

Dieser Text gibt in zusammengefasster Form mehrere Reden wieder, die Großmeister Fu Zhongwen über seine Erfahrungen mit Taijiquan gehalten hat, veröffentlicht als Zusammenstellung in »Chinas Taijiquan« 4/1993. Übersetzung von Foen Tjoeng Lie

Die Grundlagen des Taijiquan

Hilfreiche Ratschläge für erfolgreiches Üben. Von Fu Zhongwen

Fu Zhongwen war einer der bedeutendsten Taijiquan-Meister des 20. Jahrhunderts. Aus siebzigjähriger Erfahrung vermittelt er die wesentlichen Punkte, die beim täglichen Training zu beachten sind. Die Basis bildet die innere Kraft Jing, die entwickelt und geschult wird. Eine korrekte Haltung des Körpers und der Extremitäten ermöglicht es, die Bewegungen gewandt auszuführen und organisch miteinander zu verbinden. Hierfür sind zudem innere Ruhe und ein wachsamer Geist erforderlich. Auch die charakterliche Schulung sollte nicht zu kurz kommen. Die Erfahrungen der alten Meister, die in den klassischen Schriften überliefert sind, können uns helfen den richtigen Weg zu gehen.

Abstract:

The basics of Taijiquan

Helpful suggestions for successful practise. By Fu Zhongwen

Fu Zhongwen is one of the most important masters of Taijiquan in the twentieth century. Based on seventy years of experience he teaches us the essential points to concentrate on in daily training. The inner strength Jing is the foundation, which is to be developed and trained. The correct positioning of the body and limbs enables the movements to be carried out with agility and to be linked flowingly. Furthermore inner calm and mental awareness is necessary. Also character-building should not be neglected. The old masters' experience handed down to us in the classical writings can help us to follow the right path.

Taijiquan ist seit einigen Jahren eine beliebte sportliche Bewegung für die breiten Massen geworden. Die theoretischen Diskussionen über Taijiquan haben sich von rein technischen Aspekten zu Forschungen nach wissenschaftlichen Gesichtspunkten entwickelt, worüber wir uns freuen sollten. Als ich ganz jung war, war ich bereits begeistert von Taijiquan und ich hatte das Glück, Unterweisungen und Anregungen von dem Altmeister Yang Chengfu erhalten zu dürfen. Auch wenn ich selbst glaube, noch nicht sehr viel gelernt zu haben, übe ich seit siebzig Jah-

ren ununterbrochen. Zumindest ist meine Konstitution durch das ausdauernde Üben mit Taijiquan stabil geblieben.

Taijiquan besitzt hohe künstlerische Qualität und wissenschaftlichen Inhalt. Es ist geistreich, präzise und tiefgreifend. Wenn wir nach seinen grundlegenden Kriterien praktizieren und dadurch wirkliche Fertigkeiten erwerben, können wir das Wesen des Taijiquan begreifen. Um Taijiquan gut zu können, sollten wir zunächst die Hinweise und Anweisungen unserer weisen Altmeister annehmen und ihre Meinungen und Erfahrungen respek-

