

## 28er Taijiquan Form im Sanfeng Stil

mit Yürgen Oster

**Termin:** 31. März / 1. April 2011  
Samstag 10-18, Sonntag 10-14 Uhr

**Kosten:** 120,- €

**Ort:** inBalance, Institut für Bewegungspädagogik Kassel (IBPK),  
Emilienstraße 37

Als 1984 Wudangshan nach langen Jahren politischer Unterdrückung geöffnet wurde und junge Menschen wieder in die vernachlässigten Klöster und Tempel kamen, war einer von ihnen Zhong Yun Long, damals Anfang zwanzig.

Schon bald danach wurde er ausgeschiedt, in anderen Tempeln und sonst im Land ehemalige Mitglieder der Sanfeng Tradition zu finden und deren Kungfu-Techniken zu erlernen, damit sie zurückkehren könnten in ihre Heimat.

Anfang der Neunziger erhielt Zhong die Erlaubnis eine Schule zu eröffnen, in der zum ersten Mal in der Tradition Unterricht gegeben wurde an Menschen, die nicht in das Kloster eintreten wollten. Dieser Unterricht war auf ein Jahr beschränkt. Nach einigen Jahren wurde die Schule in eine Akademie umgewandelt, die eine Schulung über zehn Jahre anbot. Auch die ersten ausländischen Studenten wurden angenommen.

Der Überlieferung nach wurde von Zhang Sanfeng im 11. oder 12. Jahrhundert eine Kampftechnik entwickelt, die später, viel später zu dem wurde, was heute als Taijiquan bekannt ist. Die von Zhang Feng geübte Form wird auch heute noch als Sanfeng Shisan Shi (Form mit 13 Bildern) geübt. Daraus hatte man in der Vergangenheit eine lange Form mit 64 Bildern entwickelt. Zhong Yun Long präsentierte an der Akademie nun die 3. Generation des Sanfeng Taijiquan, eine Form mit 28 Bildern.

Um Gästen, die nur für kurze Zeit an die Akademie kommen, auch eine leicht erlernbare Taiji-Übung anbieten zu können, hat man aus der 28er Form die komplizierteren Passagen rausgenommen und so eine Form mit 18 Bildern geschaffen, die aber nicht als eine neue Generation gilt. Es ist einfach eine gekürzte Form.

In dem Seminar wird nun die komplette Form mit 28 Bildern unterrichtet. Kenntnis der 18er Form ist vorteilhaft aber nicht zwingend. Ich hoffe, bei meinem bevorstehenden Besuch in Wudangshan endlich auch Zhong Yun Long zu treffen, der sich für mehrere Jahre in eine Höhle zurück gezogen hatte, und jetzt wieder unterrichtet.