# Chinesisch im Unterricht

Wir benutzen im Unterricht einige chinesische Begriffe. Einerseits aufgrund wegen des kulturellen Ursprungs, andererseits ist es sinnvoll, bestimmte Begriffe nicht zu übersetzen, da eine Übersetzung irreführend sein. So wird z.B. Peng oft mit „Abwehren“ übersetzt. Eine Bezeichnung, die aktiven Widerstand impliziert. Die Qualität des Peng entspricht aber eher der elastischen und für suchgenommen passiven Kraft eines Balles. In der phonetischen Umschrift sind zwei unterschiedliche Transkriptionen gebräuchlich. Zum Einen Wade-Giles aus dem Anfang des 20. Jhds. und zum Anderen das in der VR China entwickelte Pīn Yīn.

| Chinesisch | Wade-Giles | Pīn Yīn |
|---|---|---|
| 道 | Tao | Dào |
| 太極拳 | Tai Chi Chuan | Tài jí Quán |
| 氣功 | Chi Kung | Qì Gōng |

Letztere hat sich heute international durchgesetzt, da sie auch eine genaueren Hinweis auf die Aussprache liefert. Gleichzeitig wurde diese Transkription von Ma Tsun Kuen als „maoistische Normung“ abgelehnt. Aus Respekt vor seiner Haltung verwenden wir für seinen Namen und das Tai Chi Chuan nach wie vor die vereinfachte Wade-Giles Umschrift.

## DIE AUSSPRACHE

Die Chinesische Sprache kennt vier Tonmodulationen, die in der Pīn Yīn-Umschrift über den entsprechenden Vokalen dargestellt sind. Sie geben einen Hinweis auf die Sprachmelodie.

Ein Beispiel mit der Silbe "Ma":

| | | |
|---|---|---|
| 1. Ton | Mā (妈, Mama) | hoher gleichbleibender Ton, wie in „Basel“ |
| 2. Ton | Má (蟆 Kröte) | ansteigender Ton, wie z.B. in „Was?“ |
| 3. Ton | Mǎ (马 Pferd) | tief fallender, dann ansteigender Ton, wie in „Na und!" |
| 4. Ton | Mà (骂 schimpfen) | fallender Ton, vergleichbar mit der betonten Silbe in „absolut“ |

## BASICS

| | |
|---|---|
| **Ma Tsun Kuen 馬存坤** | (Mǎ Cún Kūn) der Begründer des Stils (1908-1993) |
| **Dào** 道 | ja, wenn wir das wüssten... |
| **Tai Chi Chuan** 太極拳 | (Tài Jí Quán) die Kampfkunst (Quán 拳) die sich am Wechselspiel zwischen Yīn und Yáng (Tài Jí 太極) orientiert |
| **Qì Gōng** 氣功 | aufwendiges Üben (Gōng, 功) zur Pflege der Lebenskraft (Qì, 氣). |
| **Yīn Yáng** 阴阳 | die zwei einander polar entgegengesetzten und wechselseitig hervorbringenden Kräfte |

## ZAHLEN

**1 yī 一, 2 èr 二, 3 sān 三, 4 sì 四, 5 wǔ 五, 6 liù 六, 7 qī 七, 8 bā 八, 9 jiǔ 九, 10 shí 十, 100 bǎi 百**

Da das Zählen im Chinesischen sehr logisch aufgebaut ist, kannst Du mit dem Wissen um diese Zahlen bis 999 zählen. Beispiele: 13 ist 10-3 (shí sān 十三), 88 ist 8-10-8 (bā shí bā 八十八) und 999 ist 9-100-9-10-9 (jiǔ bǎi jiǔ shí jiǔ 九百九十九).

Die Zahlen finden in der Bezeichnung der Formen Verwendung. So heißt die 13er Form Shí Sān Shì 十三式.

