

Huang Yuanxiu über das Taijiquan der Yang-Familie

Manuskript zur Verfügung gestellt von Wu Yonglin

Anmerkung von Wu Yonglin: Bei dem nachfolgenden Manuskript handelt es sich um die Aufzeichnung einer Rede über die Kampfkunst, die der altherwürdige Meister Huang Yuanxiu (1884-1964) um 1930 in Hangzhou hielt. Ich habe diese Aufzeichnung im November 1964 im Hause von Meister Chu Guiting abgeschrieben. Der vollständige Text wird hiermit als Information für die praktizierenden Freunde des Taijiquan abgedruckt.

Der Beijinger Yang-Familienstil wurde von Yang Luchan, bekannt als „Yang ohne Gegner“ überliefert. Zu dessen Vertretern gehören Yang Banhou, Yang Mengxiang [Yang Shaohou], Yang Chengfu, Xu Yusheng, Wu Jianquan u. a. Ihre Ausführung des Stils unterschied sich jeweils voneinander. Man kann grob zwischen dem großen und dem kleinen Rahmen unterscheiden. Einmal befragte ich hierzu Yang Chengfu. Er antwortete:

„Zuerst strebt man nach Ausdehnung, danach nach Kompaktheit [in der Bewegung]. Für den Anfänger ist der große Rahmen angebracht. Er bewirkt, dass Sehnen- und Knochenapparat in der richtigen Weise gedehnt werden, das Qi und das Blut in ausreichendem Maße fließen und dass man die Orientierung festlegen kann. Er drückt das Können (Gongfu) aus.

Bei der Anwendung müssen die Bewegungen schnell und ungehindert sein, hierzu ist der kleine Rahmen angebracht. Das, was mein älterer Bruder (Yang Shaohou) jetzt übt, sind alles Methoden für den Kampf.“

Hiermit ist das Gleiche gemeint, wie wenn man sagt: Wenn man noch nicht einmal in ruhigem Wasser schwimmen kann, wäre man dann etwa dazu in der Lage ein Gewässer, das durch hohen Wellengang aufgewühlt ist, zu durchschwimmen? Oder wenn man es mit dem Reiten vergleicht: Wenn man noch nicht mal das Reiten im langsamen Gang beherrscht, könnte man dann etwa schon Hindernisse überspringen? Das, was man früher bezeichnete mit den Worten, „wer nach hoch hinaus will, muss klein anfangen“ und „um weit zu kommen, muss man sich selbst nah sein“, sind wirklich bedeutende Worte von höchster Wahrheit.

Um es auf den Punkt zu bringen, ein Zweikampf ist nichts, was man jeden Tag zu tun bräuchte. Hingegen ist die eigene Gesundheit tatsächlich etwas, was man nicht einen Moment aus den Augen verlieren darf. Falls man mich fragte, was ich für wichtig hielte, so würde ich zunächst sagen, dass ich nur Mittelmäßiges zu sagen weiß und über keine herausragenden Erkenntnisse verfüge. Wenn der Leser jedoch Schritt für Schritt bei seinen Übungen vorgeht, wird er im Laufe der Zeit einen Nutzen für die eigene Gesundheit erlangen. Von sensationellen und unrealistischen Geschichten weiß ich nichts zu berichten.

In jüngster Zeit streben häufig die normalen Schüler (nicht die engen Schüler – tudi, sondern die für gewöhnlich praktizierenden) nach einem schnellen Lernerfolg. Am liebsten

wäre es ihnen, die fünf oder sechs Stufen des Könnens im Taijiquan und einen über Jahrzehnte erworbenen Kenntnisstand innerhalb von ein, zwei Monaten zu erlernen. Daher also gibt es in den letzten Jahren vom Norden bis Süden des Landes in den Mündungsgebieten des Gelben Flusses, des Yangzi-Flusses und des Perlfusses mehrere hunderttausend Leute, die Taijiquan lernen.

Wenn man alleine die Provinz Zhejiang [die Heimat von Huang Yuanxiu] betrachtet, so gibt es hier schon seit über zehn Jahren mehrere tausend Praktizierende. Diejenigen, die es zu etwas Erfolg darin gebracht haben, kann man an einer Hand abzählen. Selbst solche, die beim ganz gewöhnlichen Push Hands Anschwellen – Peng, Streichen – Lü, Pressen – Ji, Drücken – An unterscheiden können, sind kaum zu finden. Woran liegt das? Ein Grund liegt im Streben nach dem schnellen Erfolg, ein zweiter in der Unbeständigkeit beim Üben. Leuten, die unrealistische Erwartungen haben, wird nur ganz selten Erfolg beschieden sein.