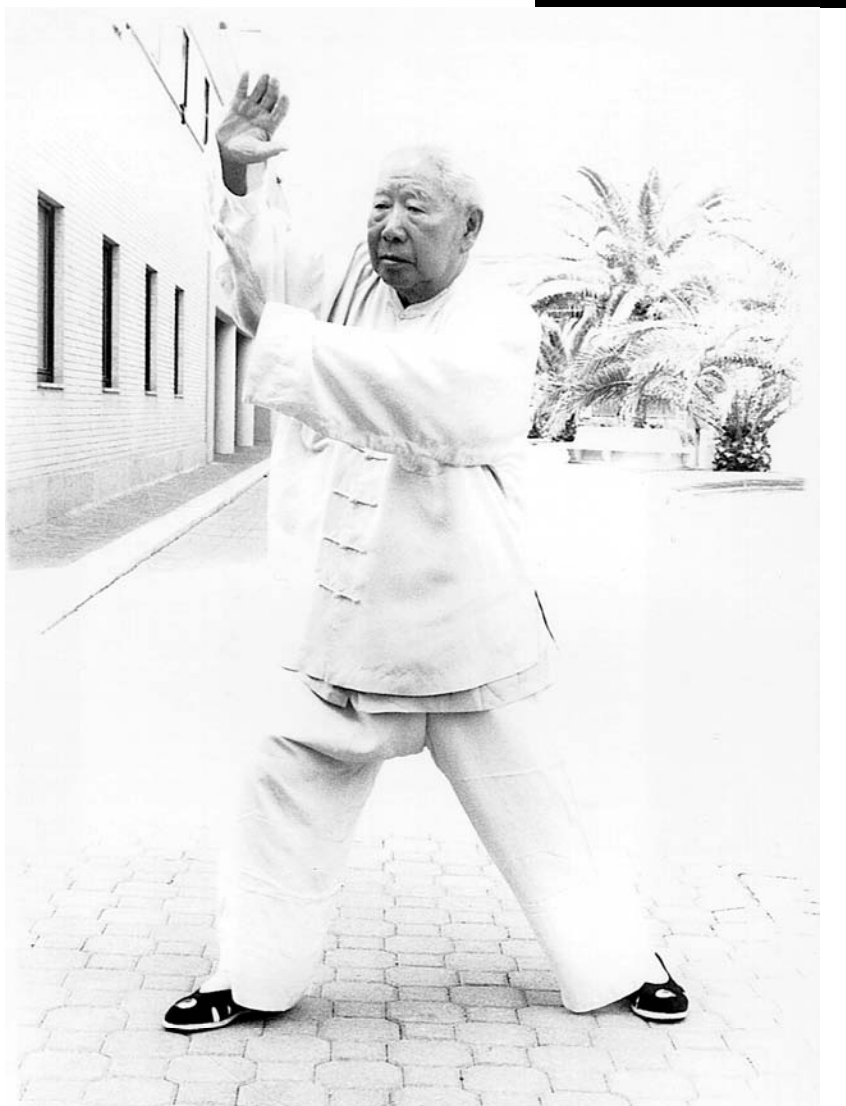
tieren. Außerdem sollen wir folgende Punkte beachten:

Jing

Als erstes ist es nötig, die Bedeutung von »Jing« (innere Kraft) zu verstehen. Wenn wir im Taijiquan ein gewisses Niveau erreicht haben, können wir diese Jing-Kraft ausbilden. Jing ist eine schlichte und ehrliche, aber wirkungsvolle Kraft, die durch geschickten Einsatz des ganzen Körpers von Kopf bis Fuß erzeugt wird. Sie bildet zugleich das Fundament des Taijiquan. Daher wird gesagt: »Wenn du Jing begreifst, kannst du durch Üben immer besser und raffinierter werden.« Nach meiner persönlichen Erfahrung ist Jing eine stabile elastische Kraft, die weich ist, aber nicht gebrochen werden kann, vergleichbar mit Schilf, das vom Herbstwind gebogen wird. Es entspricht den Wellen des Ozeans, das Wasser ist weich, die Kraft dennoch ungeheuer stark. Diese ganzheitliche Jing-Kraft ist am Anfang relativ einfach und roh. Wir bearbeiten sie aber durch das weitere Üben, so dass sie allmählich zu Jing mit Gewandtheit wird. Nun wird sie nicht nur an Leichtigkeit gewinnen, sondern auch einen Eindruck von Rundheit vermitteln. Unser Jing sollte Schlichtheit und Gewandtheit, Weichheit und Härte vereinigen, so wie im Taijiquan gesagt wird: »Die Nadel in Watte hüllen.« Nur durch die Vereinigung dieser Eigenschaften können wir das Jing von Peng, Lü, Ji und An deutlich voneinander unterscheiden und korrekt einsetzen. Und nur so können wir die Bewegungen miteinander verbinden zu einem endlosen Fluss und ohne Fehler ausführen. Jetzt können wir uns auf ein hohes künstlerisches Niveau begeben.

