

# Eine neue Stockform im Yang-Stil

Von Yang Jianchao

Im Yang-Stil Taijiquan werden neben Schwert und Säbel Waffenformen mit Speer beziehungsweise Langstock geübt, wobei traditionellerweise diese letzteren eine Länge von mehr als drei Metern haben. Bedingt durch die Länge und das entsprechende Gewicht sind die Techniken, die damit ausgeführt werden können, begrenzt. Yang Jianchao, Vertreter der 6. Generation des Yang-Stil Taijiquan, hat nun im Laufe mehrerer Jahre eine neue Stockform kreiert, die mit einem kürzeren Stock ausgeführt wird und dabei ein vielfältigeres Bewegungsspektrum aufweist. Er beschreibt die wesentlichen Aspekte dieser Form und die Vorzüge, die das Training mit einem Langstock bietet.

## ABSTRACT

### A new staff form in the Yang style

By Yang Jianchao

The curriculum of Yang style Taijiquan not only includes weapon forms with sword and sabre but also with spear or staff, whereby these long weapons traditionally have a length of over three metres. The techniques that can be executed here are limited by the length and corresponding weight of the weapon. Yang Jianchao, representative of the 6th generation of Yang style Taijiquan, has spent several years developing a new staff form that can be performed with a shorter staff and thus contains a more diverse range of movements. He describes the essential aspects of this form and the benefits of training with a staff.

Wie die Praktizierenden des Yang-Stil Taijiquan wissen, sind nur wenige Waffenformen des Yang-Stils verbreitet. Neben Schwert und Säbel werden die Lanze beziehungsweise der Speer – Qiang oder der Langstock – Gan im Waffensystem des Yang-Stil Taijiquan eingesetzt. Der im Yang-Stil gebrauchte Speer (inklusive Speerspitze) oder der Langstock haben gewöhnlich eine Länge von circa 3,33 Meter, was dem chinesischen Längenmaß von einem Zhang entspricht, oder mehr.

Es gibt zwar nur wenige angewandte Techniken wie zum Beispiel Stechen (Ci 刺) beziehungsweise Stoßen (Zhuangji 撞击), explosives Hebeln/berstend Schnellen (Beng 崩), Drehen/Kreisen (Ning 拧) und Einwickeln (Chan 缠). Aber durch die Länge der Waffe muss man das Becken gezielt

und kraftvoll einsetzen, um mit dem Speer oder dem Langstock technisch korrekt und wirkungsvoll zu arbeiten.

Der Gebrauch von Speer beziehungsweise Langstock ist daher recht schwer und anstrengend. Hinzu kommt, dass man eine große Fläche und eine hohe Decke des Kursraumes braucht, um die Speerform oder Langstockform praktizieren zu können. Um diese Erschwernisse zu umgehen und auch um das Waffensystem des Yang-Stil Taijiquan zu bereichern, habe ich beschlossen, eine neue Taiji-Waffenform mit einem kürzeren Stock zu kreieren.

Der Stock, der bei dieser neuen Form benutzt wird, hat eine Länge von 155 bis 170 Zentimetern je nach Körpergröße und einen Durchmesser von drei bis viereinhalb Zentimetern. Die Länge

丈  
Zhang



entspricht der Entfernung vom Boden bis zu den Augenbrauen des Übenden. Daher nennt man diesen Stock, der auch bei anderen Schulen der chinesischen Kampfkunst eingesetzt wird, Qimei Gun – Augenbrauenhoher Stock. In der Regel wird er aus Eschenholz hergestellt. Die Techniken, die mit dem Qimei Gun ausgeführt werden können, sind vielseitiger und zahlreicher als die des Gan, so dass damit ein umfangreicheres Bewegungsspektrum geübt werden kann. Außerdem erfordert das Üben weniger Platz, so dass er für das Üben in einem Raum besser geeignet ist.

