

# Schrittarbeit im Taijiquan nach Li Yaxuan

*Chen Longxiang*

Als ich jung war, nahm ich häufig an Vorführungen meines mittlerweile verstorbenen Meisters Li Yaxuan teil. Dies umfasste Taiji-Push Hands, Dalü – „Großes Ziehen“ mit Schritten in die vier Ecken, Sanshou – Kampfanwendungen bzw. Sparring sowie eine Partnerform des Wudang-Taiji-Schwertes und die Schwertpartnerform Sancai – „Drei Mächte“ [Himmel, Erde, Mensch]. Damals war ich in meinen Zwanzigern und da ich wohl als beharrlich im Training gelten durfte, konnte man behaupten, dass ich über kräftige Techniken verfügte und meine Schrittarbeit behände und schnell war. Mein Meister war damals schon über siebzig. Jedoch, sobald es an die Partnerübungen mit dem Schwert und das Push Hands ging, waren seine Bewegungen immer noch außergewöhnlich energisch. Man hatte das Gefühl, dass er über eine unbezwingbare Stärke verfügte. Insbesondere seine Beinarbeit war leicht und beweglich, man kann sagen wie die Bewegungen einer Schlange oder einer Raubkatze.

**D**ie Ärmel seiner Jacke flatterten wie der Flügelschlag eines aufsteigenden Vogels. Seine Füße bewegten sich schnell und lautlos. Jemand wie ich konnte zwar mit Mühe an ihm dranbleiben und mit schnellen Schritten ihm nachfolgen, aber es war unvermeidlich, dass meine Füße bei jedem Schritt polternd auf dem Boden aufsetzten und ich dabei stets nur über eine eingeschränkte Beweglichkeit verfügte. Es war wirklich kein Vergleich mit der außergewöhnlich leichten und wunderbaren Schrittarbeit meines Meisters.

Neben der Betonung darauf, ganz entspannt und ganz weich zu sein [siehe auch Heft 1, S. 14–17], legte mein Meister im Unterricht der Kampfkunst an allererster Stelle Wert auf das Üben der Schrittarbeit des Taijiquan. Beim Taijiquan reden normalerweise alle davon, dass das Setzen der Schritte dem Gang einer Katze gleicht. Aber diejenigen, die unterrichten, sind von der Taille und den Hüftgelenken abwärts in

der Regel selbst nicht wirklich richtig entspannt. Als Folge davon schaffen sie es nicht, bei ihren Schritten den Kopf nach oben zu drücken, während sie gleichzeitig in den Hüftgelenken einknicken. Sie sind nicht in der Lage, bei ihrer Beinarbeit große Schritte zu machen. Außerdem rutscht dann die Ferse nach hinten weg, was sie sich dann noch mit folgender Behauptung schön reden: „Beim Bogenschritt darf man eine Anpassung der Ferse nach hinten vornehmen.“

Auf diese Weise suchen sie für ihre Schrittarbeit nach Ausreden. Man kann hier wirklich sagen, dass eine zunächst nur winzige Abweichung am Ende zu einer gewaltigen Fehlentwicklung führt. Ihnen ist überhaupt nicht das Prinzip bewusst, dass die Kraft des Taijiquan in den Füßen wurzelt. Sobald sich die Ferse bewegt [bzw. nach hinten wegrutscht], geht die ganze Kraft verloren. Falls man dann doch gezwungenermaßen große Schritte macht, führt dies unvermeidlicherweise zu einem Katzenbuckel und einem

Rausdrücken des Hinterns. Beim Vorgehen setzen die Füße mit einem plumpsenden Geräusch schwer auf – wie ein Gewicht, das zu Boden fällt. Daher werden auch die Stellungen einer auf dieser Art und Weise ausgeführten Form weder schön noch elegant sein, ganz zu schweigen davon, dass es dabei völlig an beeindruckender Ausstrahlung fehlt.

Bei der Form in der Überlieferung meines Meisters besteht die Anforderung, dass der Abstand zwischen den Füßen weit zu sein hat, und dass die Schritte leicht und beweglich, gleichzeitig aber gesetzt und stabil ausgeführt werden müssen. Um dem zu entsprechen, ist wirklich einiges an Anstrengung notwendig.