## ANFANG UND ENDE

| | |
|---|---|
| **Yù Bèi** 豫备 | Vorbereitung (geschlossener Stand vor dem Beginn des Form) |
| **Qǐ Shì** 起势 | Eröffnung (in die Grundhaltung öffnen, um zu beginnen) |
| **Tíng** 停 | Beenden (in den geschlossenen Stand zurückkehren) |

## ACHT TORE

**Bā Mén** 八門 (Acht Tore) gehören mit den 5 Richtungen zu den 13 Positionen des Tai Chi Chuan

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Péng** 掤 | Ballonkraft | **Cǎi** 採 | Pflücken |
| **Lǚ** 履 | Zulassen | **Liè** 列 | Trennen / Spalten |
| **Jǐ** 擠 | Eindringen | **Zhǒu** 肘 | Ellbogen |
| **Àn** 按 | wellenartige Entwurzelung | **Kào** 靠 | Schulter / Lehnen |

## SCHRITTARTEN

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Gōng Bù** 弓步 | Bogenschritt | **Xū Bù** 虚步 | Leerer Schritt |
| **Mǎ Bù** 馬步 | Pferdschritt | **Dīng Bù** 丁步 | Nagelschritt |

## ENERGIEPUNKTE

| | |
|---|---|
| **Láo Gōng** 劳宫 | Palast der Arbeit: 8. Einflußpunkt auf dem Perikardmeridian (Handtellermitte) |
| **Bǎi Huì** 百會 | Hundert Zusammenkünfte: 20. Einflußpunkt auf dem Lenkergefäß (Dū Mài 督脈) am Scheitelpunkt des Kopfes |
| **Yǒng Quán** 涌泉 | Sprudelnde Quelle: 1. Einflußpunkt auf dem Nierenmeridian (Übergang vom vorderen zum mittleren Drittel der Fußsohle) |
| **Dān Tián** 丹田 | das Zinnoberfeld: gemeint ist meist das Untere Dān Tián (Xià Dān Tián 下丹田) im Unterbauch, etwa 1,5 Cùn (吋 Maßeinheit in der Breite von Zeige- und Mittelfinger) unterhalb des Nabels |
| **Kuà** 胯 | Leistenbereich |
| **Mìng Mén** 命門 | Tor des Lebens: 4. Einflußpunkt auf dem Lenkergefäß (Dū Mài 督脈) auf dem Rücken gegenüber des Nabels |
| **Huì Yīn** 会阴 | Versammlung des Yīn: 1. Einflußpunkt auf dem Konzeptionsgefäß (Rèn Mài 任脈) am Grund des Damms |

## TAI CHI (ÜBUNGS-)FORMEN UND WAFFEN

| | |
|---|---|
| **Tai Chi Tsao** 太极操 | (Tài Jí Cāo) Basisübungen des Ma Tsun Kuen Tai Chi Chuan |
| **Shí Sān Shì** 三十式 | 13er Form, die sog. Kurzform des Ma Tsun Kuen Tai Chi Chuan |
| **Tài Jí Jiàn** 太极剑 | Tai Chi Schwert |
| **Tài Jí Qiāng** 太极枪 | Tai Chi Speer |
| **Tài Jí Dāo** 太极刀 | Tai Chi Säbel |
| **Tuī Shǒu** 推手 | Fühlende (eigentlich "schiebende") Hände |

## QI GONG FORMEN

**Zhàn Zhuāng Gōng** 站桩攻 Übungen der Stehenden Säule

**Bā Duàn Jǐn** 八段锦 Acht Brokate

**Yì Jīn Gōng** 易筋功 Sehnenwandelnde Übungen

## UMGANGSSPRACHLICHES

Begrüßung und Verabschiedung geschieht bei uns auf Deutsch. Aber wenn sich doch mal ein Chinese / eine Chinesin verirrt ;-)

**Nǐ Hǎo** 你好 Guten Tag!

**Zài Jiàn** 再见 Auf Wiedersehen!

**Xiè Xie** 谢谢 Danke!

... und nicht zu vergessen:
**Gān Bēi** 干杯 Prost!

Als Ritual zur Begrüßung und Verabschiedung nutzen wir eine Verneigung. Das ist zwar nicht typisch für die Chinesischen Künste, wird aber in aller Welt verstanden.