Um den Ansprüchen einer Taiji-Waffenform zu genügen, müssen eine Reihe von Kriterien der Taijiquan-Grundprinzipien und die charakteristischen Waffentechniken bei der Komposition berücksichtigt werden. Man darf ja nicht die Faustform einfach so eins zu eins auf die Ausführung mit einem Stock übertragen. Nach mehrfachen intensiven Studien und wiederholtem Proben sowie Überarbeiten während mehrerer Jahre und auch unter Berücksichtigung der Anmerkungen und Empfehlungen meines Vaters Yang Zhenhe habe ich nun eine Yang-Stil Taiji-Stockform mit 25 Folgen geschaffen. Sicherlich bedarf diese neue Waffenform weiterer Praxiserfahrungen von mehreren Jahren wenn nicht Jahrzehnten, um auszureifen. Daher bin ich froh und dankbar, wenn mich KollegInnen an ihrer berechtigten Kritik und ihren wertvollen Anregungen teilhaben lassen.

### Härte und Weichheit in fließendem Wechsel

Die angewandten Techniken in der Selbstverteidigung sind beim Yang-Stil Taiji-Stock und bei Stock-

formen anderer Systeme recht ähnlich. Dabei wird sowohl das Ende des Stockes als auch der mittlere Teil eingesetzt. Ziel ist es, dass der Stock und der Übende zu einer Einheit verschmelzen. Die eingesetzte Kraft durchzieht die gesamte Länge des Stockes. Durch die Schnelligkeit, die bei manchen Techniken verlangt wird, entsteht ein besonderer Charakter des Taiji-Stockes, nämlich energische Kühnheit, die ihre Harmonie trotzdem nicht verliert.

Anders als bei anderen Stockformen des Wushu kultiviert der Yang-Stil Taiji-Stock die im Taijiquan übliche Leichtigkeit bei den Schritten, die Zentriertheit der Körperstruktur, die Symbiose von Härte und Weichheit sowie die Anwendung der inneren Jin-Kraft. Zusammen mit der natürlich belassenen Atemführung vergeudet man keine überflüssige Energie. Daher kann diese Yang-Stil Taiji-Stockform die Konstitution der Übenden verbessern beziehungsweise stabilisieren, ohne sie zu erschöpfen.

Die in dieser Form des Yang-Stil Taiji-Stockes angewandten Grundtechniken sind

- Tiao 挑 – Hebeln/Hinaufschnellen,
- Zhai 戳 – Schneidend Abwehren,
- Dian 点 – Antippen,
- Ci 刺 – Stechen,
- Pi 劈 – Hacken,
- Liao 撩 – Kreisend Heben,
- Sao 扫 – Fegen und
- Ju 举 – Hebend Blocken.

In Verbindung mit den im Yang-Stil Taijiquan typischen Schritttechniken wie Reitersitz (Mabu 马步), Ausfallschritt (Gongbu 弓步), »Leere«-Schritt (Xubu 虚步), Nach hinten Setzen (Houzuobu 后坐步) und dem Stand auf einem Bein

links:

Hui Ding Gun 回顶棍  
 »Mit dem Stock Zurückstoßen«, ist eine spezielle Methode, um gleichzeitig nach vorne und nach hinten zu agieren.

rechts: Lan Gun 拦棍  
 »Mit dem Stock Gegenhalten«, wird nicht nur im Taiji, sondern auch in anderen Wushu-Disziplinen angewendet, um die angreifende Waffe des Gegners abzuwehren.

## 杨式太极棍

Yang Shi Taiji Gun – Yang-Stil Taiji-Stock

## 枪

Qiang – Speer

## 杆

Gan – Langstock

## 齐眉棍

Qimei Gun – Augenbrauenhoher Stock



(Dulibu 独立步 sowie den Bewegungsprinzipien (siehe unten) bekommt diese Stockform ihre eigenen Charakteristika. Die Bewegungen werden mit einem relativ großen Radius (großer Rahmen – Da Jia 大架) in unterschiedliche Richtungen gewandt, fließend und phasenweise ziemlich schnell ausgeführt. Dabei werden die einzelnen Bewegungen jedoch klar und vollständig gezeigt. Härte und Weichheit, Ruhe und Dynamik, Langsamkeit und Schnelligkeit wechseln harmonisch und aufeinander passend abgestimmt. Dadurch entsteht eine für die Stockform typische schwungvolle Wucht bei fließendem Wechsel zwischen den oben aufgeführten Gegensätzen.

