlange und Kranich, sowie Leopard und Gottesanbeterin mit verschiedenen Variationen, ..... (unten: 2 Varianten des Tigers).



Hsing-I kennt dazu 12 kleine Formen (Kata) zu den 12 Tieren des Chinesischen Zodiak