



Artikel aus dem «Archiv des Wissens» auf www.kolibri-seminare.ch

Die Bedeutung der Technik

Interview von Foen Tjoeng Lie mit dem chinesischen Taiji-Meister Yang Zhenghe

Meister Yang, Sie sind mit der Entstehung und Entwicklung des Yang-Stil-Taijiquan sehr vertraut. Können Sie uns etwas über die Aspekte erzählen, die unter den Taiji-Übenden noch wenig bekannt sind?

Wie alle wissen, hat der Altmeister Yang Luchan das Taijiquan bei dem Altmeister des Chen-Stils Chen Changxing gelernt und daraus später den Yang-Stil entwickelt. Zu dieser Zeit waren die Bewegungen und die Art und Weise der Ausführung der ersten Form (Yilu) des Chen-Stils noch sehr ähnlich. Erst der Altmeister Yang Zhaoqing, der Enkelsohn von Yang Luchan, bekannt als Yang Chengfu, modifizierte während seiner späteren Lehrtätigkeit in Beijing den Yang-Stil. Um seinen Schülern gerecht zu werden, führte er die Form langsamer aus und nahm einige schwierige Bewegungen wie Sprünge heraus. Außerdem hob er die gesundheitsfördernde Funktion des Taijiquan hervor. Zu diesem Zweck reduzierte er die ursprünglichen 108 Folgen der Form auf 85. Im Ausland ist nicht so bekannt, dass eine alte Form (Laojia) des Yang-Stils, die auf den Altmeister Yang Jianhou, einen der Söhne von Yang Luchan, zurückzuführen ist, noch existiert. Sie wird hier in Yongnian und in manchen Gegenden in Nordchina weiterhin praktiziert. Diese traditionelle alte Form wird recht dynamisch ausgeführt, der Ursprung in der Kampfkunst ist noch deutlich zu erkennen. So werden zum Beispiel die Beine höher gehoben und häufiger Wechselschritte ausgeführt. Der Körper bleibt nicht auf gleicher Höhe, sondern bewegt sich auf und ab. Die Form hat zwar mehr Figuren,

durch die dynamischere Ausführung wird jedoch nicht mehr Zeit für die Ausführung benötigt. Übende merken schnell, dass diese alte Form eine Vielzahl körperlicher Vorzüge bringt. Nach dem Üben fühlt man sich locker und gelöst und hat ein deutliches Gefühl der Entspannung und Bewegungsfreiheit, stärker als bei der modifizierten Yang-Stil-Form. Die alte Form ist zwar etwas schwieriger zu erlernen, kann aber dennoch von allen geübt werden. Das ist nur eine Frage von Zeit und persönlichem Einsatz. Vorteilhaft ist, wenn man die Form nach Yang Chengfu mit 85 Folgen bereits erlernt hat.

Verschiedene Lehrer eines Stils unterscheiden sich oft in der Art der Ausführung der Formen und im Bewegungskarakter. Für Lernende ist dies verwirrend. Was kann man dagegen tun?

Jeder Mensch ist anders, deswegen hat jeder Lehrer seine eigene Art und zeigt auch seinen eigenen Stil und Charakter. Trotz dieser Unterschiede werden sie immer die gleichen Prinzipien beachten und unterrichten. Solange die Grundprinzipien des Taijiquan bewahrt bleiben, sollte es kein Problem sein, gleichzeitig von verschiedenen Lehrern etwas anzunehmen. Die unterschiedlichen Nuancen sind oft nicht entscheidend und werden häufig durch persönliche Gegebenheiten bedingt. Zum Beispiel ist es unterschiedlich, wieviel Gewicht zurückverlagert werden muss, um einen Schritt zu machen. Anders ist es, wenn ein Fehler weitergegeben wird, wenn etwa der Ellenbogen zu hoch gehalten wird. Diese Haltung würde den entsprechenden Körperteil blockieren und in seiner Bewegung beeinträchtigen. Außerdem kann man die Stoßkraft des Gegners nicht mehr auffangen und neutralisieren, und der Schwerpunkt des Körpers verschiebt sich nach oben. Dies wirkt sich natürlich nachteilig aus. Aber ein Schüler wird auch damit zurechtkommen müssen und den Fehler später korrigieren. Die anfängliche Verwirrung wird mit der Zeit weniger werden und verschwinden. Durch die gewonnenen Erkenntnisse in der Praxis lernt man, das Wesentliche vom Unwesentlichen zu unterscheiden. Günstig ist, wenn ein Schüler zunächst bei einem Lehrer bleibt und so lange von ihm lernt, bis seine Fähigkeiten und sein Wissen ein gewisses Niveau erreicht haben. Danach wird er von

anderen Lehrern nicht mehr so leicht verunsichert, selbst wenn diese ganz anders sind als der frühere.