Zusammengefasst heißt dies, wenn ich zuerst mit den Grundlagen beginne, werde ich sicher nicht falsch liegen. Als erstes strebt man danach, dass Qi und Blut in Fülle vorhanden sind. Danach ist man in der Lage, geistig voller Energie und körperlich kräftig und gesund zu sein. Man muss dabei dafür Sorge tragen, dass die Positionen korrekt sind und die Bewegungen den Prinzipien entsprechen, so dass einem nur Nutzen und kein Schaden aus den Übungen entsteht. Man geht der Reihe nach Schritt für Schritt vor. Der Erfolg hängt nicht davon ab, wie dringlich man sich ihn wünscht, sondern davon, wie fleißig man beim Lernen ist und ob die Methodik passend ist.

Yang Mengxiang (Yang Shaohou 1862-1929, Mengxiang war sein sogenannter Erwachsenenname) praktizierte einen Kampfstil, dessen Positionen klein aber unbeugsam und dessen Bewegungen schnell aber abgesenkt waren. Er setzte häufig die „kalte“ Kraft – lengjin 冷劲, und die unterbrochene Kraft – duanjin 断劲 ein. Wen er hin und wieder an einem Partner sein Können einsetzte, fühlte dieser beim ersten Hautkontakt sofort Schmerzen. Yang Shaohou zeigte zumeist Methoden der Anwendung.

Was sein Können anbetrifft, so hatte er tatsächlich die wahre Überlieferung der Vorfahren erfasst. Leider ist das nichts, was jeder gewöhnliche Sterbliche erlernen könnte. Schwächliche Leute stehen den Unterricht nicht durch, und Leute, denen die Grundlagen fehlen, haben keine Möglichkeit zu begreifen, um was es geht. Hinzu kommt, dass er ein hartgesottener Charakter war; er hatte viel von der Art seines Onkels väterlicherseits Yang Banhou [1837-1892]. Viele Freunde der Kampfkunst drückten ihr Bedauern darüber aus, dass es schwer wäre von ihm zu lernen. Folglich verfügte er zwar über einen großen Ruf, aber er hatte nur wenige Schüler.

Yang Chengfu (1883-1936 - der jüngere Bruder von Yang Shaohou) übte einen Stil, dessen Positionen weit geöffnet waren und zudem sanft aufeinander folgten. Seine Techniken waren weich wie Baumwolle und zugleich abgesenkt und schwer – das was man im Taijiquan bezeichnet als: „in Baumwolle ist ein Eisengeschoss gewickelt“ und „im Nachgiebigen ist das Unnachgiebige enthalten“. Alle Liebhaber des Taijiquan waren von diesem Stil angetan.

Dennoch gab es Leute, die nicht mit ihm Push Hands üben wollten. Sobald er seine innere Kraft einsetzte, stürzte sein Gegenüber zwei, drei Meter von ihm weg zu Boden. Selbst seine engen Schüler hielten kaum das Gefühl, das durch seine innere Kraft verursacht wurde, aus. Ich fragte einmal Yang Chengfu, warum das beim Unterricht so sein müsse. Er antwortete, wenn es nicht so wäre, könnte er nicht seine Kraft verdeutlichen. Wenn es nur ganz

gemütlich und ohne klares Ziel zuginge, wieso sollten dann Leute wie ich dann noch ihn aufsuchen? Würden wir dann nicht umsonst unsere Zeit und unser Geld verschwenden?

Im Herbst 1929 wurde Yang Chengfu Leiter der Unterrichtsverwaltung des Zhejiangers Instituts für Chinesische Kampfkunst [, einer Zweigstelle auf Provinzebene des 1928 gegründeten Zentralinstituts für Chinesische Kampfkunst]. Damals übte ich häufig mit ihm Push Hands. Einmal führten wir doppeltes Drücken – An vor; seine Finger hatten noch nicht meine Kleidung berührt, als ich schon in der Brust unterschwellig einen Schmerz sich regen spürte.

Wenn man es mit dem gesunden Menschenverstand betrachtet, wie kann es da zu einer Schmerzempfindung kommen, wenn die Hände einen noch gar nicht berührt haben? Könnte es etwa das sein, was man als den „den Luftzug der Faust“ bezeichnet? Ich befragte dazu Meister Yang. Er antwortete: „Es ist nichts anderes als die innere Kraft, nichts anderes als das Qi.“ Bis heute begreife ich nicht, wie dies zustande kommt.

