Die Form von Yang Banhou in 108 Positionen

Eine Auswahl von Illustrationen

Vorgeführt von Mei Yongshun, fotografiert von Mei Lin

Qishi 起势 – *„Eröffnungsbewegung“*

In der Taijiquan-Form des großen Rahmens in 108 Positionen mit mittelhohen Parallelständen nach Yang Banhou konzentriert sich die Essenz der Lehren der Yang- und der Wu-Familie [bzw. des Hao-Stils]. Die Form wurde von Yang Banhou [1837-1892] geschaffen und weist bis heute eine über 140 Jahre lange Geschichte auf. Ihre Merkmale sind tiefe und stabile Stellungen, eine kompakte Struktur und ein einfacher und klarer Ablauf. Sie verfügt über weite und ungezwungene Bewegungen und einen mächtigen Kraftverlauf. Die Form weist einen hohen Grad der Anwendbarkeit im Kampf auf. Man kann sie langsam oder auch schnell üben. In der Form verbinden sich Aspekte von Fitness, Gesundheit, kämpferischen Fertigkeiten und Kampfanwendung in einem Gesamtzusammenhang. In dieser Hinsicht entspricht sie ganz den Bedürfnissen junger Leute.

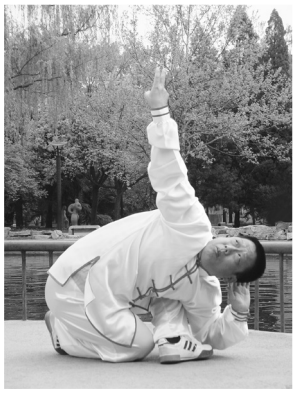
Die Taijiquan-Form des großen Rahmens in 108 Positionen nach Yang Banhou mit mittelhohen Parallelständen erfordert, dass der Übende die „fünf Bögen“ [beide Arme und beide Beine sowie Taille und Rückgrat als Träger elastischer Kraft] aktiviert. In der Form kommt es zu schraubenden, wickelnden, bohrenden und umklappenden Bewegungen, es gibt Heben und Senken sowie Spiralen und Umkreisen. Die Sehnen werden gestreckt und die Knochen [bzw. Gelenke] auseinandergezogen. Gelenke für Gelenk wird durchdrungen [von der wesentlichen Kraft]. Innen und Außen sind miteinander verbunden. Die Kraft zieht sich bis zu den „vier Endpunkten“ [den Händen und Füßen bzw. Fingern und Zehen]. Die „fünf Bögen“ schließen sich zu einer Einheit zusammen und wenn sich eine Stelle am Körper bewegt, dann bewegt sich der ganze Körper.

Beim Taijiquan des großen Rahmens in 108 Positionen nach Yang Banhou mit mittelhohen Parallelständen handelt es sich um eine alte Form. Bei den Stellungen der Form ist der Rumpf gesenkt, die Beine befinden sich in hockender Position und die Füße stehen weit auseinander. Das Laufen der Form ist sehr anstrengend. Daher muss der Übende bestimmte körperliche Voraussetzungen aufweisen. Auch muss er über Bildung, Tugend, Willenskraft, Beharrlichkeit und eine gute Auffassungsgabe verfügen.

Da Yang Banhou nur wenige Schüler hatte, die in seinen Stil eingeweiht waren, gibt es heutzutage auch nicht viele Leute, die sich mit dieser Form auskennen. Diese Form wird nur von ganz wenigen geübt und ist in der Öffentlichkeit nicht häufig zu sehen. Gegenwärtig gibt es kaum noch Leute, die diese Form weitergeben, sodass sie kurz vor dem Aussterben steht.

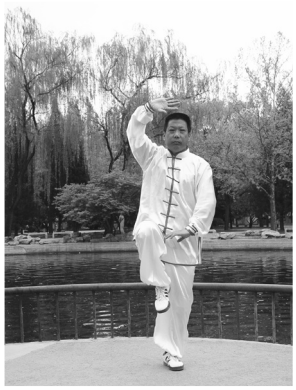
In Ausgabe Nr. 2 (1/2007) wurde unter dem Titel „Taijiquan in 108 Positionen nach Yang Banhou – Der große Rahmen mit mittelhohen Parallelständen“ ein Beitrag von Mei Yongshun veröffentlicht. Darin wurden im Detail die Merkmale dieser Form erläutert sowie die einzelnen Positionen in ihrem Ablauf aufgelistet. Auf den folgenden Seiten soll Technik und Charakter der Form dem interessierten Leser nochmals anhand einiger Fotos von Mei Yongshun [geb. 1958, Schüler von Zhang Haikun] nähergebracht werden.