Können Sie etwas zu Paochui (Kanonenform) im Yang-Stil sagen?

Es existiert in der Tat eine Paochui-Form im Yang-Stil. Leider ist sie kaum bekannt. Diese Explosionsform umfasst insgesamt mehr als dreißig Bewegungen und wird sehr dynamisch geübt. Ausführung und Methodik dieser Form ähneln im Großen und Ganzen der Paochui des Chen-Stils.

Wie wichtig sind die Partnerformen für Taiji-Übende?

Tuishou ist sehr wichtig für Taijiquan. Technisch kann sich der Übende weiterentwickeln und erkennen, bei welchen Bewegungen er die Grundprinzipien des Taijiquan noch nicht richtig anwendet. Die Bewegungen werden geschmeidiger und gewinnen an Ausdruck, die Koordination zwischen Geist und Körper funktioniert leichter, wie in einem Zwiegespräch. Auch wird durch Tuishou das „Vorausahnen“ geschult. Dadurch behält man den Überblick über die gesamte Form. Man durchläuft einen gewissen Reifungsprozess. Umgekehrt kann man Tuishou nicht praktizieren, wenn die Bewegungen in der Form nicht richtig gelernt und genügend geübt werden. Wie soll man Peng-Jing (nach außen gerichtete Spannung, deh nende Kraft) einsetzen, wenn man die Peng-Bewegung bei „Spatzenschwanz fangen“ nicht korrekt ausführen kann? Daher bin ich der Meinung, dass Form und Tuishou gleichermaßen beachtet und geübt werden sollten, um im Taijiquan weiterzukommen.

Ist es für das Üben wichtig zu wissen, dass Taijiquan seinen Ursprung in der Kampfkunst hat?

Dieses Wissen kann uns helfen, Bewegung und Körperhaltung sinn gemäß und dadurch korrekt auszuführen. So gewinnen der Stand an Stabilität und die Bewegungen an sinnvollem Gehalt. Daher ist die Bedeutung der Bewegungen wichtig im Taijiquan. Wenn man aber glaubt, so eine Möglichkeit der Selbstverteidigung für den Ernstfall zu bekommen, dann irrt man sich. Um das Wissen in die Praxis um-

setzen zu können, braucht man nicht nur Konditionierung durch ständiges Üben, am besten mit einem Partner, man benötigt auch körperliche Stabilität, Muskelkraft und Geschwindigkeit. Darüber hinaus müssen die Reaktionsfähigkeit sowie die vielfältigen Anwendungen in verschiedenen Situationen geschult werden.

Es wird behauptet, dass Chansijing (spiralförmige Jing-Kraft) im Yang-Stil kaum eingesetzt wird.

Es kommt darauf an, welche Form des Yang- Stils man übt. Bei der alten Form wird Chansijing ebenso viel eingesetzt wie im Chen-Stil. Aber selbst bei der späteren Form nach Yang Chengfu wird Chansijing genauso benutzt, wie es benötigt wird. Wenn man bei dieser populären Yang-Stil-Form das Chansijing nicht deutlich erkennt, so ist dies unter anderem darauf zurückzuführen, dass die Bewegungen recht langsam und weich ausgeführt werden. Dementsprechend ist die eingesetzte Jing-Kraft sanft und nicht immer deutlich sichtbar. Wichtig ist, dass die innere Achtsamkeit für Chansijing bei jeder Bewegung vorhanden sein sollte.

Gibt es Unterschiede im Lernen und Lehren zwischen China und dem Ausland?