Für die Ausübung des Yang-Stil Taiji-Stockes gelten folgende Kriterien:

- In der Körperhaltung soll man beachten, dass der Kopf aufgerichtet wird, die Schultern und die Ellenbogen entspannt hängen gelassen werden, der Brustkorb zurückgehalten wird und der Rücken gerade hinauf gedehnt wird, das Kreuz gelockert wird und Hände und Arme bei stabilem Stand frei beweglich bleiben sollen.
- Die Bewegungen müssen in ihrer Führung klar und eindeutig sein, die verwendete Kraft soll exakt auf die für die jeweilige Technik bestimmte Stelle auf dem Stock gesetzt werden und der Stock muss mit dem Körper verschmelzen beziehungsweise ein lebendiger Teil des Körpers sein.
- Der ganze Rumpf soll, gesteuert aus dem Beckengürtel, passend zu den jeweiligen Stocktechniken flexibel eingesetzt werden, um ihre Anwendungen in der Selbstverteidigung wie Auffangen, Explodieren, Ausweichen, Ausbreiten, Stürmen und so weiter richtig ausdrücken zu können.
- Die Bewegungen sollen durch den Blick, als ein Teil der geistigen Energie, bewusst geführt wer-

den. Der Blick bestimmt, wohin der Stock bewegt wird. Zusammen mit der Imagination soll der Blick die Bedeutung in der Anwendung zum Ausdruck bringen.

- Die Achtsamkeit soll man voll für die Ausführung der Yang-Stil Taiji-Stockform mobilisieren und einsetzen, damit die Bewegungen nicht nur fachlich korrekt, sondern zusätzlich auch gewandt, lebendig und imposant sein können.
- Die innere Jin-Kraft (Jinli 劲力) muss von der Imagination, Qi-Führung und Atmung untermauert werden, um sie unterschiedlich verwenden zu können und um die Verbindung zwischen innen und außen zu gewährleisten. Beim Einsatz von weicher Jin-Kraft sollen der Körper und der Stock trotz Weichheit nicht schlaff sein beziehungsweise hängen gelassen werden. Beim Einsatz von harter Jin-Kraft soll der Körper nicht steif beziehungsweise der Stock nicht mit übermäßig starker Spannung gehalten werden. Bei explosivem Einsatz der Jin-Kraft – Fajin sollen die innere Kraft, Atemluft und Qi unter Begleitung der Imagination plötzlich und in einem Zug nach außen herausgelassen werden.
- Soweit es den Übenden möglich ist, soll man bei der Ausführung die Zwerchfellatmung (sogenannte Bauchatmung), zumindest phasenweise, anwenden. So kann das Qi gezielt in das untere Dantian sinken. Dies ist vorteilhaft für die Stabilität und die Steuerung der Bewegungen aus dem Beckengürtel.
- Ähnlich wie bei der klassischen Ausführung der Taijiquan-Formen mit oder ohne Waffen bewegt man sich während der gesamten Form nicht in einem gleichbleibenden Tempo. Im Gegenteil, man soll die Bewegungen entsprechend der Bedeutung in der Selbstverteidigung mal langsam,

links: Ju Gun 举棍  
 »Den Stock Heben/Hochhalten«, ist eine geläufige Technik, um einen Angriff von oben abzuwehren.

rechts: Dan Bian 单鞭  
 »Einfache Peitsche«, ist eine an der Faustform angelehnte Technik, um den Gegner mit der Handkante zu schlagen, wenn er zu nah steht.

mal schnell, mal ruhig, mal explodierend, mal hart, mal weich, mal entschieden und mal zurückhaltend gestalten. Jedoch soll man sich nicht wild und blind oder beliebig bewegen. Vielmehr sollen die Bewegungen geordnet und rhythmisch ähnlich wie ein Musikstück ausgeführt werden. Dies soll man jedoch nicht gleich und mit Gewalt erzwingen. Am Anfang soll man mehr auf die Genauigkeit der Bewegungen und die Korrektheit der Körperhaltung sowie die zeitlich übereinstimmende Koordination achten. Mit zunehmender Erfahrung in der Praxis und wiederholten Verbesserungen der Fertigkeit sowie Weiterentwicklung der Persönlichkeit (siehe »Vorteile des Taiji-Stockes«) wird man das erwünschte Niveau der Reife allmählich erreichen.

