

**Zeitschrift:** Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule  
Magglingen mit Jugend + Sport

**Herausgeber:** Eidgenössische Sportschule Magglingen

**Band:** 41 (1984)

**Heft:** 8

**Artikel:** Einheit von Körper und Seele : Schattenboxen? Tai Chi Chuan!

**Autor:** Krügel, Daniel

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-993656>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

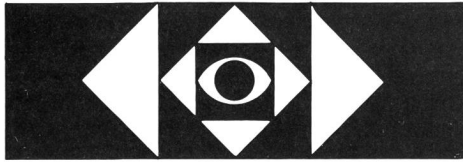
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 14.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



# BLICK ÜBER DIE GRENZE

## Einheit von Körper und Seele: Schattenboxen? Tai Chi Chuan!

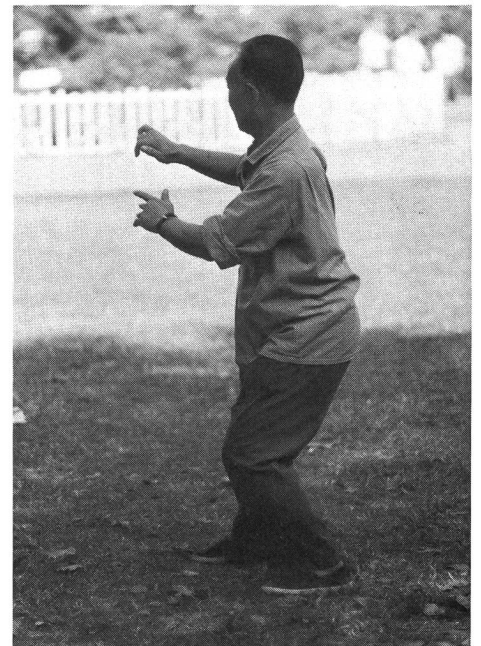
Daniel Krügel

**China öffnet sich, auch im Sport oder gerade im Sport. Spitzenathleten machen Schlagzeilen; der chinesische Sportminister besuchte die ETS; zwei unserer Mitarbeiter weilten kürzlich im Reich der Mitte. Trotzdem wissen wir wenig von diesem Riesenreich, vor allem wenig über die Leute. Viele Abendländer fühlen sich von der östlichen Philosophie angezogen, in der die Einheit von Körper, Seele und Geist und die Vergeistigung von körperlichen Übungen so wichtig sind. Hier ein Beispiel aus dem chinesischen «Breitensport».**

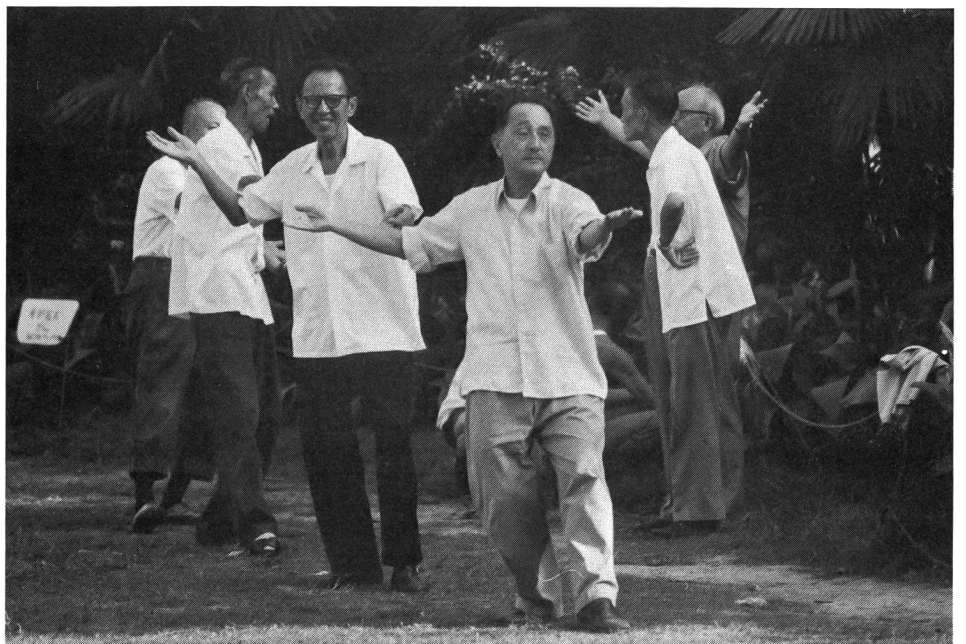
Wer frühmorgens einen Spaziergang durch eine chinesische Stadt unternimmt – sei es Shanghai, Peking, Hongkong oder Kanton –, wird unwillkürlich über die zahlreichen, meist älteren Menschen überrascht sein, die in Parks und auf Plätzen höchst seltsame Bewegungen im Zeitlupentempo ausführen. Es sind Menschen, die sich mit meditativen Übungen, denen man den sportlichen Charakter nicht absprechen kann, auf den Tag vorbereiten. Der Fachausdruck für ihr Tun lautet Tai Chi Chuan, bei uns besser bekannt als Schattenboxen. Die Prinzipien von Tai Chi Chuan entstammen dem jahrtausendealten Erbe der chinesischen Kultur. So verschieden auch Ziele und Methoden der einzelnen philosophischen und religiösen Schulen waren – ob sie das menschliche Leben unter geistig-körperlichen, spirituellen oder sozialen Aspekten sahen –, sie stimmten darin überein, dass Gesundheit und Gelassenheit notwendige Voraussetzungen zur Entwicklung der eigenen Kräfte und Fähigkeiten sind.