Gewiss. Was das Lernen betrifft, fragen die Schüler in China den Lehrer nicht viel. Sie respektieren und schätzen den Lehrer hoch. Aber sie konzentrieren sich stark auf die Technik und betreiben leider das Studium der Philosophie und die Pflege der Tradition nicht genügend, so dass wirklich die Gefahr besteht, dass die kulturellen Schätze in absehbarer Zukunft verloren gehen. Manchmal sind sie zwar ungeduldig und wollen schnell vorankommen, aber sie sind doch gewohnt, eine Sache nach der anderen zu machen, selbst wenn sie verschiedene Dinge gleichzeitig zu lernen haben. Die ausländischen Schüler schätzen die Philosophie und die theoretischen und kulturellen Hintergründe des Taijiquan sehr, insbesondere die Ideen des Daoismus. Leider kennen manche von ihnen die Wichtigkeit der Technik im Taijiquan noch zu wenig. Wenn ein Lehrer einen Schüler genau korrigiert, wird dies

manchmal als Drill verstanden und nicht so gern akzeptiert. Viele von ihnen bleiben nicht lang genug bei der Sache. Sie wollen viel zu viel auf einmal lernen, so dass sie das nötige Niveau nur schwer erreichen können. Andererseits wissen sie in der Regel, warum sie Taijiquan erlernen und praktizieren, als Beitrag für die eigene Gesundheit, Erkenntnisgewinn für den Alltag etc.. Meist ist es ihnen egal, ob der Lehrer berühmt ist oder nicht. Was das Lehren betrifft, habe ich den Eindruck, dass viele chinesische Lehrer nicht genügend pädagogische Fähigkeiten besitzen, um auf die individuelle Situation der einzelnen Schüler wie Konstitution, Aufnahmefähigkeit und so weiter einzugehen. Leider gibt es nicht gerade wenige chinesische Lehrer, die zu Geheimnistuerei, Blendwerk und Mystifizierung des Taijiquan neigen. Andere betreiben den Taijiquan-Unterricht als reines Geschäft. Die meisten ausländischen Lehrer nehmen ihren Beruf ziemlich ernst und betrachten die Lehrtätigkeit als eine Berufung. Aber leider gibt es auch Menschen, die sich sofort zutrauen zu unterrichten, obwohl sie selbst erst seit kurzer Zeit Taijiquan üben. Ich kann mir schwer vorstellen, dass der Unterricht gelingt, wenn sie selbst das Taijiquan noch nicht richtig erlernt und das Erlernte noch nicht verdaut und aufgenommen haben.

Das Interview führte und übersetzte Foen Tjoeng Lie.

Meister Yang Zhenghe wurde 1953 in Guangfu, Yongnian, Provinz Hebei, China geboren. Von 1965 an lernte er bei verschiedenen bekannten Meistern des Yang- und des Wu-Stils (Wu Yuxiang-Stil) in Yongnian und wurde von den Meistern Zhai Wenzhang und Yang Zhenduo als offizieller Meisterschüler der fünften Generation anerkannt. Er gewann mehrere erste Preise für Yang-Stil-Form und Tuishou und wurde als einer der besten Taijiquan Trainer in China auserwählt. Er unterrichtet seit mehreren Jahren in Japan, Deutschland und Frankreich.

Der Yang-Stil ist die am weitesten verbreitete Richtung des Taijiquan und hat das Bild von langsam und gleichmäßig dahinfließenden Bewegungen in aufrechter und

entspannter Haltung geprägt. Die alte Form und die so genannte Kanonenfaust des Yang-Stils, die dynamischer und kampfkunstbetonter ausgeführt werden, sieht man dagegen nur selten.

Yongnian - liegt in der Provinz Hebei im Norden Chinas und ist die traditionelle Wohngegend der Yang Familie, in der bereits Yang Luchan aufwuchs.

Paochui - oder „Kanonenfaust“ wird die zweite traditionelle Form aus dem Chen-Stil genannt. Sie wird üblicherweise schneller geübt und enthält zahlreiche Explosionsbewegungen. Sie bildet sozusagen das Yang-betonte Gegenstück zu der ruhigeren, mehr Yin-betonten ersten Form.

Jing-Kraft – ist die besondere innere Energie, die durch die Transformation aller Kräfte (Körper, Qi-Energie, Shen-Geist) im Körper kultiviert wird und die Stärke der inneren Kampfkünste ausmacht. Sie ist nicht zu verwechseln mit dem (durch ein anderes Schriftzeichen dargestellten) Begriff Jing aus der chinesischen Medizin, der in Ermangelung eines entsprechenden deutschen Wortes meist mit Essenz übersetzt wird. Dieses bezeichnet zum einen die in den Nieren gespeicherten (genetischen) Informationen sowie Materie zum Aufbau des Körpers. Oft wird es als materialisiertes Qi verstanden. Gleichzeitig steht es auch für Sperma und Samenflüssigkeit und Eizellen bzw. die darin enthaltene essentielle Energie. Es gilt als einer der drei Schätze: Jing, Qi (Energie) und Shen (Geist), die in vielfältigen Wechselwirkungen miteinander stehen.