Cai Shou 采手 – „Pflückende Hand“

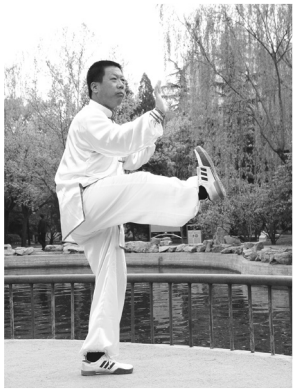


Gao Tan Ma 高探马 – „Hohes Spähen auf dem Pferd“ (Bewegungsablauf Nr. 37 und 84)

Haidi Zhen 海地针 – „Die Nadel am Meeresgrund“ (Nr. 26 und 73)



Jinji Duli 金鸡独立 – „Der goldene Hahn steht auf einem Bein“ (Nr. 19 und 66)

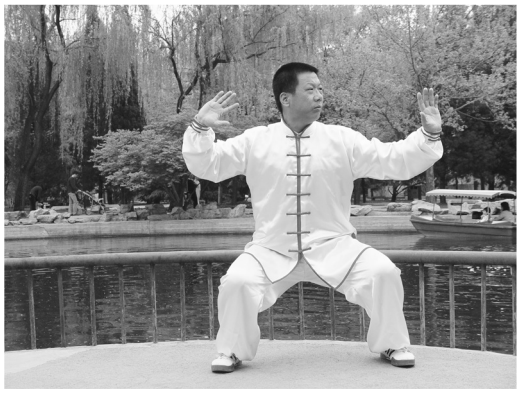


Lou Xi Niubu 搂膝拗步 – „Das Knie streifen mit seitenverkehrtem Schritt“ (Nr. 7, 9 und 11)

Liao Yin Zhang 撩阴掌 – „Die Hand zum Schambereich heben“ (Bestandteil des Bewegungsablaufs Nr. 1: Lan Quewei – „Den Schwanz des Spatzen umwickeln“)

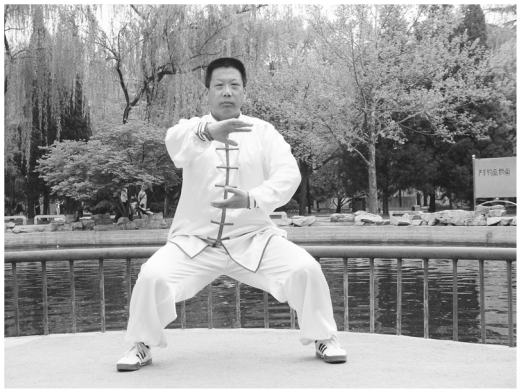
Dan Bian 单鞭 – „Einfache Peitsche“ (Bewegung Nr. 2, 17, 34, 36, 57, 62, 67, 81, 83, 96, 98)

Paochui 炮锤 – „Kanonenhammer“ (Bestandteil des Bewegungsablaufs Nr. 21: Xie Fei Shi – „Position des diagonalen Fliegens“)



Shan Tongbei 闪通背 – „Fächer durch den Rücken“ (auch Shan Tongbi 闪通臂 – „Fächer durch den Arm“, Nr. 27 und 74)

Shangbu Ji 上步挤 – „Schritt heran und Pressen“



Shexing Yunshou 蛇形云手 – „Wolkenhände in Schlangenform“ (Nr. 97)

Yema Fen Zong 野马分鬃 – „Die Mähne des wilden Pferdes teilen“ (Nr. 56)

Zhuan Shen Pu Hu 转身扑虎 – „Körperdrehung und im Sprung angreifender Tiger“ (Bestandteil des Bewegungsablaufs Nr. 89 Zuoyou Lou Xi Bai Lian Jiao – „Links und rechts das Knie streifen und Lotos-Tritt“)