Wenn wir Jing auf diesem Niveau schulen wollen, dürfen wir uns nicht nur auf Kraft und Beharrlichkeit verlassen, ohne uns um die Korrektheit der Bewegungen und Haltungen zu kümmern. Wir sollen emsig und hart trainieren und dabei die Prinzipien beachten und die Realität der eigenen Fähigkeiten nicht beschönigen. Dafür sollen wir beim täglichen Üben auf Folgendes achten:

Den Blick richten wir horizontal nach vorne, jedoch nicht auf einen Punkt fixiert. Auch sollte der Blick nicht schweifen. Vielmehr sollen wir unsere Bewegungen voll konzentriert begleiten und ihre Veränderungen aufmerksam verfolgen.



Yao

Die Hüften (wörtlich Yao: Lenden) sind der Schlüssel unseres Körpers. Beim Taijiquan sollten wir unsere Wirbelsäule aufrichten und die Lendenwirbel dabei in eine Senkrechte bringen. Auf diese Weise können wir unsere Körpermitte bewahren wie ein Kompass, dessen Nadel sich bewegt, während die Achse der Nadel mittig bleibt. Außerdem sollen Kreuz- und Steißbein mit dem restlichen Teil der Wirbelsäule ebenfalls in eine Senkrechte gebracht werden, damit beide Hüften auf einer Ebene sind. So ist es möglich, im Gleichgewicht zu bleiben und falsche Haltungen zu vermeiden. Ein häufiger Fehler, den viele machen um tiefer zu stehen, ist, den Kopf zu senken und das Kreuz nach hinten zu schieben. Auf diese Weise kann die Atmung nicht mehr frei geführt werden, das Qi nicht zum Dantian heruntergebracht und der Kopf nicht »aufgehängt«

» Um den Gipfel des Taijiquan zu erklimmen, müssen wir Tag für Tag üben.«

Peng, Lü, Ji und An sind die ersten vier Grundtechniken bzw. Grundkräfte, die im Taijiquan geschult werden. Sie werden meist in etwa übersetzt als
Peng - Abwehren oder Schutzhaltung
Lü - Ableiten oder Ziehen
Ji - Drücken, Wechseln der Krafrichtung
An - Stoßen oder Schieben

«Ich selbst habe seit meiner Kindheit gerne Taijiquan geübt. Mit neun Jahren habe ich begonnen, bei dem Taijiquan-Giganten Yang Chengfu zu lernen. Siebzig Jahre lang habe ich unablässig mit Ausdauer trainiert. Auch wenn ich jetzt hochbetagt bin, besitze ich immer noch eine stabile Konstitution. Ich höre noch deutlich und sehe noch klar und habe meine eigenen Zähne.»

Fu Zhongwen mit seiner Schülerin Li Rongmei.



werden, so dass nicht klar zwischen Shi (Fülle) und Xu (Leere) sowie zwischen oben und unten unterschieden werden kann. Dies führt dazu, dass das Qi nicht mehr in einem Zug fließen und das Niveau des Taijiquan nicht die erwünschte Höhe erreichen kann.

Zusammenspiel der Gelenke

Im Taijiquan sollten wir Arme und Beine zum Ende der Bewegungen stets leicht gebeugt lassen und nicht voll durchstrecken. Dies entspricht dem bekannten Spruch »Jing soll zwar deutlich gezeigt, aber ein Rest noch zurückgehalten werden«. Zusammen mit dem gebeugten vorderen Bein können wir mit unseren Beinen dann in der Tiefe verwurzelt sein und sehr stabil stehen. Zusammengefasst müssen die Arme und die Beine rund, geschmeidig, beweglich und stabil sein, auf keinen Fall steif.

Das Handgelenk soll gesenkt werden, damit die Hand aufgerichtet werden kann. Jedoch soll die Handfläche dabei nicht flach gestreckt werden. Die Finger sollen nicht zu stark gestreckt und nicht mit Spannung aneinander gebracht werden, sondern sind eher so zu führen, als ob man die Hand noch nicht ganz geöffnet hätte. Die Jing-Kraft wird sich mit der Zeit beim wiederholten Üben fast von alleine ergeben.