## Übungen für die Schrittarbeit

### 1. Langsamer Schritt

In der Überlieferung meines Meisters gibt es zwei Übungen für die Schrittarbeit. Die erste davon ist eine Übungsmethode mit langsamen Schritten. Hierbei ist es erforderlich, dass bei den Schritten die Ausstrahlung des eigenen Qi bis in die Weite des Himmels reicht. Man muss den Kopf hoch drücken, der Rücken wird nach oben gestreckt. Er sagte:

*„Bei der Schrittarbeit im Taijiquan gilt Folgendes: Bei einem Schritt nach vorne mit dem rechten Fuß muss man zunächst das Gewicht des ganzen Körpers langsam und sanft auf den linken Fuß verlagern. Danach hebt man gemächlich den rechten Fuß an. Während man den rechten Fuß hebt, sieht das so aus, als ob man den Fuß und das Bein aus dem Wasser oder aus dem Schlamm herausziehen würde.*

*Nachdem man den rechten Fuß auf diese Weise angehoben hat, setzt man ihn ohne jeglichen Druck auf, um ihn dann ganz langsam zu belasten. Das Aufsetzen und Belasten wirkt so, als würde man ganz allmählich den Fuß in die Erde stecken.*

*Was hier für das Heben des linken Fußes beschrieben wurde, gilt auch für den rechten Fuß. Nur wenn man auf diese Weise über einen langen Zeitraum hinweg übt, werden die Schritte sanft und federnd und gleichzeitig stabil und kraftvoll sein. Dann erst kann der eigenen Körper den Zusammenprall mit einem Gegner aushalten, ohne dass man von ihm weggestoßen oder umgehauen wird.*

*In der Körperhaltung und in den Bewegungen der Schrittarbeit muss ein Ausdruck wie beim Wandeln eines Drachen und bei den Schritten eines Tigers vorhanden sowie eine Koordination des Körpers in seiner äußerli-*

*chen Form zu sehen sein. Das bedeutet, dass Körper und Geist, Innen und Außen vollkommen integriert sein müssen und der ganze Körper die Kraft und das Qi durchleiten kann. Ist dem nicht so, verfehlt man den Sinn der Übung des Taijiquan.“*

### 2. Schneller Schritt

Die zweite Übung ist eine Fußarbeit mit schnellen Schritten. Diese Übung ist unverzichtbar und basiert auf der ersten Übungsmethode. Hierbei müssen die Beine außergewöhnlich leicht und beweglich sein. Sie müssen wie eine frei hängende Schur entspannt nach unten sinken.

Beim Aufsetzen ist der Fuß leicht, der Schritt wird schnell angesetzt. Beim sogenannten Schrittwechsel mit der Körperbewegung scheint man plötzlich zu verschwinden, um im nächsten Moment wieder aufzutauchen. Vorgehen und Zurückweichen erfolgen mit sagenhafter Geschwindigkeit. In den Schritten entfaltet sich eine außergewöhnliche Geschicklichkeit.

Man kann die Taiji-Schritte in ihrer Bewegung dem Vor und Zurück eines Weberschiffchens vergleichen. Mit einem Mal verschwindet man und plötzlich ist man wieder da. Mit dieser Behändigkeit, gleich einem Drachen, wird eine völlige Bewegungsfreiheit erreicht. Man sieht lediglich die Verlagerung der Position durch die Schritte, aber das Hin und Her erfolgt geräuschlos.

Man kann wohl sagen, dass im Push Hands und im Sparring die eigenen Angriffe und Ausweichschritte für den Gegner unberechenbar werden, wenn man diese Schrittarbeit zu beherrschen gelernt hat. Der Gegner wird in einem Zustand der Ungewissheit angegriffen und man kann daher eine sehr große Wirkung erzielen.

Beim Sanshou – dem „Verstreuen der Hände“ bzw. Sparring nahm mein verstorbener Meister als Ausgangsstellung zumeist Shou Hui Pipa – „Die Laute mit den Händen schwingen“ ein. Dabei beugte er das rechte Bein etwas, die linke Fußspitze berührte ganz leicht den Boden und wartete eine Gelegenheit für eine Aktion ab, während er den Gegner beobachtete. Er wechselte ständig zwischen Finten und echten Angriffen hin und her.

Einmal machte er Sparring mit Mou Zushou. Mit der rechten Hand machte er als Finte eine wischende Bewegung zu dessen Gesicht. Als Mou die Hand hob, um den Angriff abzuwehren, setzte mein Meister die schnelle Schrittarbeit des Taiji ein und machte mit dem linken Fuß zwei Schritte seitlich nach links. Mit der Trittechnik Pishen You Tijiao – „den Körper aufmachen und Tritt mit dem rechten Fuß“ traf er die

linken Rippen seines Gegners. Doch die Kraft seines Tritts ging bis auf die gegenüberliegende Körperseite zu den rechten Rippen durch. Erst nach mehreren Tagen ließen die Schmerzen bei Mou nach.