Tian Zhaolin [1891-1959] sagte, dass er damals, während er Taijiquan erlernte, einmal einen Fauststoß gegen den [auf einem Stuhl sitzenden] Yang Jianhou geführt hätte. Der alte Herr drückte kurz sein Bauch vor und schon wurde Tian aus dem Raum heraus in den Hof geschleudert, wo er zu Boden fiel. Und der alte Herr saß nach wie vor friedlich auf seinem Stuhl, in der Hand hielt er seine Pfeife, sein Atem war normal, als ob er nicht wüßte, dass etwas geschehen sei. Später maß er sich einmal mit Yang Chengfu. Er wurde von ihm in der rechten Rippengegend getroffen und hatte danach über einen Monat Schmerzen auf der linken Seite. All dies sind Dinge, die man sich auf der Ebene der Technik nicht erklären kann.

Dennoch, wenn ich sein Können beurteilen soll, dann kann ihm wirklich kein gewöhnlicher Taijiquan-Lehrer in Bezug auf Raffiniertheit seiner Technik und die Tiefe seiner Kraft das Wasser reichen. Ich rühre hier nicht die Werbetrommel für ihn. Unter allen, die Taijiquan schon längere Zeit betreiben, gibt es keinen, der nicht wüßte, dass Tian Zhaolin ein berühmter Taijiquan Meister war. Zusammen mit Wu Huichuan (1890-1936), Chu Guiting (1892-1977), Chen Weiming (1882-1958) und Dong Yingjie (1897-1961) war er ein Indoor-Schüler von Yang Chengfu. Sie alle verbreiteten jahrelang die Kampfkunst in Nord- und Südchina. Sie hatten einen hervorragenden Ruf und wurden in den gesellschaftlichen Kreisen bewundert. Aber es gab Unterschiede bei ihrer jeweiligen Technik und auch in der Theorie hatte jeder eigene Ansichten. Man kann sich wohl vorstellen, dass es weitere Anhänger von Yang Chengfu gab, die gar nicht von ihm persönlich unterrichtet wurden.

Die Kampftechniken der oben erwähnten Meister wiesen ihre jeweils eigenen Besonderheiten auf, wobei jeder seine eigene Spezialität perfektionierte. Es kann keine vollkommene Gleichheit in den Kampftechniken geben und man kann diese auch nicht erzwingen. Dabei ist keineswegs von Niveauunterschieden die Rede. Lernende dürfen daher erst recht nicht das eine für richtig und das andere für falsch halten. Man muss wissen, dass wenn eine Kunst sich über Jahrhunderte hinweg halten kann und die Allgemeinheit ihr Vertrauen schenkt, dann enthält sie gewiß eine tiefere Bedeutung, die unauslöschlich ist, und eine wundersame Wirkung, die unergründlich erscheint.

Dementsprechend kann es bei der Anzahl der Bewegungen - egal um welchen Lehrer es sich handelt, ob es in einer Familie weitergegeben oder von einem Individuum unterrichtet wird - keine Übereinstimmung geben und es besteht auch keine Notwendigkeit für eine vollkommene Übereinstimmung. Dies ist nicht nur im Taijiquan so, selbst in der Schule des

Tantui - „Federnden Beine“ gibt es welche, die zehn Formen üben und solche, die zwölf Formen üben. Dabei handelt es sich um eine moslemische Kampfkunst, und selbst da gibt es zwei Variationen.¹ Ein anderes Beispiel sind die verschiedenen Stile des Shaolinquan. Dort gibt es die Kampfmethoden der Yue-Familie und es gibt das Songtaizu-Quan.² Diese Stile werden von verschiedenen Leuten weitergegeben und jeder mag seine eigenen Ansichten haben über das, was richtig und falsch ist. Entscheidend ist nur, dass Prinzipien und Theorien übereinstimmen. In dem Fall aber, dass die Theorien nicht gleich sind, liegen offensichtlich Unterschiede in der Stilrichtung vor und man kann nicht mehr von einer Schule sprechen. Gerne würde ich die Meinung anderer Fachleute zu dieser Unterscheidungsweise hören.

