Cheng Man-Ch'ing

Dreizehn Kapitel zu T'ai Chi Ch'uan

Das Wissen des Meisters und Anweisungen für Fortgeschrittene

IRISIANA

Cheng Man-ch'ing

Dreizehn Kapitel zu
Tai Chi Ch'uan

Das Wissen des Meisters und Anweisungen für Fortgeschrittene

Aus dem Amerikanischen von Jürgen Licht

IRISIANA

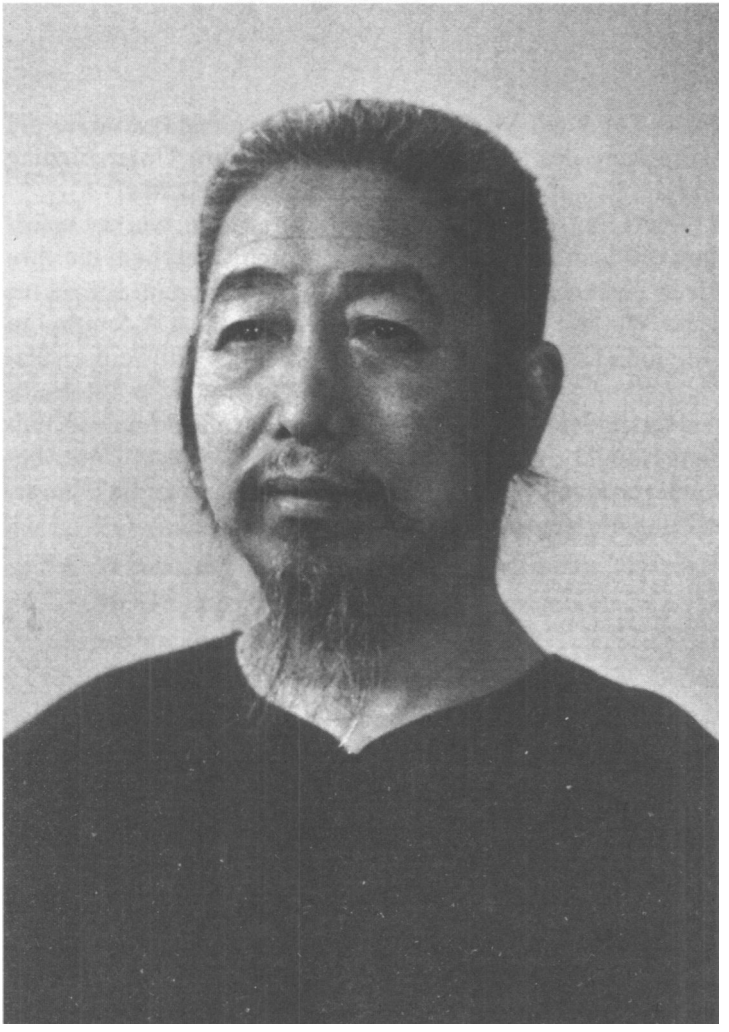
Die Originalausgabe erschien unter dem Titel
Cheng Tzu 's Thirteen Treatises on T'ai Chi Ch 'tum
by North Atlantic Books, Berkeley, Kalifornien
©1985 Juliana T. Cheng

Die Deutsche Bibliothek - CIP-Einheitsaufnahme
Zheng, Manqing:
Dreizehn Kapitel zuT"ai-chi-Ch'uan: das Wissen des Meisters und Anweisungen für Fortgeschrittene / Cheng Man-ch'ing. - Kreuzlingen München: HugendubeI, 2000
(Irisiana)
ISBN 3-89631-389-4

© der deutschsprachigen Ausgabe
Heinrich Hugendubel Verlag, Kreuzlingcn/München 2000
Alle Rechte vorbehalten

Umschlaggestaltung: Zembsch' Werkstatt, München
Produktion: Maximiliane Seidl, München
Satz: EDV-Fotosatz Huber/Verlagsservice G. Pfeifer, Germering
Druck und Bindung: Spiegel Buch, Ulm
Printed in Germany

ISBN 3-89631-389-4



Cheng Man-ch 'ing

Danksagung

Unser Dank gilt Madame Cheng Man-ch'ing sowohl für die Verfassung des Vorworts wie auch für ihre Unterstützung und die Erlaubnis zur Übersetzung dieses Buches.

Die Übersetzung eines solch komplexen Werkes erfordert die gemeinsame Kraft von vielen Menschen, die ihre Ideen beisteuern, das Manuskript redigieren und Korrektur lesen. Wir bedanken uns außerdem bei Robert W. Smith, Jim Hill j o h n Lang, Warren Conner, John Ladd, Will Poulsen, Pater Arthur Swain, S.J., Abteilung für klassische Literatur, Universität von San Francisco, Andrew Main, Susan Foe, William Haught und Herrn Liu Shi-heng in Taiwan. Unser besonderer Dank geht an Richard Grossinger für die Überarbeitung des gesamten Manuskripts.

Inhalt

Vorwort von Madame Cheng 9

Biographie des Cheng Man-jan (ch'ing) 11

Vorwort des Autors 14

I Meister Chengs Dreizehn Kapitel zur T'ai Chi Ch'uan 17

1. Die Bedeutung des Namens »T'ai Chi« 19
2. Das Verständnis des Mysteriösen und des Offensichtlichen 22
3. Das Konzentrieren des *Ch'i* und das Entwickeln von Sanftheit 30
4. Verändert T'ai Chi Ch'uan das Wesen des Menschen? 35
5. Schwimmen in der Luft 37
6. Die Bedeutung von Herz und Wirbelsäule 42
7. *Ch'i*-Kraft in der Anwendung und ihre Verbindung zur Physik 46
8. Die Pflege des *Ch 'i* im täglichen Leben 61
9. Die wohltuende Wirkung des T'ai Chi Ch'uan auf die inneren Organe 64
10. Heilerfolge bei Tuberkulose 67
11. Entwicklungsstufen beim T'ai Chi Ch'uan 79
12. Erläuterung der Begriffe »Erschaffung« und »Zerstörung« 86
13. Die Darstellung der mündlichen Überlieferung 92