## Erkenntnisse für alle Bereiche des Lebens

In den letzten Jahren, während ich die Form des Taiji-Stocks zu komponieren versucht habe, ist mir bewusst geworden, dass die einzelnen Bewegungen nicht reine mechanische Aktionen unseres physischen Körpers sind. Vielmehr haben sie tiefer greifende Bedeutungen. Sie entstammen der Kultur der chinesischen Kampfkünste, die stark von der chinesischen Geschichte und Philosophie, insbesondere dem Daoismus, geprägt wurde. Sie enthalten viele wertvolle Erfahrungen von unseren Altvorderen. Für mich persönlich besonders faszinierend sind Eigenschaften der inneren Kampfkünste wie die nahtlose Verbindung der Bewegungsteile wie ein unendlich fließender Strom, die sanfte, ruhige und harmonische Leichtigkeit in der Ausführung, die natürlich runde und lebendige Bewegungsstruktur, das passend gefügte Zusammenspiel zwischen Härte und Weichheit, die deutliche Klarheit von Yin und Yang trotz ihrer fließenden Übergänge.

Diese Erkenntnisse haben mir eine enorme Portion Respekt und Demut vor meiner eigenen Kultur und dem Taijiquan abgenötigt. Denn für mich ist Taijiquan nicht einfach eine innere Kampfkunst, vielmehr bedeutet es mir eine Wissenschaft und eine Philosophie, die mir helfen zu verstehen, wie ich mich zu benehmen habe, wie ich den Umgang mit meinen Mitmenschen zu pflegen habe, wie ich eine unangenehme oder eine erfreuliche Sache annehmen soll, wie ich zu arbeiten habe und wie ich versuchen soll, mit der Natur eins zu werden. Daher ist Taijiquan für mich eine sehr wirksame Methode der Persönlichkeitsschulung. Denn mit Taijiquan kann man nicht nur die eigene Gesundheit optimieren, sondern auch die eigenen Charakterzüge kultivieren und weiterentwickeln,



was die Chinesen als »Xiuyang« bezeichnen. Man muss selbstverständlich die Bereitschaft dazu haben.

Hier sind einige Punkte, durch die die Stockform die Gesundheit und die Schulung der Persönlichkeit meines Erachtens fördern kann:

- Durch die typische Art und Weise der Bewegungen (Spiraldynamik) und den spezifischen Einsatz des Körpers (Rumpf und Extremitäten) bei dieser Taiji-Stockform kann man die körperliche Vitalität, die Anpassungsfähigkeit und Belastbarkeit verbessern. Daher kann sie auch bei einigen Beschwerden und Erkrankungen der Gelenke/Sehnen wie beispielsweise Sehnenscheidenreizungen oder -entzündungen, Schulter-Arm-Syndrom, Halswirbelsyndrom oder Rücken- und Kreuzschmerzen positive Wirkungen zeigen. Hinzu kommt, dass die Bewegungen dieser Stockform eine korrekte Ausführung im Sinne von effizienter Biomechanik erfordern. So können sich die Übenden eine effiziente Bewegungsweise für den Alltag aneignen. Diese hilft, Verletzungen zu vermeiden.

- Die bewusste Ausführung der unterschiedlichen Stocktechniken für die gezielte Anwendung in der Selbstverteidigung erfordert enorme Konzentration und Koordinationsfähigkeit. Nicht nur die Achtsamkeit, sondern auch die Reaktionsfähigkeit der Übenden wird geschult. Zusammen mit der für die inneren Kampfkünste eigenen inneren Haltung, nämlich ruhig in der Aktion und überlegend zu agieren und zu reagieren, verschaffen sie den Übenden die Möglichkeit, sich eine zielgerichtete, aber behutsame achtsame Vorgehensweise auch in einer Stresssituation anzueignen und zu kultivieren.

Beim Xia Pi 下劈, »Herunterschlagen«, wird mit dem ganzen Stock von oben nach unten geschlagen. Manches Mal springt man vorher in die Höhe, um mit dem Stock kraftvoll von oben nach unten zu schlagen.