Über das Üben der Kampfkunst

1

Um die Bewegungsabläufe der gesamten Taijiquan-Form zu erlernen, geht man so vor, dass man jeden Tag ein bis zwei Bewegungsabläufe lernt. Wenn man auf diese Weise fortfährt, kann jemand von normaler Begabung die Form in etwa einem Monat vollständig erlernen. Danach muss man zwei Monate lang eine Korrekturphase durchlaufen. Wenn man dann nochmals einen Monat hart übt, so sind das insgesamt vier Monate. Das genügt, damit man nicht Gefahr läuft, dass sich Abläufe und Positionen verändern, selbst wenn man dann mal ein Jahr von seinem Meister getrennt ist. Wenn man allerdings nur einen Monat Zeit hat, nur die groben Abläufe kennt und keine Korrektur erhält, kann keine Rede von einem richtigen Erlernen der Form sein. Denn selbst bei einer kurzen Unterbrechung des Trainings kommt es dann bereits zu Veränderungen bei der Ausrichtung und den Bewegungsabläufen. Man muss aber jeden Tag die Form wiederholen. Es darf dabei keine Unterbrechungen geben. Wenn man jeden Tag die Form zweimal übt, kann man zu einer völligen Beherrschung gelangen. Wenn man sie dreimal am Tag übt, kann man sein Können – Gongfu steigern. Wenn man sie einmal am Tag übt, verhindert man lediglich, dass man sie wieder vergisst.

2

Beim Lernen der Kampfbewegungen gibt es einen festgelegten Ablauf angefangen von der ersten Aktion bis hin zum Abschluss. Dies bezeichnet man als eine Form. Dabei gibt es mehr als hundert Bezeichnungen für die einzelnen Techniken und jede davon muss in der Ausführung in sich geschlossen sein und es müssen dabei alle Aspekte berücksichtigt werden. Außerdem muss man leicht und beweglich und gleichzeitig stabil und abgesetzt sein. Es darf keine Technik geben, die unachtsam ausgeführt wird keine, bei der es zu einem „Verlieren“ oder „Entgegen-Stemmen“ kommt. „Verlieren“ bezieht sich darauf, sich [vom Widerstand] zu

¹Unter Muslimen (Hui-Min) tradierte Kampfkünste gelten in China durch die Bedingungen der Weitergabe nur innerhalb der eigenen Glaubensgemeinschaft als besonders orthodox und ursprünglich. Variationen innerhalb eines Stils sind daher erwartungsgemäß geringer als bei Stilen der Han-Chinesen.

²Die beiden Stile sind der Legende nach von berühmten Personen der Song-Dynastie (960-1276) begründet worden. Der Yue-Familienstil geht angeblich auf Yue Fei (1103-1142), einem berühmten General und Volksheld der Song-Dynastie zurück (ihm wird auch die Gründung des Xingyiquan zugeschrieben). Song Taizu war der Name, den Zhao Kuangyin (927-976), Gründer der Song Dynastie, als Kaiser annahm.

lösen, „Entgegen-Stemmen“ bezieht sich auf Steifheit. Was die Extremitäten und den Knochenapparat angeht, so muss man sich an Leichtigkeit, Flexibilität und an einer Weichheit, die die Qualität von Baumwolle hat, orientieren. Die Leichtigkeit darf nicht in Nachlässigkeit, die Flexibilität nicht in Unaufmerksamkeit umschlagen und in Hinsicht auf die Weichheit dürfen keine Unterbrechungen zugelassen werden. Wenn man sich konzentriert und dabei eine starre Kraft entsteht, so handelt es sich hierbei um das sogenannte „Entgegen-Stemmen“. Dann bleibt einem der Zugang zum Taiji verwehrt. Anfänger sollten unbedingt darauf achten.

3

Beim Üben der Form ist es umso besser, je länger ein Durchlauf dauert. Manche benötigen mehr als 40 Minuten hierfür. Nachdem man die Form langsam beherrscht, ist es ebenfalls notwendig, sie schnell zu üben. Es gibt Methoden, um sie innerhalb von ein paar Minuten zu durchlaufen, und es gibt sogar noch schnellere Übungsweisen. Egal ob schnell oder langsam, wichtig ist die Ausgewogenheit der Bewegungen. In den Abhandlungen des Taijiquan heißt es:

„Man darf keine Auslassungen zulassen; man darf keine herausstehenden oder eingefallenen Bewegungsabschnitte zulassen; man darf keine Unterbrechungen zulassen.“

Ein Anfänger sollte für einen Durchlauf mindestens acht bis zehn Minuten benötigen. Nach fünf bis sechs Jahren, wenn das Können sich etwas vertieft hat, kann man die Form schnell üben. Allerdings muss jeder Bewegungsablauf stimmen; man darf nicht aufgrund der erhöhten Geschwindigkeit schludrig werden.