II Anweisungen zur T'ai Chi Ch'uan-Form für Fortgeschrittene 103

1. Die 38 Stellungen 105
2. Pusch-hands, T'uei Shou 155
3. Ta Lu 163
4. San-shou 170

III Erläuterungen 173

1. Fragen und Antworten 175
2. Das Lied von der Grundlage und der Funktion der Dreizehn Grundstellungen 183

Glossar 185

Literatur 191

Vorwort

von Madame Cheng

In seiner Jugend war mein verstorbener Ehemann Man-ching in einer körperlich äußerst schwachen Verfassung, doch er war sehr intelligent und widmete sich intensiv seinem Studium. Mit zwanzig Jahren wurde er bereits Professor für Literatur an den Universitäten von Peiping und Shanghai. Außerdem war er der Leiter der Abteilung für traditionelle chinesische Malerei an der Kunstakademie von Shanghai. Er widmete sich weitreichenden Lehraufträgen und sozialen Aufgaben mit verschiedenen Schriftstellern und zog sich infolge dieser Arbeit eine Lungenkrankheit zu. Sein Zustand verschlechterte sich ständig, die Ärzte waren nicht in der Lage, ihm zu helfen. Glücklicherweise lernte er durch seine Freunde den großen Tai Chi Ch'uan-Meister Yang Cheng-fu kennen und wurde sein letzter Schüler. Sechs Jahre lang übte er täglich mit Meister Yang, und seine körperliche Verfassung verbesserte und kräftigte sich daraufhin. Mein Mann war der tiefen Überzeugung, daß T'ai Chi Ch'uan für alle Menschen von Nutzen sein konnte, weshalb er sich bemühte, diese Kunst allgemein bekannt zu machen. Er folgte dem Sprichwort: »Ein guter Arzt heilt die Menschen, bevor sie krank werden.« Zu jener Zeit wurde diese Kunst in China nur von wenigen praktiziert, in den Buchhandlungen war nicht einmal Literatur über T'ai Chi Ch'uan erhältlich.

Mein Mann schrieb dieses Buch 1947 als praktisches Lehrbuch, in das er seine langjährigen Erfahrungen und Kenntnisse mit einbrachte. Damals befand sich das Land jedoch nicht im Frieden, das Buch konnte daher nicht veröffentlicht werden. Im Jahr 1949 zogen wir nach Taiwan. Da Taiwan vorher fünfzig Jahre lang von den Japanern besetzt

war. war mein Mann der Ansicht, daß die jüngere Generation zu lange von der chinesischen Kultur entfremdet war. Er spürte deshalb eine besonders starke Verpflichtung, seine Kunst dort bekannt zu machen. Der damalige Bürgermeister vonTaipei, Herr Yu Mi-chien, war der gleichen Überzeugung und unterstützte meinen Mann in seinen Bestrebungen. Im November 1950 konnte mein Mann dieses Buch veröffentlichen, es gewann schnell an Popularität. Schon damals hatte mein Mann versucht, dieses Buch ins Englische zu übersetzen, aber es war nicht einfach, jemanden zu finden, der ebenso gut Chinesisch wie Englisch beherrschte und - was noch weitaus schwieriger war - der darüber hinaus auch noch profunde Kenntnisse in T'ai Chi Ch'uan hatte. Aus diesem Grund verzögerte sich die Übersetzung des Buchs zunächst.

Lo Pang-jeng war seit 1949 Schüler meines Mannes in T'ai Chi Ch'uan. In den vergangenen zehn Jahren unterrichtete Pang-jeng diese Kunst in den Vereinigten Staaten und in Europa. Ich habe Pang-jeng viele Male gebeten, den Wunsch seines Lehrers zu erfüllen und dieses Buch zum Wohle künftiger T'ai Chi Ch'uan-Schüler ins Englische zu übersetzen, was Pang-jeng und sein guter Freund Martin Inn schließlich hervorragend bewerkstelligten.

Cheng, Ting Wie-chuang
China,
Houston, Texas, 1985

Biographie des Cheng Man-jan (ch'ing)

von Min Hsia-chi

Als kleiner Junge ging ich in eine Schule nahe dem Berg Kuanglu in der Provinz Chekiang. Während meiner freien Zeit besuchte ich die alten buddhistischen Tempel in dieser Gegend. Im Hai-hui-Tempel traf ich einen alten Mönch aus Hopei, der ungefähr achtzig Jahre alt war. Seine Gewohnheit war es, nie nach zwölf Uhr mittags zu essen, was ihm noch im Alter ein jugendliches Aussehen verlieh. Er war auch Meister in den Kampfkünsten. Gegenüber der Rückseite des Tempels lagen die »Fünf alten Spitzen«, an deren steilen Hängen eine Art eßbarer Pilz wuchs. Niemand außer dem alten Mönch war in der Lage, sie dort zu sammeln, und er tat dies oft. Wenn er sich an den Kiefern festhielt und sich an Kletterpflanzen hochzog, legte er die Behendigkeit eines flinken Affen an den Tag oder eines Vogels beim Flug; von solcher Leichtigkeit war sein Körper.

Später, als ich einmal durch die Ch'ing-ch'eng-Berge in der Provinz Honan wanderte, traf ich auf den taoistischen Meister Hung aus dem Ch'ang-tao-Kloster. Er war etwa siebzig Jahre alt. Ich beobachtete, daß er sich jede Nacht auf ein hölzernes Bett begab, dort ohne Decke und Kissen lag und Atemübungen machte. Er sagte, dies praktiziere er schon seit vierzig Jahren. Sein Haar war pechschwarz, seine Stimme volltönend und erfrischend, von angenehmen Klang.

Wenn ich die Zahl der außergewöhnlichen Männer, die ich in meinem Leben traf, angeben sollte, so war Man-jan [Man-ching][1] der dritte. Als Kind war er sehr temperamentvoll und

[1] Anmerkungen zur deutschen Übersetzung werden hier und im folgenden durch [ ] gekennzeichnet oder erscheinen als Fußnoten.

verspielt. Er folgte seinen Neigungen, wohin sie ihn auch immer führten. Er war intelligent, verständnisvoll, feinfühlig und reagierte stets spontan auf alle Ereignisse. Als er eines Tages in der Nähe einer brüchigen Mauer spielte, brach diese zusammen und er wurde am Kopf verletzt. Er erlangte das Bewußtsein wieder, litt aber an den Folgen des Unfalls. Später, noch als junger Mann, zog er sich eine Tuberkulose zu. Aber nachdem er T'ai Chi Ch'uan erlernt hatte, verschwanden die Beschwerden, auch seine physische Kondition verbesserte sich täglich. Nach einigen Jahren erschienen sogar Männer mit einem beeindruckenden Körperbau schwächlich im Vergleich zu Man-jan. Eine besondere Begabung zeigte er für Medizin, Kalligraphie, Dichtkunst und Malerei. Er liebte das Reisen, und keine Gegend oder abgelegene Schlucht blieben ihm unzugänglich. Dabei begegnete er manchmal auch Tigern. Dies ließ ihn jedoch unerschrocken, denn er besaß große innere Stärke.