Ein wesentlicher Teil der Antwort auf die Frage, wie denn Gesundheit und Gelassenheit zu erlangen seien, war: durch organisierte körperliche Bewegung. Körperliche Bewegung kann, wenn sie rhythmisch organisiert und im Einklang mit physiologischen und emotionalen Gesetzmäßigkeiten strukturiert ist, Krankheiten heilen, ihnen vorbeugen, die Lebenskraft stärken und das Leben verlängern. Der Beginn der Entwicklung solcher Übungssysteme, deren Höhepunkt Tai Chi Chuan darstellt, liegt in den kultischen Tänzen, die bereits zu Zeiten des «Gelben Kaisers» (um 2600 v. Chr.) dem Volk angeblich verordnet waren.

Aus dem kultischen Tanz entwickelten sich, als wesentlicher Teil der chinesischen Medizin, heilgymnastische Übungen. Man nannte sie «Kung Fu», was soviel heisst wie «Aufwand an Zeit und Arbeit.» Parallel dazu entwickelte sich Wu Shu, ein Sammelbegriff für Übungen zur Selbstverteidigung. Dazu gehörten Ringen, unbewaffneter Nahkampf und Waffentechnik (Schwert, Messer, Lanze, Stock usw.). Diese waren im Hinblick auf ihre militärische Zielsetzung straffer organisiert als die medizini-



Die Tai-Chi-Haltung ermöglicht dem Körper die bestmögliche Anpassung an die Schwerkraft. Die Beine sind in einer Art Viertel-Hocke gebeugt, dabei entspannt und leiten so das Körpergewicht direkt auf die Füße weiter.



Sonntagmorgen im Fushing Park von Shanghai. Auf ausländische Besucher wirkt das zeitlupenhafte Schattenboxen Tai Chi Chuan zumindest ungewöhnlich.



Zu Beginn der Soloübung sind die Bewegungen sanft und einfach, ihr Schwierigkeitsgrad steigert sich erst im weiteren Verlauf. Die Bewegungen sind so strukturiert, dass nacheinander alle Muskeln gleichmässig beansprucht werden und kein Teil des Körpers überanstrengt wird.

schen Übungen, beruhten aber auf den gleichen Grundlagen. Die Kriegskünste wurden ebenfalls «Kung Fu» genannt, weil viel Zeit und Mühe nötig waren, darin Meisterschaft zu erlangen.

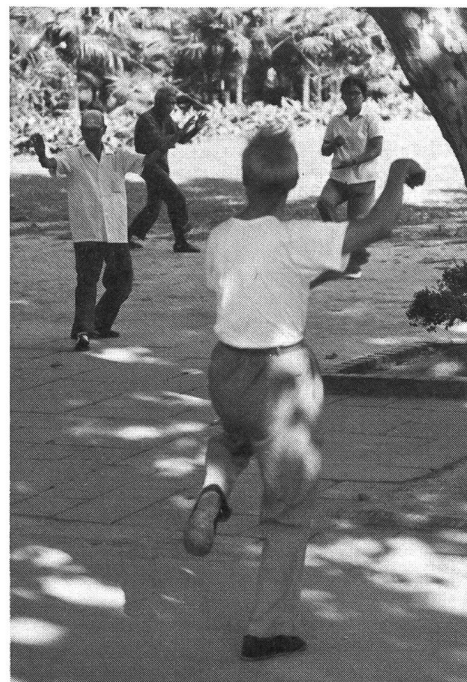
Eine weitere Disziplin, die sich auf den kultischen Tanz zurückführen lässt, ist die Praxis meditativer Atemübungen. Der Zusammenhang von Bewegung und Atmung, wie er in den Tänzen erfahren wurde, kann der Ausgangspunkt dafür gewesen sein, den Atem in meditativen Übungen systematisch zu erforschen. Die Taoisten entwickelten eine Kunst des Atmens, die «Nei Kung», «Kunst der inneren Wirkungskraft»,