In Bezug auf den Rahmen unterscheidet man drei Arten: Am Anfang übt man einen hohen Rahmen, daran anschließend den „Rahmen der vier Horizontalen“ (horizontaler Blick, horizontale bzw. ebene Handhaltung, horizontale Beine [bzw. Oberschenkel], horizontale Ausrichtung der Stelle zwischen den Oberschenkeln). Danach vertieft sich das Können von Tag zu Tag und man nähert sich allmählich dem niedrigen Rahmen an. Dieser Prozess vom hohen über den horizontalen zum niedrigen Rahmen ist abhängig vom Fortschritt des eigenen Könnens.³ Man kann dies nicht erzwingen, ansonsten kommt es zu den verschiedensten Fehlentwicklungen. Dies bringt dem Übenden nichts.

4

Beim Üben der Form achtet man äußerlich auf die Bewegungen. Man muss dafür Sorge tragen, dass sie ausgewogen sind. In den Abhandlungen heißt es:

„Von den Füßen über die Beine und zur Hüfte muss man ein vollkommener und zusammenhängender Energiefluss herrschen.“

Im Inneren muss der Atem ebenfalls gleichmäßig sein, so als ob nichts dabei wäre. Alle Dinge verbinden sich zu einem Energiefluss und die innere Aufmerksamkeit darf nicht ins Stocken geraten. Hierzu heißt es in den Abhandlungen:

³Dieser Prozess vom hohen zum niedrigen Rahmen ist im Ergebnis die Umkehrung des Ablaufs, der in dem Zitat von Yang Chengfu zu Anfang des Artikels beschrieben wird.

„Was den Geist anbetrifft, so ist man in der Lage ihn anzuheben ohne den Fehler zu begehen, dass man ins Stocken gerät oder schwerfällig wird. Das ist das sogenannte 'den Kopf nach oben drücken, so dass er wie [an einer Schnur] aufgehängt ist.“

„Die grundlegende Vorstellung – Yi und die Energie – Qi müssen sich flexibel wandeln können; das ist es der Sinn des Runden und Lebendigen, das was man als den Wandel des Insubstantiellen und Substantiellen bezeichnet.“

Außerdem muss man auf die Fähigkeit zum Wandel der Kraft Wert legen. Geht man z. B. von der Kraft des Bewegungsablaufs Tishou shangshi - „Hände heben“ aus, so wandelt sie sich sogleich in die Kraft des Ablaufs Baihe liang chi - „Der weiße Kranich spreizt den Flügel“, um sich dann wiederum zu der Kraft des Bewegungsablaufs Louxi niubu - „Das Knie streifen mit verdrehtem Schritt“ zu wandeln. Die jeweilige Energie und die jeweilige Kraft eines Bewegungsablaufs wandelt sich von diesem zum nächsten. Nach dem Übergang wechselt man mit dem Bewegungsablauf die Methode und mit der Methode die zu Grunde liegende Vorstellung. Von dem Wechsel der Vorstellung gelang man zum Wechsel der Energie damit zum Wechsel der Kraft. Innerhalb dieses Wechsels und Wandels besteht ein ganz wichtiger Zusammenhang mit der Anwendung der grundlegenden Vorstellung – Yi und der Energie Qi innen und mit dem Strecken und Drehen, dem Öffnen und Schließen der Extremitäten außen. Man muss dabei unbedingt sämtlichen Theorien in den Abhandlungen entsprechen.

5

Das sogenannte Wachsen des Könnens – Gongfu bezieht sich darauf, dass die Energie – Qi des Übens von Tag zu Tag zunimmt, so dass man nicht mehr außer Atem kommt und der Körper nicht mehr ins Schwanken gerät. Hände und Füße werden von Tag zu Tag leichter und flinker, Beine und Hüfte geschmeidiger. Die Handflächen und Fußsohlen scheinen in die Tiefe zu wachsen. Im Kopf- und Schläfenbereich entwickelt sich ein Gefühl der Fülle. Man ist geistig voll da und ist umsichtig im Denken. Die Stimme verfügt über einen vollen Klang. Man kann Hunger und Kälte widerstehen, einen klaren Kopf bewahren und hart arbeiten. Man verfügt über einen herzhaften Appetit und gesunden Schlaf etc.

6

Zwar ist das Üben jeder Kampfstile und Kampfmethode von Vorteil, aber es muss auch zu den körperlichen Voraussetzungen des Schülers passen. Das bedeutet, zwischen einem umfassenden und einem selektiven Lernen zu unterscheiden. Wenn man jung und stark ist und es die Umstände erlauben, schadet es nicht, sich umfassend zu orientieren. Man kann sich ruhig einmal mit allen möglichen Stilrichtungen befassen. Als Ergebnis davon wird man am Ende sich auf einen Stil spezialisieren. Wenn man schon älter ist und beruflich eingebunden ist, wählt und übt man das, was zu einem am besten passt. Auf diese Weise erzielt man am einfachsten Nutzen daraus.