Er war zudem ein ausgezeichneter Arzt. Seine Größe auf diesem Gebiet offenbarte sich auch in der Ansicht, daß Medikamente nur die Krankheitssymptome beheben können, T'ai Chi Ch'uan aber die Ursache des Leidens. Wie kann ein Volk kranker Menschen Erniedrigung vermeiden? Waffen und Kriegsgerät machen nicht die wirkliche Stärke eines Volkes aus, sondern der Grad der körperlichen und geistigen Fertigkeit. Kungfutse (Konfuzius) lehrte die »Sechs Künste«, und erst auf der soliden Basis, die man sich durch Übungen, wie z. B. das Bogenschießen, erarbeitet hat, wird die Kreativität in der Weise entwickelt, daß man den Riten, der Musik, der Kalligraphie und der Mathematik nachgehen kann.

Unsere Bräuche und Gewohnheiten unterscheiden sich von denen der Menschen im Westen. Suchen wir eine Übungsform, so muß sie der Mentalität unseres Volkes angemessen sein. Hier bietet sich das T'ai Chi Ch'uan an. Dies war Man-jans Überzeugung. die er unermüdlich jedem mitteilte, den er traf. Er hatte annähernd 10 000 Schüler. Um noch mehr Menschen zu erreichen, schrieb er *Meister Chengs Dreizehn Kapitel zu T'ai Chi Ch'uan.* Er hat sich mit dem Gegenstand seiner Betrachtung

sehr sorgfältig auseinandergesetzt und seine Prinzipien klar dargelegt. Ohne etwas vorzuenthalten, offenbarte er die Geheimnisse der Vergangenheit und die Essenz seiner eigenen Erfahrungen.

SunTzus Werk *Die Kriegskunst* (Sun tzu ping-fa)[2] wurde uns in dreizehn Kapiteln überliefert. Obwohl seine Echtheit nicht nachgewiesen wurde, ist es für Militärstrategen unentbehrlich. Cheng Man-ch'ing nannte sein Werk über T'ai Chi Ch'uan ebenfalls *Die Dreizehn Kapitel.* Kann es nicht auch den Strategen als Grundlage und den Staatsmännern als Leitfaden dienen? Die Welt liegt in großen Wehen, und unser Land hat noch immer keinen Frieden. In einer solchen Situation hielt Cheng es nicht für angemessen, sich in die Berge zurückzuziehen und dort ein klösterlich frommes Leben zu führen.

Man-jan stammte aus Yung-chia in der Provinz Chekiang. Sein Familienname war Cheng, sein Vorname Yüe, und man sprach ihn mit Man-ch'ing an. Vor langer Zeit lobte Chu-ko Liang den Backenbart *[jan]* von Kuan Chang-mou, der diesem ein unverwechselbares Aussehen verlieh. Diesem Beispiel folgend nahm Man-ch'ing die Silbe »jan« in seinen Namen auf.

Min Hsia-chi
aus Chiuchiang,
Provinz Kiangsi

[2] Chinas frühestes Buch über Militärstrategie.

Vorwort des Autors

In meiner Jugend erkrankte ich an Beriberi und Rheumatismus, die damals durch keine Medizin zu heilen waren. Nachdem ich Übungen aus dem Buch *Über die Verwandlung der Sehnen* [I chin ching][3] anwandte, zeigte sich eine gewisse Besserung. Später als junger Mann zog ich mir eine Tuberkulose zu, spuckte Blut und litt unter unkontrollierbarem Husten. Ich begann mit T'ai Chi Ch'uan, und wieder besserte sich mein Zustand. Damals war ich so dumm und gab die Übungen auf, sobald die Krankheit nachließ. Die Tuberkulose kam abermals zum Ausbruch. Ich mußte feststellen, daß meine körperliche Verfassung äußerst schlecht war, und wieder fing ich an zu üben. Als ich meine Vergangenheit betrachtete und über meine Zukunftsaussichten nachdachte, überkam mich großer Kummer. Aber durch das neuerliche Üben kam es zu meiner eigenen Überraschung dazu, daß die Krankheit nach ein paar Monaten verschwunden war. Daraus schloß ich, daß für mich nichts wohltuender war als.T'ai Chi Ch'uan. Wie konnte ich es da noch aufgeben? Es kam sogar so weit, daß ich es für wichtiger hielt als Nahrung und Schlaf.

Bis zum heutigen Tag habe ich es ohne Versäumnis wenigstens sieben Minuten jeden Morgen nach dem Aufstehen und am Abend vor dem Schlafengehen geübt. Ich bin voll Energie und erfreue mich täglich vollkommener Gesund-

Ein dem Patriarchen Bodhidharma zugeschriebenes Werk, das mit der »äußeren« oder Shao-lin-Schule der Kampfkünste in Verbindung gebracht wird. Es enthält den Text und Illustrationen zu einer Serie von Dehnungsübungen, die den Menschen stärken sollen (Anm. der engl. Übersetzerin).

heit. Etwas so Kostbares wage ich nicht als mein Geheimnis zu behalten. Ich überreiche hiermit die Ergebnisse meiner jahrelangen Erfahrung den Anhängern der Kampfkunst und allen, die heute am T'ai Chi Ch'uan interessiert sind. Sowohl die Theorie als auch die Praxis des T'ai Chi Ch'uan haben einzigartige Besonderheiten, wie sie bei keiner anderen Kampfkunst oder Übungsart zu finden sind. Wie schade, daß viele, die diese Kunst in der Vergangenheit erlernten, sich entweder nur außergewöhnlicher Kraft rühmten oder lediglich ihre eigene Entwicklung im Sinn hatten. Die Folge davon war, daß der Weg schmaler und schmaler wurde. Der entwickelte Mensch ist jedoch weder selbstgefällig noch eigennützig.

Heute verstehe ich Vimalakirtis[4] Mitleid und versuche, im Sinne Kungfutses zu wirken, damit Brüderlichkeit die Welt erfülle. Ich möchte denen, die schwach und gebrechlich sind, helfen, stark zu werden, und denen, die entkräftet und krank sind, ermöglichen, wieder aktiv zu werden. Das ist meine Absicht. Wie könnte ich da noch zögern, dieses Buch zu schreiben?

Mein Lehrer, Yang Ch'eng-fu[5], brach mit der Tradition der Übermittlung innerhalb der Familie. Es fiel ihm nicht leicht, sein Wissen weiterzugeben; denn er befürchtete, es könne in die falschen Hände geraten. Darum wurde der Welt nur ein grober Umriß seiner Auslegung der T'ai-Chi-Ch'uan-Prinzipien und ihrer Anwendungen übermittelt. Auf Bitten meines Mitschülers, K'uang K'o-ming, und auf meinen eigenen Wunsch hin wurde Yangs Buch im Mai 1934 veröffentlicht. Zu jener Zeit war mein eigenes Verständnis noch sehr oberflächlich. Ich erkannte weder den Nutzen des T'ai Chi Ch'uan für die Menschheit noch seine Größe. Nun ist Meister Yang schon tot, und obwohl wir gerne noch mehr

[4] Vimalakirti ist ein indischer Bodhisattva.