Die Schultern sollen entspannt nach unten hängen. Vermeiden Sie dabei, sie nach unten zu ziehen. Natürlich sollen sie auch nicht hochgezogen werden. Auch die Ellenbogen hängen in der Regel nach unten.

Bei den Bewegungen sollen die einzelnen Teile unseres Körpers aufeinander abgestimmt sein. Sie werden eine nach der anderen wie an einer Kette ausgeführt. Zum Beispiel soll beim Schieben die Hand den Arm führen und der Arm die Schulter. Beim Zurücknehmen soll die Schulter den Arm bewegen und der Arm die Hand. Dabei werden die Schultern entspannt und die Ellenbogen hingengelassen. Natürlich müssen Hände, Arme und Schultern in Übereinstimmung mit den Beinen koordiniert werden.

Das Schreiten

Wenn wir vorwärts schreiten, wird der Fuß zuerst mit der Ferse aufgesetzt. Dann rollt die Fuß-

sohle allmählich ab. Danach beugen wir das Bein, wobei das Knie jedoch nicht weiter als bis zur Fußspitze nach vorn kommen sollte. Das hintere Bein sollte man beim Strecken zum Boden mit Peng-Jing stützen. Dadurch kann in der Schützenstellung (Gongbu/Bogensschritt) die Jing-Kraft von der Wurzel des hinteren Fußes über das Bein und den Rumpf auf die Arme übertragen werden. So schreiten wir wie eine Katze. Wie wir wissen, bewegen Katzen sich sehr gewandt und elegant. Die Schritte sind leicht und zugleich sicher und stabil.

Bei Seitwärtsschritten wird zunächst die Ferse vom Boden gehoben, dann die Fußspitze. Nachdem wir den Schritt zur Seite gemacht haben, setzen wir die Fußspitze zuerst auf und dann die Ferse, um das Körpergewicht nach und nach auf den Fuß zu übertragen. Auf diese Weise werden wir zwischen Leere (ohne Belastung des Körpergewichts) und Fülle (mit Belastung durch das Körpergewicht) klar unterscheiden.

Entspannte Aufrichtung

Beim Aufrichten des Rumpfes soll die Brust entspannt werden, wir nennen dies »die Brust zurückhalten« (Han Xiong). Aber wir sollten die Brust dabei nicht einziehen und die Brustwirbelsäule nicht rückwärts schieben wie einen Buckel. Vielmehr sollten wir die Gelenke der Schultern und Arme loslassen und die Ellenbogen hängen lassen, so dass wir frei atmen können.

Den Beckenboden sollen wir öffnen (Kai Dang); gemeint ist, dass wir den Beckenboden entspannen, und nicht, dass wir dabei einen breiten Schritt machen, also den Abstand zwischen den beiden Füßen zu weit vergrößern. Es genügt in der Regel, wenn wir die Hüften lockern. Durch Lockerung der Hüften öffnet sich der Beckenboden ganz von alleine.

Der Beckenboden sollte möglichst waagrecht zum Boden sein. Dies kann man daran sehen, dass die Hüftgelenke sich auf gleicher Höhe befinden. Der waagrecht gestellte Beckenboden ermöglicht die gleichmäßige Verteilung des Gewichts und hilft uns, einen stabilen Stand zu bekommen. Gedanklich sollten wir dabei den Beckenboden nach oben führen, ohne dies tatsächlich zu tun. Das sollte auf natürliche Weise und ohne Zwang geschehen. Nur so können wir dann ganz frei atmen und uns körperlich und geistig behaglich fühlen. Oben und unten werden aufeinander folgen können und jede Bewegung wird ange-

messen und gleichmäßig. So werden wir das vergnügliche Gefühl von Leichtigkeit, Gewandtheit und Lebendigkeit erfahren.

»Das Herz soll ruhig sein, doch der Geist rege«

Unser Herz soll ruhig, aber unser Geist muss wachsam sein. Wir sollten vermeiden, den Blick zum Boden zu senken und lustlos zu üben. Aber der Blick soll sich auch nicht verfinstern und die Haltung nicht aggressiv werden. Der wachsame Geist sollte uns helfen, alle Teile des Körpers miteinander ohne jegliche Unterbrechung zu verbinden.