7

Jemand von dicker und großer Statur kann beispielsweise ein System wie Tongbiquan oder Shuaijiao – Chinesisches Ringen lernen. Jemand von mittlerer Größe, der kräftig gebaut ist, kann u. a. Stile wie Cuojiao (Anmerkung von Wu Yonglin: Dieser Stil ist unbekannt, womöglich handelt es sich um eine falsche Schreibweise für Chuojiao -Fußtechniken, was noch zu klären ist), Bajiquan, Taizuquan und Xingyiquan lernen. Jemand der leicht und beweglich ist, kann Ditangquan – Bodenkampfstil, Houquan – Affenstil, Zuibaxianquan - Stil der Acht Betrunknen Unsterblichen etc. lernen. Ältere und gebrechliche Leute können Stile wie Baguazhang, Taijiquan, oder Jingang Shierfa – die Zwölf Methoden des Buddha-Wächters lernen. Die chinesischen Kampfstile sind zahllos; ich stelle hier nur einen kurzen Abriß dar.

8

Das konzentrierte Training der Form stellt eine Methode der Bewegung und der Gesunderhaltung dar. Es geht darum, sich selbst zu kultivieren. Push Hands und Kampfanwendungen sind Methoden für das Vorgehen bei Angriff und Ausweichen und das Erlernen der Kraft. Es geht darum, wie man mit dem Gegner fertig wird. Wenn jemand schon älter ist und von verschiedenen Gebrechen geplagt wird, kann er auch alleine durch das Üben der Form Krankheiten zurückdrängen und länger leben. Jemand der jung und stark ist und der in wohl-situierten Verhältnissen lebt, kann eigens einen bekannten Lehrer anstellen, um weiterführende Forschungen zu betreiben.

9

Laut dem, was meine Freunde sagen, sind in den einzelnen Bewegungsabläufen des Taijiquan in Wirklichkeit die Kampftechniken aller Stile enthalten. In der Form sind die Acht Methoden enthalten: Peng - Schwellen, Lü -Streichen, Ji - Pressen, An – Drücken sowie Cai - Pflücken, Lie - Spalten, Zhou - Ellbogen, Kao - Anlehnen. Darüber hinaus gibt es acht Arten der Kraft: Bei dem Bewegungsablauf Tuibu kua hu - „den Tiger mit einem Schritt nach hinten überschreiten“ handelt es sich um öffnende Kraft, bei Tishou shangshi - „Hände heben“ um schließende Kraft. Haidizhen - „Die Nadel am Meeresboden“ ist fallende Kraft, Baihe liang chi - „Der weiße Kranich spreizt den Flügel“ ist anhebende Kraft. Bei Louxi niubu - „Das Knie streifen mit verdrehtem Schritt“ geht es um vordringende Kraft, bei Dao nianhou - „Rückwärts den Affen vertreiben“ geht es um sich zurückziehende Kraft. Baohu guishan „Den Tiger umarmen und auf den Berg zurückkehren“ stellt nach rechts drehende Kraft dar, Zhou di kan chui – „Unter dem Ellbogen den Fausstoß erblicken“ nach links drehende Kraft.

Und es gibt darüber hinaus insgesamt acht Bewegungsabläufe [mit ihnen entsprechenden Techniken im Shaolinquan]: Shizishou - „Gekreuzte Hände“ - entspricht Pingma Shi [Shi 式: Technik, Bewegungsablauf] im Shaolin; Louxi niubu - „Das Knie streifen mit verkehrtem Schritt“ - Gongbu Shi im Shaolin; Xia Shi - „Untere Position“ - Putui Shi im Shaolin; Jinji du li - „Der goldene Hahn steht auf einem Bein“ - im Shaolin Duli shi; Shou hui pipa „Die Hände schwingen die Laute“ - Taji Shi im Shaolin; Ban lan chui „Ablenken, Blocken, Fausstoß“ - Zuopan Shi im Shaolin; Zai chui - „Fauststoß nach

unten“ - im Shaolin Qilin Shi; Kua hu - „Den Tiger überschreiten“ - Xuanjiao Shi im Shaolin. Keine Kampfmethode kommt ohne diese acht Bewegungsabläufe aus. Daher werden Lehrer der Kampfkunst auch als Bashizhe 把势者 - „Beherrscher der Positionen“ bezeichnet, was eine falsche Schreibweise des Wortes für die Acht Bewegungsabläufe – Bashi 八式 ist [ba 八: acht <-> ba :把 in die Hand nehmen, beherrschen].