[5] Yang Ch'eng-fu (1883-1936). Enkel des Begründers des Yang-Stils, war einer der herausragendsten Meister des T'ai Chi Ch'uan.

von ihm erfahren hätten, ist es leider nicht möglich. Alles, was ich von ihm gelernt habe, lege ich in diesem Buch dar. Die großen Ärzte des Altertums kannten Methoden, Menschen zu heilen, bevor sie erkrankten. Meine Hoffnung ist es, daß diese Kunst und ihre Prinzipien Verbreitung finden, um in diesem Sinn zu wirken. Ich möchte sie mit den Suchenden der Welt teilen und zeigen, daß die Pflege des Ch'i die Grundlage der individuellen und nationalen Selbststärkung ist. Möge mein Volk ein baldiges Wiederaufblühen erleben.

Vorwort, geschrieben von Cheng Man-ch'ing
aus Yung-chia während des »Doppelneunerfestes«[b]
in Nanking, 1946

[6] Fest, das am neunten Tag des neunten Monats gefeiert wird.

I

Meister Chengs Dreizehn Kapitel zu T'ai Chi Ch'uan

1.

Die Bedeutung des Namens »Tai Chi«

Kampfkünste sind eine Form von Übungen, in denen Prinzipien und deren Anwendung enthalten sind. Sie sollen sowohl Weisheit als auch Mut stärken. Es ist von tiefgründiger Bedeutung, daß der Begriff »T'ai Chi« zur Bezeichnung einer Kampfkunst gebraucht wird. T'ai Chi ist die »Mutter« von *Yin* und *Yang* und umfaßt alle Erscheinungen, die diese Welt ausmachen. Das / *Ging*[1] legt dar, daß aus dem T'ai Chi die beiden ursprünglichen Kräfte *Yin* und *Yang* entstehen. Wenn *Yin* seinen Höhepunkt erreicht, erzeugt es *Yang;* wenn *Yang* seinen Gipfel erreicht, erzeugt es *Yin.* Der ständige Wechsel zwischen Hart und Weich, Bewegung und Ruhe gründet auf diesem Prinzip.

Die körperlich Starken benutzen die Kampfkünste gerne zum Wettstreit. Will man die Stufe der Fertigkeit in den Kampfkünsten beurteilen, sind Sieg oder Niederlage im Kampf jedoch von sekundärer Bedeutung. Wer gerne kämpft, wendet meist starre und rohe Gewalt an, um seinen Gegner zu bezwingen, oder benutzt schnelle Techniken. Hierbei handelt es sich stets um den Gipfel von *Yang,* das Extrem von Härte. Wenn sich einer gegen solche Angriffe mit Härte verteidigt, wird es mit einer Niederlage und mit Verletzungen für beide Seiten enden. Darin jedoch ist keine Meisterschaft zu sehen. Wendet mein Gegner Härte an, so neutralisiere ich diese mit Weichheit. Greift der andere mit Bewegung an, begegne ich ihm mit Ruhe. Der Höhepunkt von Weichheit und Ruhe ist der Gipfel

[1] *»Buch der Wandlungen«,* das älteste Buch Chinas.

von *Yin.* Wenn der Gipfel von *Yang* auf den von *Yin* trifft, wird *Yang* stets besiegt. Das meinte Laotse, als er davon sprach, daß das Weiche und Bewegliche das Harte und Starre überwindet. Daher muß man beim Erlernen des T'ai Chi Ch'uan zuerst »in das Verlieren investieren«. Hat man dies wirklich gemeistert, ist man genau mit dem Gegenteil davon gesegnet. Das stellt den Endpunkt dar, die wirkliche Meisterschaft. Wir können das mit den Zähnen, die fest und hart sind, und mit der weichen Zunge vergleichen. Gelegentlich gibt es zwischen der Zunge und den Zähnen Unstimmigkeiten, dann muß die Zunge vorübergehend nachgeben. Letztendlich aber werden die Zähne an ihrer eigenen Härte zerbröckeln, während die Zunge aufgrund ihrer Weichheit überlebt. Das illustriert, was ich meine.

Jene, die allein am Kämpfen interessiert sind, versuchen immer nur, andere zu besiegen und die Oberhand zu gewinnen. Wer ist heute schon bereit zu lernen, wie man »in das Verlieren investiert«? »In das Verlieren investieren« bedeutet, dem anderen zu erlauben, uns mit Gewalt anzugreifen, während wir nicht die geringste Anstrengung machen, um zu widerstehen. Vielmehr lassen wir diese Kraft auf uns zukommen und lenken sie ab. Wir lassen sie ins Leere laufen, so daß die Wirkung des Angriffs völlig zunichte wird. So wird der Gegner durch ein ganz geringes Nachgeben unsererseits unweigerlich einige Meter weit weggeschleudert. Das nennen die klassischen Schriften des T'ai Chi Ch'uan »verstehende Energie«. Es heißt dort: »Nachdem man einmal gelernt hat, Energie zu >verstehen<, kann man durch beharrliches Üben zu dem Punkt gelangen, an dem sofort das verwirklicht wird, was immer der Geist wünscht.« Dies ist die höchste Vollkommenheit. Außerdem sind die Feinheit und die erstaunliche Wirksamkeit dieser Kunst aufs engste mit dem Prinzip des höchsten Letzten (T'ai Chi) verknüpft: in der gleichen Weise,

wie Feuer und Brennstoff miteinander verbunden sind. Seit der Entstehung dieser Kunst mit Meister Chang San-feng[2] singt die Welt ein Loblied darauf.

*

Erst nachdem ich die spirituelle Übermittlung durch Yang Ch'eng-Fu erhalten hatte, begann ich richtig einzuschätzen, daß die Ausübung dieser Kunst voll und ganz auf dem höchsten Letzten beruht. Die Wahrheit der wechselseitigen Entstehung von *Yin* und *Yang* und der gegenseitigen Zerstörung von Hart und Weich, das alles kann in der Praxis anschaulich dargestellt werden. So gibt es also einen guten Grund dafür, diese Kunst das höchste Letzte (T'ai Chi) zu nennen. Jene, die sie anwenden, sind in der Lage, Härte und Geschwindigkeit zu neutralisieren und Meisterschaft in der Selbstverteidigung zu erlangen. Ebenso werden die Schwachen gestärkt, die Kranken aufgerichtet, die Entkräfteten belebt und die Furchtsamen ermutigt. Es ist wahrhaftig ein Weg, das Individuum und die Menschheit zu stärken.

