

## Die 10 Grundprinzipien

### nach Yang Chengfu

Weit verbreitet sind 10 Grundprinzipien, welche auf Yang Chengfu zurückgehen. Da Ma Tsun-Kuen selbst seinen Stil in der Nähe des Yang-stils sah, gelten diese 10 Grundprinzipien auch bei uns im Stil (natürlich mit MTK-spezifischen Interpretationen).



- 1) Der Kopf ist entspannt aufgerichtet und balanciert.
- 2) Die Schultern und Ellbogen hängen entspannt.
- 3) Der Brustbereich liegt im Tal – der Rücken ist ausgedehnt.
- 4) Das Becken fließt gelöst und das Kreuzbein hängt.
- 5) Oben und Unten bewegen sich im Einklang.
- 6) Innen und Außen sind verbunden in Harmonie.
- 7) Die Intension (nicht rohe Kraft) bestimmt die Bewegung.
- 8) Die Bewegungen sind in beständigem Fluß. (ohne Anfang und Ende)
- 9) Voll und Leer (Yang und Yin) sind klar zu unterscheiden.
- 10) Alle Bewegungen sind von innerer Ruhe geprägt.

Diese Prinzipien beschreiben die innere und äußere Haltung in allen Bewegungen.

## Die 8 Grundtechniken

Diese sind sowohl Namen für einzelne Stellungen als auch beschreiben sie die energetische Ausprägungen der Figuren der Form bzw. der Techniken mit dem Partner. Leider sind die gebräuchlichen Übersetzungen sehr irreführend (in Klammern), weshalb ich sie in meiner Interpretation beschreibe.

- 1) Peng (abwehren) – ausdehnende Energie
- 2) Lü (zurückrollen) – absorbierende Energie
- 3) Ji (drücken) – kurze, eindringende Welle
- 4) An (stoßen) – lange transportierende Welle
- 5) Cai (ziehen) – pflückende, entwurzelnde Energie
- 6) Lie (spalten) – trennende Energie
- 7) Zhou (Ellbogenstoß) – kurze, verborgene Energie
- 8) Kao (Schulterstoß) – Stehen wie ein Berg

Kennzeichnend für den MTK-stil ist die enge Verwobenheit von Form und Anwendung. Es ist wie ein Ping-pong spiel. In der Anwendung mit Partner lernt man die Energie kennen, testet aus, erkennt was funktioniert und was nicht – und trägt dieses Gefühl in die Form. In der Form dann verfeinert man die Intension der Technik, spürt intensiv in den eigenen Körper hinein – und trägt diese Verfeinerung zurück in die Partnerarbeit.

Schule für Ma Tsun-Kuen Tai Chi Chuan im Breisgau  
Michael Konarkowski  
[www.matsunkuen-breisgau.de](http://www.matsunkuen-breisgau.de)