Im „Lied der Acht Schnelligkeiten“ heißt es: „Sich bewegen wie der Wind. Stehen wie festgenagelt. Nach oben schnellen wie ein Affe. Herab stoßen wie ein Adler. Mit der Faust zuschlagen, schneller als ein Komet; Die Augen sind wie Blitze. Die Hüfte bewegt sich wie eine Schlange. Die Bewegung der Füße ist schneller als die Drehung eines Bohrers.“

Im traditionellen Taijiquan gab es neben den Acht Methoden und den Acht Bewegungsabläufen auch noch die Acht Beintechniken: Chi – Flügel, Deng – Tritt mit der Fußsohle, Qi – Bewegung nach oben, Bai – schwingen, Jie – Auffangen, Tao – Umhüllen, Chen – Unterlegen, Cai – Pflücken.

Am Ende der Qing-Dynastie [1644-1911] waren nur noch vier Beintechniken im Training gebräuchlich: Der „Flügel-Fuß“ links und rechts (d. h. Tritt mit dem gestreckten Fuß), Tritt mit der Fußsohle aus der Körperdrehung, doppelter Tritt im Sprung und „schwingender Lotus-Tritt“. Jetzt ist es tatsächlich so weit gekommen, dass davon nur noch drei Tritte, nämlich der „Flügel-Fuß“, der Tritt mit der Fußsohle und der „schwingende Lotus-Tritt“ vorhanden sind.

Von den anderen vier Methoden der traditionellen Beintechniken hört man erst recht nichts mehr. Z. B. das „Auffangen“: Wenn ich den gegnerischen Tritt auf mich zukommen sehe, fange ich mit meinem Bein durch einen eigenen Tritt das Bein des Gegners ab bzw. auf. Nur das ist mit „Auffangen“ gemeint.

Beim „Umhüllen“, umschließe ich das Bein des Gegners [von der Außenseite] durch meinen eigenen Tritt, sobald ich seinen Tritt kommen sehe. Wenn der Gegner von der linken Seite aus tritt, dann umfasse ich ihn auf der rechten Seite aus mit meinem Tritt, und wenn er von der rechten Seite aus tritt, umfasse ich auf der linken Seite. Dies bezeichnet man als „umhüllenden Fuß“.

Beim „Unterlegen“ bzw. „unterlegendem Fuß“ trete ich mit meinem Fuß in die Innenseite des gegnerischen Beins, so als würde ich es mit meinem eigenen innen unterlegen.

„Pflücken“ bzw. „pflückender Fuß“ bezieht sich darauf, mit diagonal bzw. horizontal gedrehtem Fuß den Gegner zu treten. Dieser Tritt wird angewendet, wenn der Gegner mich von der Seite angreift.

Diese vier Beintechniken sind äußerst schwer zu trainieren und auch nicht leicht anzuwenden. Man muss über einen längeren Zeitraum hinweg diese Fertigkeit ergänzend speziell üben, sonst kann man sie nicht problemlos anwenden. Da man nicht jeden dazu bringen konnte, dies zu erlernen und es zudem für ältere und gebrechliche Leute wirklich schwer zu trainieren ist, hat man sie später beim normalen Taijiquan-Unterricht weggelassen. Dennoch komme ich an dieser Stelle nicht umhin die Raffinesse und Perfektion dieser Trittmethoden herauszustellen.

Die Hauptpunkte bei den Tritttechniken werden mit folgenden vier Worten umschrieben: Zhi - Strecken, Qi – Aufsteigen, Feng – Luftzug, Bo – Welle.

„Strecken“ bedeutet, dass man beim Tritt sowohl mit gestrecktem Fuß (Spann) als auch mit der Fußsohle und egal ob nach vorne oder zur Seite stets das Bein strecken muss. Falls man es nicht gerade streckt, ist man nicht in der Lage die volle Kraft in den Tritt hineinzulegen.

„Aufsteigen“ bezieht sich auf die Höhe des Tritts. Tritte mit dem gestrecktem Fuß oder mit der Sohle müssen stets [beim Üben] hoch ausgeführt werden. Kann man hoch treten, so kann man seinen jeweiligen Absichten voll entsprechen. Als Mindestmaß sollte man höher als die Hüfte treten. Wenn man im Training hoch treten kann, kann man in der Anwendung nach Belieben agieren.