[2] Chang San-feng, der Begründer des T'ai Chi Ch'uan, soll durch den Kampf eines Vogels mit einer Schlange zur Schöpfung des T'ai Chi Ch'uan inspiriert worden sein.

2.

Das Verständnis des Mysteriösen und des Offensichtlichen

Der Begriff »T'ai Chi« findet sich erstmals im *Buch der Wandlungen* (I Ging). Er erscheint auch in den klassischen Schriften der chinesischen Medizin und im *Taoistischen Kanon* (Tao t'sang)[3]. Seine Theorie ist vielfältig, und seine Anwendungsmöglichkeiten in der Praxis sind unbegrenzt. Kungfutse erklärt T'ai Chi folgendermaßen: »Es schließt die Erscheinungsformen und den Bereich aller Wandlungen des Himmels und der Erde ohne Ausnahme ein.« T'ai Chi offenbart sich in der Form des *Yin* und *Yang;* seine energetischen Wandlungsphasen sind in den Fünf Elementen [Feuer, Wasser, Holz, Metall, Erde] verkörpert. Dies stellt den Mutterleib unserer chinesischen Kultur und Philosophie dar. Spricht man von T'ai Chi und vernachlässigt dabei *Yin* und *Yang* und die Fünf Elemente, wird daraus bloße Spekulation, die jeder Grundlage entbehrt. Hält man *Yin* und *Yang* und die Fünf Elemente aus einer Beschreibung der chinesischen Philosophie, Medizin oder des Taoismus heraus, so ist das so, als ob man über Mathematik spricht und Addition, Subtraktion, Multiplikation, Division und Algebra ignoriert.

Heute hat uns der wissenschaftliche Fortschritt ins Atomzeitalter geführt, und noch immer ist die Universalität des Yin-Yang-Prinzips gültig. Auch das T'ai Chi Ch'uan steht im Einklang mit Philosophie und Wissenschaft, da seine Theorie rein philosophisch, seine Methode praktisch-wissenschaftlich ist. Dies läßt sich durch seine Prinzipien und deren Anwendung in den Übungen eindeutig demonstrieren und muß

[3] Es handelt sich hier um eine Sammlung von nahezu 1500 taoistischen Texten.

nicht erst mit rhetorischem Geschick dargestellt werden. Die T'ai-Chi-Ch'uan-Prinzipien und ihre Umsetzung in die Praxis lassen sich jedoch nicht einfach und in Kürze beschreiben. Im Moment wollen wir uns auf das Allgemeine beschränken und nur einige Aspekte aufzeigen.

Wenn wir beim T'ai Chi Ch'uan davon sprechen, daß der Geist [Aufmerksamkeit] benutzt wird, um das *Ch* i[4] zu lenken und das *Ch'i* dann den Körper mobilisiert, so wird damit auch ausgedrückt, daß Bewegung immer der Mobilisierung [Aktivierung] folgt - wie bei einer elektrischen Bahn oder einem Dampfschiff, die Energie dazu einsetzen, um Bewegung hervorzubringen. Die Bewegung beim T'ai Chi Ch'uan ist also etwas vollkommen anderes als das bloße Bewegen der Extremitäten oder einzelner Körperteile.[5] Wenn wir von innerer Entspannung und Leere, Leichtigkeit und Empfindsamkeit des ganzen Körpers sprechen oder davon, »die Wucht von 1000 Pfund durch die Kraft von vier Unzen abzulenken«, so ist damit gemeint, daß das Üben des T'ai Chi Ch'uan keiner Kraftanstrengung bedarf. Wer keine physische Kraft einsetzt, wird von der Gewalt des gegnerischen Angriffs nicht erreicht und bleibt so in der überlegeneren Position. Das ist ein wesentliches, verhältnismäßig einfaches Prinzip des T'ai Chi Ch'uan. Durch den Satz »Die Wucht von 1000 Pfund durch die Kraft von vier Unzen ablenken« wird dieses Prinzip erklärt. Aber wie kann »die Wucht von 1000

[4] Die chinesischen Schriftzeiten *Chi* und *Ch'i* sind deutlich voneinander zu trennen! *Chi* bedeutet »Balken« (*Tai* = groß). Es symbolisiert die Einheit vor der Zweiheit, die »Mutter« von *Yin* und *Yang. Ch 'i* in dieser Schreibweise steht für das chinesische Schriftzeichen, das »kosmische Energie« oder »Lebenskraft« bedeutet.

[?] Hier wird auf ein wichtiges Prinzip des T'ai Chi Ch'uan - das der Einheit des Körpers in der Bewegung - aufmerksam gemacht: »Kein Teil des Körpers bewegt sich, wenn nicht der ganze Körper in Bewegung ist, kein Teil des Körpers ist in Ruhe, wenn nicht der ganze Körper in Ruhe ist« (Klassische Schrift des T'ai Chi Ch'uan).

Pfund durch die Kraft von vier Unzen abgelenkt« werden? Dazu bestimmen wir den Schwerpunkt unseres Gegenübers und haben dadurch die Möglichkeit, ihn aus dem Gleichgewicht zu bringen. Ohne die Kraft von vier Unzen einzusetzen, wird er von selbst zu Fall kommen.[6] Bei den hier aufgezeigten Aspekten läßt sich besonders anschaulich die Übereinstimmung der Prinzipien des T'ai Chi Ch'uan mit Philosophie und Wissenschaft erkennen. Ein weiterer wichtiger Aspekt des T'ai Chi Ch'uan ist die sogenannte Ansammlung von *Ch'i* in den Knochen. Wenn diese ihre äußerste Härte erreichen, gibt es nichts mehr, das sie nicht zerschmettern könnten.

Im Frühjahr 1929 war ein Herr Ts 'ao Chung bei mir und lernte T'ai Chi Ch'uan. Er war Student der Lehren von Marconi[7]. Ich sprach mit ihm über das Sinken des *Ch'i* zum *Tan T'ien*[8], und er fragte, welchen Vorteil das habe. Ich erwiderte, daß es ganz sicher nichts Wohltuenderes für den Körper gibt, als Geist und *Ch'i* im *Tan T'ien* zu konzentrieren. Er wünschte eine genauere Erklärung. Ich erläuterte, daß im Bauchraum die größte Wasseransammlung im menschlichen Körper vorzufinden ist. In unserer äußeren Umgebung können wir des öfteren die schädlichen Auswirkungen von Wasser sehen, wenn beispielsweise ein Übermaß an Wasser Überschwemmungen verursacht und Schutzdämme zerstört oder wenn es bei Hochwasser zu Seuchen kommt. Im menschlichen Kör-

[6] In der *Theorie des T'ai Chi Ch'uan* von Wang Tsung Yueh heißt es: »Wir stehen wie eine ausbalancierte Waage<; wenn der Gegner sich gegen unsere linke Seite wendet, soll diese >leer< werden. Das gleiche gilt für die rechte Seite. Er findet eine >Leere<, die kein Ende nimmt.«

[7] Marconi. Guglielmo Marchese (1874—1937), war ein italienischer Ingenieur und Physiker: er erhielt 1909 den Nobelpreis für Physik.