Kurzum - jede Bewegung und jede Haltung im Taijiquan besitzt eine eigene essentielle Bedeutung. Wir sollten daher versuchen, diese voller Hingabe zu ergründen und sorgsam zu begreifen. Wir sollten vermeiden, die Arme und Beine schwerfällig zu bewegen. Wenn zum Beispiel Beine und Becken nicht aufeinander folgen, führt dies dazu, dass der Körper sich verspannt und sogar steif wird. Die Beine sollten dem Rumpf folgen. Beine und Rumpf sollen beim Vorwärts- und Rückwärtsgehen zusammenwirken wie ein Klappstuhl. Die Bewegungen sollen sich frei entfalten und zugleich organisch miteinander verbinden. Alle Teile der Bewegung sollten stets wachsam und deutlich ohne Nachlässigkeit ausgeführt, jedoch fließend miteinander verbunden werden. Wenn wir auf diese Weise über eine lange Zeit täglich geduldig arbeiten, werden wir das Ziel sicherlich erreichen.

Die Theorie folgt aus der Praxis

Der Ursprung des chinesischen Wushu liegt weit zurück und ist historisch belegt. Es gab und gibt zahlreiche namhafte Wushu-Meister, die uns viele Informationen und Kenntnisse überliefert haben. Auch über Yang-Stil Taijiquan könnte man unendlich reden. Lasst mich über meine eigenen geringen Erfahrungen sprechen.

Ich wurde in Nan Da Jie (das ist die »große Südstraße«, die auf das Südtor der Altstadt zuführt) in der Stadt Yongnian geboren, wo viele vom Taijiquan begeistert waren. Seit meiner Kindheit wurde ich unmerklich von Taijiquan beeinflusst, so dass ich es selbstverständlich schätzen lernte. Der Altmeister Yang Luchan war selbst aus diesem Teil der Stadt Yongnian. Schon damals war Taijiquan bei uns

sehr bekannt und viele Menschen aus der Umgebung hatten diese Kunst bei Yang Luchan gelernt. So wurde er als Begründer des Yang-Stil Taijiquan respektvoll angesehen.

Äußerlich sind die Bewegungen des Yang-Stil Taijiquan weich und sanft, daher wird es im Norden Chinas »weiches Boxen« (Mian Quan) genannt. Jedoch ist die innerlich enthaltene Kunstfertigkeit sehr ungewöhnlich. Einerseits sollen die Bewegungen geschmeidig sein und ununterbrochen wie beim Abwickeln eines Seidenfadens. Andererseits sollen die Praktiker in der Lage sein, bei Bedarf die innere Jing-Kraft zu mobilisieren und die Wirkung explosionsartig nach außen zu richten, was als »Nadel in Watte verstecken« bezeichnet wird.

Ich bin der Meinung, dass wir diese Kunstfertigkeit erlernen können, wenn wir uns bemühen, sorgfältig lernen und fleißig trainieren. Es ist doch klar, dass alle ausgezeichneten Meister früherer Generationen über lange Jahre und mit unerschütterlichem Willen trainiert haben. Wenn Kunstfertigkeit und Kenntnisse ein hohes Niveau erreicht haben, dann kristallisieren sie sich zu einer Theorie. Theorien können wir also als Zusammenfassung der wertvollen Erfahrungen unserer Altvorderen betrachten. Die Werke »Die Abhandlung über Taijiquan« (Taijiquan Lun) von Wang Zongyue und »Gespräch über das Üben mit Taijiquan« (Taijiquan Lianxi Tan) von Yang Chengfu und andere sind berühmte Dokumente von historischem Wert, die Vorbilder für uns als Nachkommen darstellen. Wenn wir sie annehmen, bekommen wir eine Richtlinie und können uns unnötige Umwege ersparen.

Es gibt natürlich auch andere Werke über Taijiquan, die scheinbar viele logische Argumente enthalten. Aber wenn wir sie genauer untersuchen, merken wir, dass sie nur abgeschrieben sind und hochtrabendes Gerede ohne tatsächlichen Nutzwert darstellen. Diese Autoren zeigen, dass sie kaum echte und hohe Fähigkeiten besitzen. Ich selbst habe leider nicht fleißig genug geübt, so dass ich hier nur über meine ganz geringen Erfahrungen reden kann.