Zu seinen Lebzeiten sagte mein Lehrer:

*„Schrittarbeit und Tritttechnik sind im Taijiquan von höchster Wichtigkeit.“*

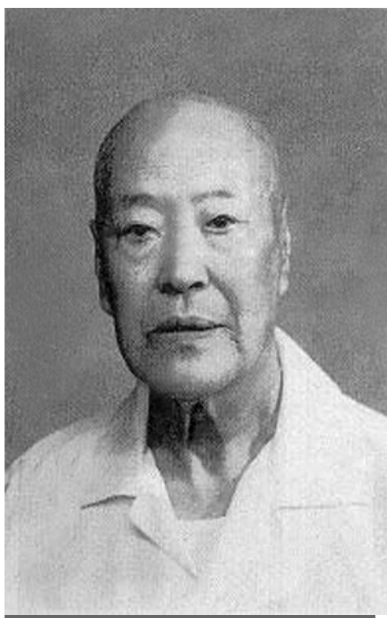
Außerdem sagte er:

*„Es gibt heutzutage sehr viele Taijiquan-Lehrer, die dem Training der Beine keine Beachtung schenken. Sie sind nicht in der Lage, hoch zu treten und große Schritte zu machen. Alt und zitterig stolpern sie herum. Sie können lediglich ein bisschen über die Kampf-*

*kunst fachsimpeln und mal freundschaftlich Push Hands machen. In einem echten Kampf hingegen könnten sie nicht bestehen. Das ist keineswegs auf einen Fehler des Taijiquan an sich zurückzuführen. Sondern der Fehler liegt darin, dass sie nicht die Methoden des Einsatzes der Hände, der Augen und des Körpers kennen. Lernende des Taijiquan müssen unbedingt hierauf achten.“*

Ich denke, wenn man im Bereich des Taijiquan ein gewisses Können erlernen möchte, kommt man nicht umhin, die Schrittarbeit in der Art meines verstorbenen Meisters zu lernen und zu üben. Sonst verdient das, was man übt, seinen Namen nicht.

## **Li Yaxuan – ein berühmter Meister des Yang-Taijiquan**



Li Yaxuan

**L**i Yaxuan (1894–1976, sein persönlicher Name lautete Chunnian – Yaxuan war sein Erwachsenenname) war ein berühmter Meister des Taijiquan im Yang-Stil. Er stammte aus dem Kreis Jiaohu in der Provinz Hebei.

Von klein auf liebte er die Kampfkünste. Er lernte nacheinander von Chen Dianfu und Fu Haitian die Kampftechniken des Shaolinquan und Taijiquan. Später widmete er sich unter Yang Chengfu [1883–1936] intensiv dem Studium der Prinzipien des Taijiquan.

1928 trat er in die Ausbilderklasse des Nanjinger Zentralinstituts für Chinesische Kampfkunst ein. Danach lernte er von Li Jinglin [1885–1935] die Schwertform Sancai – „Drei Mächte“ und das Wudang-Schwert. 1929 wurde er Trainer am Institut für Chinesische Kampfkunst der Provinz Zhejiang [einer Zweigstelle des Zentralinstituts in Nanjing]. 1934 wurde er Leiter der Nanjinger Taijiquan-Gesell-

schaft. 1935 wurde er Lehrer an der Nationalen Sportschule in Nanjing.

1938 ging er nach Chengdu [der Provinzhauptstadt von Sichuan], um dort Yang-Taijiquan zu unterrichten. Er war damit der erste, der das Yang-Taijiquan in der Provinz Sichuan einführte. Er war dort nacheinander als Lehrer an der Zentralen Militärakademie und der Heereshochschule [der Guomindang bzw. Nationalisten] tätig.

Nach der Gründung der Volksrepublik China im Jahr 1949 wurde er als Abgeordneter der Stadt Chengdu in der Politischen Konsultativkonferenz [einem neben den Volkskongressen bestehendes System von Parlamenten auf verschiedenen Verwaltungsebenen, in dem diverse politische Parteien vertreten sind – formal eigenständig, gleichzeitig aber dem Führungsanspruch der KPCh untergeordnet]. Darüber hinaus wurde er Trainer bei der Sportkommission der Stadtregierung von Chengdu.

Bei der Nationalen Vorführungs- und Wettkampfveranstaltung für Sportarten aus dem Volk im Jahr 1953 erhielt er eine Auszeichnung. 1957 fungierte als Kampfrichter beim Nationalen Vorführungswettbewerb im Wushu.