Fotos: Archiv Yang J.

## 修养

Xiuyang

## 发劲

Fajin

Der Artikel wurde übersetzt von Lie Foen Tjoeng, Ausbildungsleiter der Kolibri-Seminare für TCM, Qigong und Taijiquan und Autor mehrerer Bücher über diese Themen.



**Yang Jianchao,** geb. 1985 in Guangfu/Yongnian, China, ist ein Vertreter der 6. Generation des Yang-Stil Taijiquan. Er lernt seit seinem siebten Lebensjahr bei seinem Vater Yang Zhenhe, 5. Generation des Yang-Stil Taijiquan, das gesamte System des Yang-Stils. Er hat Goldmedaillen in verschiedenen Disziplinen bei vielen nationalen und internationalen Wettkämpfen gewonnen und ist nationaler Schiedsrichter für Wushu, Vizedirektor des Yang Zhenhe Wushu Instituts in Yongnian sowie Cheftrainer für Taijiquan in mehreren Mittelschulen in Handan.

vieren. Diese Fähigkeit ist in der heutigen Zeit besonders wertvoll, da sie uns helfen kann, besser mit Stress umzugehen.

Auch die innere Haltung der Übenden wird dadurch positiv gefördert, dass man die verschiedenen Stocktechniken korrekt und bewusst praktiziert. Dabei setzt man die Blickführung gezielt ein – also mit offenen Augen hinschauen und leiten – kein blinder Aktionismus. So schulen sich die Übenden darin, bewusst zu handeln und sich der Situation zu stellen. Diese Handlungsweise, unterstützt durch die aufrechte Körperhaltung, kann den Übenden eine mutige innere Haltung verleihen.

Zum Schluss sei erwähnt, dass die Ausübung des Taijiquan im Sinne von Kampfkunst, auch in diesem Fall mit dem Stock, eine gewisse Ethik verlangt. Unter anderem soll man sich bewusst sein, dass man sich und die eigene Aggression zügeln soll. Der Aufruf von Meister Konfuzius »Was du selbst nicht willst, sollst du keinem geben!« gilt gerade für die Praktiker und Übenden des Taijiquan. Gewalt an anderen Menschen auszuüben oder andere Menschen physisch und psychisch zu verletzen, sollen die Übenden und Praktiker des Taijiquan tunlichst vermeiden.

Mit Taijiquan beziehungsweise Kampfkunst soll man keine anderen Menschen niederschlagen, sondern sich selbst besiegen. Wünschenswert wären weitere Tugenden wie Respekt für die Mitmenschen, insbesondere für ältere oder schwächere Menschen, Akzeptanz der anderen Menschen, auch anders denkender, weniger Egoismus, weniger Gewinnerorientiertheit und mehr Verlässlichkeit. Diese manchen KampfkünstlerInnen kontraproduktiv erscheinenden Eigenschaften können gerade dem Reifungsprozess in der Kampfkunst auch im Taijiquan sehr förderlich sein.

## Geist in Ruhe. Körper in Bewegung.

Ausbildung zum  
Tai Chi-/Qi Gong-Lehrer

MIT HUANG, TSUI-CHUAN AUS TAIWAN  
ENKELSCHÜLERIN DES MEISTERS CHENG, MAN-CHING

**Shan  
Shui**  
TAI CHI  
QI GONG

Tai Chi-Seminar am 5.- 8. Mai 2016  
mit Yang, Yun-Zhong aus Hongkong

DIREKTOR DES INSTITUTS OF TAIJI-WISDOM  
- GRÜNDER DES RUSHI TAIJIQUAN  
NACHFOLGER DES MEISTERS WANG, ZHUANG-HONG  
- GRÜNDER DES WASSER STIL TAIJIQUAN

TAICHI / QIGONG, STOCKÜBUNG, KURZFORM IN YANG-STIL NACH CHENG, MAN-CHING,  
WASSER TAICHI, TUISHOU, ENERGIEÜBUNG ZU AKTIVIERUNG DER SELBSTHEILUNGSKRAFT  
[WWW.SHAN-SHUI.DE](http://WWW.SHAN-SHUI.DE) | TEL 07664 / 400 308