„Luftzug“ bedeutet, dass beim Tritt mit Spann oder Sohle aufgrund der Geschwindigkeit das Geräusch bewegter Luft zu hören ist. Es ist also von der Schnelligkeit der Beintechnik die Rede. Wenn der Tritt nicht schnell ist, entsteht keine Luftbewegung. Das bedeutet man ist nicht in der Lage die Kraftübertragung zustande zu bringen.

„Welle“ heißt, dass beim Tritt mit dem gestreckten Fuß bzw. Spann von der Hüfte bis zur Fußspitze eine wellenförmige Bewegung entsteht. Dies ist ein Ausdruck für die grundlegende Vortstellung, um die Kraft des Beines bis in die Fußspitze zu übertragen.

Wenn man diesen vier Hauptpunkte erfüllt, kann man sagen, dass man den wesentlichen Anforderungen bei den Tritttechniken allen entspricht. Dies ist nicht nur im Taijiquan der Fall, sondern die Hauptanforderungen gleichen sich stets, egal um welchen Stil oder welche Kampfkunst es sich auch handelt.

Ein Tritt mit dem Fuß – tijao 踢脚 unterscheidet sich von einem Tritt mit dem Bein – titui 踢腿. Ein Tritt mit der Fußspitze, der Fußaußenkante oder der Sohle wird als Tritt mit dem Fuß oder Stampfen mit dem Bein bezeichnet. Wenn man mit dem ganzen Bein oder mit der Ferse zutritt, spricht man von einem Tritt mit dem Bein. Die Hauptanforderungen sind die gleichen.

Laut den Meistern dieser Kunst heißt es:

„Die Hände gleichen zwei Türflügeln, man verlässt sich völlig auf die Beine, um den anderen anzugreifen.“⁴

„Unter den Acht Techniken gibt es keine Unterscheidung zwischen Finte und echtem Angriff. Man deutet oben an und greift dann unten an.“

Diese Zitate genügen, um zu zeigen, wie wichtig der Einsatz der Beine ist.

10

Beim Üben der Kampfkunst muss man am meisten auf die fünf großen Themenbereiche Hände, Augen, Körper, Methode und Schritte achten.

„Hände“ bezieht sich auf die Bewegungsweise der offenen Hand, der Faust und des

⁴Dieser Satz bezieht sich ursprünglich darauf, dass die Kraft für die Handtechnik aus den Beinen kommt, nicht auf den Einsatz von Tritten.

Handgelenks usw.

„Augen“ bezeichnet die Art zu blicken, wie z.B. „sich nach links umblicken und nach rechts schauen“⁵ und der Blick nach oben oder unten.

„Körper“ bezieht sich auf die Bewegungsweise von Schulter, Hüfte, Hüftgelenke etc., so z.B. der Grundsatz „die Brust einziehen und den Rücken strecken“ - han xiong ba bei oder auch Anforderungen beim Positionswechsel.

Was den Begriff „Methode“ anbetrifft, so muss es sich bei den ganzen jeweils mit Namen versehenen Bewegungsabläufen der jeweiligen Kampfkünste, stets um Methoden in den Formen handeln, die dem Kampf gegen einen Gegner dienen. Dies bezieht sich auf alles, was im Taijiquan, im Hongquan oder auch im Huaquan eine Bezeichnung hat, und auf jede einzelne Form jeder Kampfkunst und auf jede einzelne Technik jeder Form, welche im einzelnen gar nicht alle aufzuführen sind,

Mit „Schritte“ bezeichnet man etwas, das beim Training der Kampfkunst am leichtesten übersehen aber gleichzeitig am wichtigsten ist. Schritte sind die Grundlage: Die Schnelligkeit liegt in den Schritten, ebenso wie die Stabilität. Ob man trifft oder nicht, hängt ebenfalls von der Schrittarbeit ab, genauso wie die Raffinesse der Bewegung. Bei den Meistern dieser Kunst heißt es:

„Wenn die Hand ihre Bewegung ausgeführt hat, aber die Beine nicht nachkommen, schafft man sich bloß selbst Ärger. Den Kopf einzuziehen und in der Hüfte abzuknicken zeugt von einer Überlieferung [der Kampfkunst], die nicht viel taugt.“

Diese zwei Sätze sprechen alle fünf oben genannten Themenbereiche insgesamt an.

[Der chinesische Original-Artikel stammt aus der Zeitschrift 《武魂》 - „Wuhun“ Nr. 213, S. 16ff.]

⁵zuogu youpan 左顾右盼: Damit sind in anderen Zusammenhang üblicherweise zwei der fünf grundlegenden Schrittmethoden im Taijiquan gemeint, nämlich seitliche Ausweischritte nach links und nach rechts.