[8] DieTaoisten kennen drei *Tan T'iens* (feinstoffliche Energiezentren). Das bedeutendste ist das »Untere *Tan T'ien*«. das etwa drei Finger breit unter dem Nabel und etwas körpereinwärts liegt.

per zeigt sich ein extremer Uberschuß an Wasser z.B. in Gelbsucht, ödematösen Anschwellungen im Bauchbereich und ähnlichem.[9] Ein geringes Zuviel an Wasser ruft Verdauungsbeschwerden, Geschwüre und Krätze hervor, zusammen mit zahllosen Erkrankungen, die durch Feuchtigkeit, Hitze oder Dampf verursacht werden und Lungen, Milz, Magen und Därme in Mitleidenschaft ziehen. Um den mit Wasser in Verbindung stehenden Krankheiten beizukommen, ist nichts wirkungsvoller, als T'ai Chi Ch'uan zu üben. Dem legendären Kaiser Yü[10] gelang es, die Flut unter Kontrolle zu bringen, indem er Wassergräben ausheben ließ und so das Wasser kanalisierte. Das Üben des T'ai Chi Ch'uan läßt sich auch mit dem natürlichen Prozeß vergleichen, bei dem Wasser durch die Kraft der Sonne verdampft. Dabei verschwindet die Dunkelheit; Wolken und Regen werden verringert. Dies auf den menschlichen Körper übertragen hieße, daß wir niemals unter einem Überschuß an Wasser leiden würden, denn wir hätten uns die geheime Kraft des Himmels angeeignet.

Wie kann sich durch das Konzentrieren von *Ch'i* und Geist im *Tan T'ien* ein solcher Nutzen einstellen? Wir können es damit vergleichen: heiße Luft wird in einen Weinkrug geleitet mit dem Effekt, daß Feuchtigkeit und Kälte daraus verschwinden. Wenn *Ch'i* und Geist ohne Zerstreuung im *Tan T'ien*[n] gesammelt werden, ist es so, als ob man Feuer unter

" Diese und alle folgenden Beschreibungen von Krankheiten, deren Ursachen sowie Darstellungen von physiologischen und feinstofflichen Vorgängen im menschlichen Körper, sind vor dem Hintergrund des traditionellen medizinischen Wissens der Chinesen zu verstehen. - »Feuer« und »Wasser« sind in der folgenden Beschreibung als zwei der Fünf Elemente zu verstehen.

[10] Yü der Große, antiker Herrscher während des »Goldenen Zeitalters« in der vorgeschichtlichen Zeit Chinas.

" Das »Untere *Tan T'ien«* wird von den Taoisten auch als »Goldener Ofen« bczcichnet.

einem Topf entfacht. Das Wasser darin wird zum Kochen gebracht und verwandelt sich allmählich in Dampf. Das ist nicht nur vollkommen ungefährlich, sondern auch sehr wohltuend für die Blutzirkulation. Die Kraft des *Tan T'ien* ist wirklich groß. Herr Ts'ao rief aus: »Wie wunderbar! Immer hielt ich Philosophie für bloße Philosophie. Jetzt erkenne ich, daß Philosophie die Wissenschaft der Zukunft ist.« Ich fügte hinzu, daß es eine noch höhere Stufe gibt. Diese Stufe ist erreicht, wenn das *Ch'i* vom [Unteren] *Tan T'ien* durch den Wei-lü-Punkt zum Steißbein [Heiliger Knochen] gelangt ist, wo es dann in die Wirbelsäule eintritt. Dann sammelt sich das *Ch'i* in den Knochen, und sie bekommen eine außerordentliche Härte.[12] Als Herr Ts'ao das vernahm, war er sehr verblüfft und berichtete einem Arzt aus dem Westen davon, der ein Phänomen kannte, das mit der Idee vom Sinken des *Ch'i* zum *Tan T'ien* in Verbindung gebracht werden könnte. Dieser sagte, vor kurzem habe ein in China lebender französischer Arzt bei Leichensezierungen eine Art Beutel oder Tasche gefunden, und zwar inmitten der Membranen, die die Därme im Bauch untereinander verbinden. In den Körpern von Kampfkünstlern sei dieser Beutel besonders gut entwickelt gewesen. Nach Ansicht dieses Arztes könne er bei einem tätlichen Angriff mit der Faust oder einem Stock gehoben oder gesenkt werden, um dem Schlag zu widerstehen. Vielleicht ist das, was die Chinesen *Tan T'ien* nennen, mit diesem Beutel identisch.

Herr Ts'ao warf ein, es gebe keine sichtbare Verbindung vom *Wei-lü*-Punkt zur Wirbelsäule, wie könne dann etwas dorthin gelangen? Ich antwortete ihm, daß sein Wissen durch die mangelnde eigene Erfahrung begrenzt und er nicht gewillt sei, weiter zu schauen. Was als ein besonders entwickelter Beutel im Körper von Athleten beschrieben wurde und deren Fähigkeit, ihn so einzusetzen, daß er Schläge abfangen

[12] Hier handelt es sich um die Beschreibung eines Vorganges im feinstofflichen Wesensbereich des Menschens.

kann, ist auch im T'ai Chi Ch'uan bekannt. Was dieser Beutel-enthält, ist für uns nichts anderes als eine Anhäufung von *Ch 'i.* Wenn man sehr viel *Ch 'i* angesammelt hat, durchdringt es die Membranen. Dabei werden diese Häute natürlich dicker als bei den meisten Menschen. Sie können nicht nur gehoben und gesenkt werden, sondern lassen sich vor und zurück und nach links und rechts bewegen. In Wirklichkeit ist es das *Ch'i,* das die Membranen durchdringt, und nicht ein Beutel, der sich bei der Selbstverteidigung auf und ab bewegt. Natürlich gibt es im Organischen keine sichtbare Verbindung, sonst wüßte jedermann davon, und das Wissen darum wäre nicht so selten.