Was die Kunstfertigkeit des Taijiquan betrifft, bin ich der Meinung, dass nicht die Theorie als erstes entstanden ist. Vielmehr haben viele namhafte Meister ihre Erfahrungen in langjähriger Praxis nach und nach und unter großem Zeitaufwand gesammelt und dann ergründet. So ist allmählich eine Fülle von wertvollen Abhandlungen entstanden. Sie sind die Sublimation der Kunstfertigkeit und zugleich auch ein Kompass, um diese Kunstfertigkeit zu erlangen.



Neben dem körperlichen Training gelten Fu Zhongwen das Studium der klassischen Texte und die charakterliche Schulung als Grundlagen für Erfolg im Taijiquan.

Fotos:
Archiv Jürg Wiesendanger

«Xu (Leere) und Shi (Fülle) sollen klar unterschieden werden, hart und weich einander ergänzen im Sinne des Prinzips von Yin und Yang. Daher müssen wir beim Üben mit Taijiquan differenzieren. Zuerst sollen wir innerlich ruhig sein. Das heißt, dass wir uns geistig konzentrieren und störende Gedanken beseitigen. Taijiquan verlangt, während der Aktion Ruhe zu bewahren. Das Herz soll ruhig sein, doch der Geist rege.»

Wang Xizi (321 - 379) war ein berühmter Kalligraph der östlichen Jin-Dynastie



Fu Zhongwen

wurde 1907 in Yongnian in der Provinz Hebei, Nordchina, geboren. Im Alter von neun Jahren begann er bei Meister Yang Chengfu Kampfkunst zu lernen. Durch Talent und Fleiß erwarb er schnell hohe Kunstfertigkeit. Er wurde von Meister Yang Chengfu sehr geschätzt. Zusammen mit der Familie Yang zog er nach Schanghai, wo er weiter bei seinem Lehrmeister lernte und alle Quintessenzen des Yang-Stil Taijiquan erhielt. Er assistierte Yang Chengfu und vertrat die Yang-Familie erfolgreich bei vielen Wettkämpfen. 1944 gründete er in Schanghai die Yongnian Taijiquan Gesellschaft und hat seitdem viele SchülerInnen ausgebildet. 1958 wurde er zum Cheftrainer der Wushu-Mannschaft der Stadt Schanghai ernannt und trainierte zahlreiche hochqualifizierte Persönlichkeiten in Taijiquan. Bis zu seinem Tod 1994 unterrichtete Meister Fu Zhongwen und hatte viele wichtige Funktionen im Wushu und im Taijiquan inne. Er veröffentlichte neben diversen Fachartikeln die Bücher »Taiji-Säbel« und »Yang-Stil Taijiquan«.

Die Erfahrungen der alten Meister als Kompass nutzen

In der Kalligraphie erlernten die Menschen früher die Zeichen Strich für Strich und kaum jemand sprach von der Methode des Schreibens. Später hat Wang Xizi die verschiedenen Kriterien des Schreibens und die Art des Griffes zusammengefasst. Sein Werk hat ermöglicht, noch mehr gute Kalligraphen auszubilden und den Inhalt der Kalligraphie zu bereichern.

Taijiquan hat Ähnlichkeit mit Kalligraphie. Wir sollen so üben, dass die Bewegungen leicht, gewandt und lebendig sind. Sie sollen natürlich und zwanglos, aber auch ästhetisch und würdevoll sein. Der Geist ist dabei sehr präsent, was aber äußerlich nicht in Erscheinung tritt. Der Ausdruck soll würdevoll sein und nicht matt und schlapp. Der Übergang zwischen den Bewegungen erfolgt fließend und rund, jedoch deutlich und nicht verschwommen. Auch das Ende der Bewegungen muss sichtbar sein, aber nicht stockend und steif. Das Öffnen und Schließen der Bewegungen soll sich stets gewandt und rhythmisch miteinander vereinigen. Wir sind gehalten, die Bewegungen nicht auseinanderdriften zu lassen oder zu zerstückeln. Gewandtheit und Leichtigkeit sind nicht mit Schweben und fehlendem Bodenkontakt zu verwechseln. Verwurzeltheit ist nicht als Starre zu verstehen.