genannt wurde und deren Ziel die allmähliche Entwicklung einer Art von eigentlicher, innerer Energie war. «Nei Kung» ist wesentlicher Bestandteil von Tai Chi geworden.

Der Grundgedanke der taoistischen Philosophie ist, Leben zu erhalten, Krankheiten und Verletzungen zu vermeiden, und zwar durch eigene Anstrengung: das Schicksal meiner selbst liegt bei mir und nicht im Himmel. Unter diesem Aspekt ist Tai Chi ein taoistisches Übungssystem zur Verlängerung des Lebens und zur Erhaltung von «ewiger Jugend». Als Selbstverteidigung ist Tai Chi nichtaggressiv. Der Tai-Chi-«Boxer» folgt Lao-tse, dem Klassiker des Taoismus, der lehrte, dass «das Weiche das Harte besiegt». Er sucht seine Stärke



Der Schwerpunkt sinkt ins Becken, und die Hüfte wird die Basis aller Bewegungen. Nur die Muskeln, die für eine Bewegung wirklich nötig sind, werden eingesetzt, Verspannungen können sich auflösen, die Gelenke werden kräftig und beweglich, Energie wird gespart und die Bewegungen werden leicht und anmutig.



Was Tai Chi von Gymnastik unterscheidet, ist die Tatsache, dass der «Geist» die lenkende Kraft ist, die den Körper in Bewegung setzt. Jede Bewegung wird, bevor sie körperlich ausgeführt wird, durch einen Akt der Kontemplation innerlich vorweggenommen.

im Nachgeben und vermeidet es, einen Angreifer zu verletzen. Tai Chi Chuan als Heilgymnastik ist eine Methode, die zu natürlicher Gesundheit verhilft. Ihr Prinzip liegt darin, durch massvolle Bewegung den Organismus zu normaler, natürlicher Tätigkeit anzuregen und zu stärken, Energie ohne Anspannung, Stärke ohne Härte, Vitalität ohne Nervosität um die rechte Gelassenheit zu erlangen. Hua To, der berühmte chinesische Arzt (Ende des 2. Jahrhunderts n. Chr.), sagte: «Der menschliche Körper will Arbeit und Bewegung haben, nur sollen diese nicht bis an die Grenze des Könnens getrieben werden. Wenn der Körper in Tätigkeit ist, verdaut er die Nahrungsstoffe, und das Blut durchströmt ihn, so dass keine Krankheit entstehen kann, genau wie eine Türangel, die nie verfault.» In seinem Buch «Das chinesische Schattenboxen Tai Chi», das im Otto Wilhelm Barth Verlag erschienen ist, gibt Friedr. Anders sechzig Übungsanleitungen «zur Steigerung der Körpergefühls und zur Festigung der Gesundheit» preis, die im Einzelnen folgende Wirkungen erzielen sollen:

- Tai Chi Chuan reguliert die Atmung (die Anzahl der Atemzüge wird geringer, der Atem wird tief, langsam und regelmässig).
- Es fördert die Verdauung (das Zwerchfell massiert den Magen und Darm).
- Es verbessert Kreislauf und Herz-tätigkeit. (Die Zahl der weissen Blutkörperchen wächst, die Arbeit des Herzens verringert sich, der Blutdruck sinkt.)
- Günstige Beeinflussung des Nervensystems.
- Es verbessert Körperhaltung und -mechanik, verbessert den Muskeltonus, kräftigt Bänder und Gelenke, schärft den «kinästhetischen Sinn» (das heisst verbessert die Fähigkeit, Bewegungen zu empfinden und wahrzunehmen). ■



Ein «Kung Fu»-Meister lehrt in aller Öffentlichkeit Übungen mit dem Schwert. Diese beruhen auf der gleichen Grundlage wie das Schattenboxen.