Wenn sowohl Geist als auch das *Ch'i* im *Tan T'ien* konzentriert sind, dann kann nicht nur Wasser in *Ch 'i* verwandelt werden, sondern auch Samen[13] kann zu *Ch'i* werden. Wandelt sich Samen zu *Ch'i,* so läßt sich die Hitze des *Ch'i* mit Elektrizität vergleichen, die ohne Schwierigkeit durch Wasser, Erde und Metalle fließen kann. Um wie vieles leichter fließt das *Ch'i* vom Wei-lü-Punkt zum Rückenmark. Zwischen dem *Wei-lü* und der Wirbelsäule gibt es viele [feinstoffliche] Verbindungen mit einer Reihe von energetischen Punkten. Diese gelten als Nahtstelle oder Durchgang und verlaufen möglicherweise in Sehnen und Knorpeln. Jene Stufe erreichen wir, indem wir zuerst unsere vitalsten Energien - die sexuelle Energie und das Feuer des Geistes - zusammen mit dem *Ch'i* im *Tan T'ien* erhitzen. Das Ganze wird gleichsam angeschürt und in Bewegung gebracht. So verwandelt sich diese Energie in Hitze, die durch den *Wei-lü*-Punkt zur Wirbelsäule gelangt, dann die Schädeldecke erreicht und in die vier Extremitäten ausstrahlt. Dadurch verdichtet sich das warme *Ch 'i* in den Knochen, wo es eingeschlossen wird und nicht wieder herausfließt. Innerhalb kurzer Zeit wird das aus Samen verwandelte *Ch 'i* zu einer

[13] »Samen« steht hier stellvertretend für den Begriff »sexuelle Energie«, von den Taoisten als *Ching* bezeichnet.

wäßrigen Flüssigkeit und allmählich zu einer fettähnlichen Substanz. Diese bildet sich dann zu einem festen Stoff, wie etwa dem Knochenmark, und lagert sich an den Innenwänden der Knochen ab. Diesen Prozeß können wir mit dem Vorgang des Vergoldens vergleichen. Die Alten nannten es »den täglichen Fortschritt von der Dicke eines Blatt Papiers«. Diese Redewendung drückt genau aus, was ich meine. Nach langer Zeit füllt sich der Knochen mehr und mehr mit diesem »Mark« und wird stark und fest. Daher der Ausdruck »äußerste Härte«. Die Fähigkeit, selbst den härtesten Gegenstand zu zertrümmern, ist das Ergebnis des gerade beschriebenen Prozesses.

All das stimmt mit der Lehre des *Yin* und *Yang* und der Fünf Elemente überein. Jeder kann diese Stufe erreichen. Lassen Sie mich das an einem Beispiel verdeutlichen: Die Arme meines Lehrers Yang Ch'eng-fu waren mindestens zehnmal schwerer als die einer Durchschnittsperson. Wenn er angegriffen wurde und sie zur Verteidigung einsetzte, war ihm niemand gewachsen. Obwohl ich selbst nicht den hohen Grad meines Lehrers erreicht habe, sind meine Arme doch um einiges schwerer als die der meisten Menschen. Das zeigt, worum es mir geht. Die Knochen eines Tigers unterscheiden sich von denen aller anderen Tiere, weil sie lückenlos mit einem steinharten Mark angefüllt sind. Darum sind sie auch außerordentlich stark: ein weiteres Beispiel für das, was ich meine. Hier zeigt sich allerdings nur ein Aspekt der Verbindung desT'ai Chi Ch'uan mit Philosophie und Wissenschaft. Herr Ts'ao sagte: »Es ist wirklich wunderbar. So liegen die Ursprünge des T'ai Chi Ch'uan in der Philosophie, und es wird durch die Wissenschaft bewiesen. Was Sie sagen, ist tatsächlich wahr.« Ich machte ihn darauf aufmerksam, daß meine Beschreibungen nur den inneren alchimstischen Umwandlungsprozeß vom Samen in *Ch 'i* und dessen Wert zur Stärkung des Geistes darzustellen versuchen. Es gibt aber eine noch höhere Stufe: Wenn Samen zu *Ch'i* umgewandelt ist,

wird das *Ch 'i* zu Bewußtsein. Dieses kehrt zur Leere zurück und erreicht einen Zustand äußerst subtiler Feinfühligkeit. Das liegt über dem, was ich bisher erreicht habe. Herr Ts'ao meinte: »Das genügt. Ich verstehe, indem ich Ihnen bloß zuhöre. Wenn es diese Stufe gibt, dann muß der Beweis dafür notwendigerweise folgen. Aber heben wir uns den für einen anderen Tag auf.«

3.

Das Konzentrieren des Ch'i und das Entwickeln von Sanftheit

Der besondere Vorteil desT'ai Chi Ch'uan liegt im Sinken des ***Ch'i*** zum [Unteren] ***Tan T'ien.*** Das Sinken des ***Ch'i*** ist die erste Stufe dessen, was Laotse »das ***Ch'i*** konzentrieren und Sanftheit entwickeln« nennt. Aus dem Wort des Laotse »Darum sind die Harten und Starken Genossen des Todes, die Weichen und Schwachen Genossen des Lebens« ersehen wir, daß der Weg zur Kultivierung des Lebens einfach darin besteht, sanft zu werden. Wenn wir Sanftheit entwickeln wollen, müssen wir zuerst auf das Konzentrieren des ***Ch'i*** achten. Die beste Stelle, das ***Ch 'i*** zu sammeln, ist das [Untere] ***Tan T'ien.*** Das Sinken des ***Ch'i*** zum ***Tan T'ien*** wird im ***I Ging*** so beschrieben: »Das Wasser ist oberhalb des Feuers: das Bild des Zustands nach der Vollendung.« Im Hexagramm 63, »Nach der Vollendung« ䷾, beeinflussen sich die Trigramme, die für Feuer und Wasser stehen, gegenseitig. Dieses Hexagramm besteht aus den Trigrammen *K'an* ☵ und *Li* ☲. *Li* ist das Feuer des Herzens (Geistes), das wie Flammen emporsteigt; ***K'an*** ist das Wasser der Nieren, das wie jede Flüssigkeit sinkt. Wenn man dem ***Tao*** den Rücken zukehrt und im Zustand von Härte und Starre bleibt, geschieht genau das Gegenteil von Sanftwerden.