Wir sollen die Bewegungen so üben und studieren, dass wir sie mühelos und korrekt in einem Fluss ausführen können. So können wir ein Gefühl von Intuition im Sinne einer Verschmelzung von Körper und Geist erleben. Auch Zuschauer können das Gefühl von innerer Ruhe und Wohlbefinden mitempfinden. Deswegen ist Taijiquan eine Methode, die tatsächlich zu einem gesunden und langen Leben verhelfen kann.

Das Wesen des Taijiquan in der Praxis ergründen

Sehen wir uns die Entwicklungstendenz im Taijiquan an, können wir sicher sein, dass die Zukunft vielversprechend ist. Aber wenn wir Taijiquan ernsthaft zu seiner vollen Entfaltung führen wollen, müssen wir die Erfahrungen der früheren Meister wiederentdecken und die essentielle Bedeutung sowie das wahrhaftige Wesen des Taijiquan selbst durch die Praxis begreifen. Wir sollen die Kunstfertigkeit

immer weiter trainieren und verbessern, damit die Kunst des Taijiquan noch prachtvolle Blüten und Früchte tragen kann. Daher ist es eine wichtige Lektion, dass wir die Erfahrungen unserer Vorgänger zu unserem Nutzen annehmen und uns mit dem geistigen Inhalt ihrer Theorien auseinandersetzen, um das Niveau der Kunst des Taijiquan zu erhöhen.

Taijiquan ist ein wertvolles Erbe des chinesischen Wushu, weil es einen großen Beitrag zur Förderung der Gesundheit und bei der Behandlung von Krankheiten leisten kann. Daher lieben die Menschen das Taijiquan sehr.

Alle, die Taijiquan lernen und praktizieren, sollen besonders die Schulung des Charakters im Sinne des Dao der gesunden Lebensführung beachten. Wir sollen die vier Tugenden Fleiß (Qin), Ausdauer (Heng), Höflichkeit (Li) und Ehrlichkeit (Cheng) pflegen. Das Wort Qin bedeutet nicht fleißig, sondern ist zusammen mit dem Wort Jian auch als genügsam zu verstehen. Das heißt, Ruhm und materiellem Gewinn gegenüber gelassen zu sein. Heng bedeutet ausdauernd und stetig. Um den Gipfel des Taijiquan zu erklimmen, müssen wir Tag für Tag üben. Ohne Ausdauer können wir diesen weiten Weg nicht meistern. Hören wir nicht auf zu trainieren, nur weil wir anfänglichen Erfolg erreicht haben. Li bedeutet Anstand und Manieren. Wir sollen alle Menschen höflich behandeln und die übertragenen Aufgaben anständig erledigen. Wir sollen nachsichtig und großzügig sein und Kleinigkeiten nicht übertrieben wichtig nehmen. Cheng heißt aufrichtig, offen und bodenständig sein. Sowohl beim Trainieren als auch im Umgang mit unseren Mitmenschen sollen wir ehrlich und offen, bescheiden und respektvoll sein. Man sagt, »ehrliches Herz führt zum Erfolg«. Daher ist Ehrlichkeit das Fundament jeglichen Erfolgs, auch im Taijiquan.

Dieser Artikel bildet den Auftakt zu einer Reihe von Beiträgen namhafter MeisterInnen über die Grundprinzipien des Taijiquan. Es wird oft von den Prinzipien gesprochen, sehr viel seltener jedoch werden sie tatsächlich im Detail genannt und geklärt, wie sie zu interpretieren seien. Daher ist zu bezweifeln, dass alle dasselbe meinen, wenn sie von den Taiji-Prinzipien reden. Wir möchten es nun genauer wissen und sind gespannt auf die Aussagen unserer AutorInnen, aber auch auf Kommentare zu diesem Thema aus der Leserschaft.