Im menschlichen Körper enthält der Bauch den größten Wasseranteil. Es gibt zwei verschiedene Feuer: das Feuer des »Herrschers« und das des »Premierministers«. In der ***Sequenz des späteren Himmels*** wird das Trigramm ***Li*** als das Feuer des »Herrschers« bezeichnet, womit das Feuer des Herzens oder das »substantielle Feuer« gemeint ist. Das Feuer hingegen, das die ***Klassische Schrift des Gelben Kaisers über Innere Medizin*** im ***Ming-men***-Punkt lokalisiert - etwa in der Höhe des zweiten Lendenwirbels -, ist das »Feuer des Premierministers«

oder das »leere Feuer«. Das Entfachen dieser beiden Feuer - »Herrscher« und »Premierminister« - ist die Grundlage für das Funktionieren der »Fünf Eingeweide«, der »Sechs hohlen Organe«[14] sowie des gesamten Körpers. Es gibt keine Stelle im Körper, wohin das Feuer nicht gelangt. Wenn ein Zuviel an Feuer entsteht, dann folgt Krankheit. Das meint die chinesische Medizin, wenn sie davon spricht, daß diese oder jene Körperstelle »Feuer habe«; die westliche Medizin bezeichnet es als Entzündung. Obwohl das Feuer über den ganzen Körper verteilt ist, vermindert es doch nicht die Kraft des Wassers. Wenn es dem menschlichen Körper an Wasser mangelt, trocknet er schnell aus. Fehlt die Kraft des Feuers, wird die Verdauung beeinträchtigt. So sind nicht nur der Mangel von Wasser und Feuer unerwünscht, sondern auch deren Übermaß. Wenn man zuläßt, daß sie ihrer eigenen Natur folgen, so erhebt sich das eine [Feuer] und das andere [Wasser] sinkt, was das / *Ging* »Vor der Vollendung« nennt.[15]

Laotse drang tief in den Geist des *I Ging* ein. Dessen innerer Bedeutung folgend betonte er die Wichtigkeit, *Ch 'i* zu konzentrieren und Sanftheit zu entwickeln, d.h. das *Ch'i* zum *Tan T'ien* zu senken und es zusammen mit dem Geist dort zu halten. Das *Tan T'ien* wird auch der »Ofen des Tan-Elixiers« genannt. Wenn die Aufmerksamkeit im »Ofen« ist und das Wasser darüber, erhitzt Feuer das Wasser, und anstatt unter dem Sinken des Wassers zu leiden, ziehen wir Nutzen aus dem Wunder der *Ch* i-Umwandlung. Ist das Wasser oben und das Feuer

[14] Die »Fünf Eingeweide« sind Leber, Herz, Milz. Lunge und Nieren, die »Sechs hohlen Organe« sind Gallenblase, Magen, Dünndarm, Dickdarm, Harnblase und die »Drei brennenden Räume«. Im *Nei ching* wird die Funktion der »Drei brennenden Räume« mit einem Abwassersystem des Körpers verglichen.

[15] Hexagramm 64, »Vor der Vollendung« ䷿ : »Wenn das Feuer, das ohnehin nach oben drängt, oben und das Wasser, dessen Bewegung abwärts geht, unten ist. so gehen ihre Wirkungen auseinander und bleiben ohne Beziehung.« (/ *Ging.* Text und Materialien, übers, v. Richard Wilhelm. Köln 1985,233f.)

unten, so ergänzt das Wasser das Feuer, und wir werden nicht nur von den schädlichen Auswirkungen eines oben brennenden Feuers verschont, sondern erfreuen uns auch an den Wohltaten der Wärme und an ihrem Andauern. Das wird »Nach der Vollendung« genannt, mit dem Trigramm *K'an* oben und *Li* unten. Es zeigt sich hier die Vollendung im Konzentrieren des *Ch'i* und im Entwickeln von Sanftheit. Es erlaubt dem Wasser und Feuer nicht, dem Tao entgegenzuwirken.

Einige sagen, sie verstünden zwar, daß das Bild »Wasser oben und Feuer unten« für »Nach der Vollendung« steht, fragen aber, warum zuerst die Konzentration des *Ch'i* nötig ist, um sanft zu werden. Meiner Überzeugung nach ist nichts wohltuender, als das *Ch'i* anzusammeln. Lassen Sie mich dazu ein wenig näher auf zwei bedeutende Aspekte eingehen. Erstens stellt das *Tan T'ien* für das *Ch'i* lediglich einen Beutel oder eine Tasche dar. Wenn das *Ch'i* nicht zum *Tan T'ien* gesenkt wird, ist der Beutel zusammengefaltet und daher verschlossen. In diesem Zustand ist das *Tan T'ien* - obwohl vorhanden - nutzlos. Selbst wenn wir das »Feuer des Herzens« entfachen und es zum *Tan T'ien* hinlenken wollen, wird es unmöglich sein. Zweitens, solange Geist und *Ch'i* nicht miteinander verbunden sind, wird alles völlig unklar und verschwommen bleiben, und die Kraft des Geistes kann nirgendwohin gelenkt werden.

Wie können wir nun wissen, pb das *Tan T'ien* erreicht wurde oder nicht? Um das herauszufinden, ist es beim Konzentrieren des *Ch'i* besonders wichtig, daß ebenso der Geist [die Aufmerksamkeit] dort gehalten wird.[16] Nur dann läßt sich Sanftheit erreichen. Die »Abhandlung überT'ai Chi

[1,1] Cheng Man-ch'ing spricht hier über die Bedeutung der Entwicklung des *Tan Tiens.* Dessen Stärkung stellt sich ein. wenn über einen längeren Zeitraum in dieser Weise geübt wird. Erst das entwickelte *Tan T'ien* ist für den Übenden wahrnehmbar. Dann kann auch die Bewegung des *Ch'i* bewußt vollzogen und erfahren werden.

Ch'uan« nennt dies »das Bewegen des *Ch 'i* durch den Geist«, »Bewegen des Körpers mit dem *Ch'i«* und »das *Ch'i* erfüllt den ganzen Körper«. In jedem Falle muß das *Ch 'i* zuerst zum *Tan T'ien* sinken. Nur dann können wir von der Fähigkeit sprechen, das *Ch'i* zu bewegen. Dies ist allerdings nur ein Aspekt, was das Konzentrieren des *Ch'i* betrifft.

Nun verstehen wir, was mit dem Konzentrieren des *Ch'i* gemeint ist. Welche Vorteile ergeben sich nun daraus für den Körper? Die Antwort darauf wurde schon von Laotse gegeben, als er sagte: »Wenn du dein *Ch'i* konzentrierst und weich wirst, kannst du dann wie ein neugeborenes Kind sein?« Das kleine Kind ist ein Sproß des menschlichen Wesens. Die Lebenskraft ist noch in ihrer ganzen Fülle vorhanden. Das Kind ist weich und beweglich wie der Sproß einer Pflanze oder eines Baumes. Wächst der Mensch heran und nähert sich dem Alter, verringert sich die Lebenskraft zusehends, und er wird hart und starr wie ein verknöcherter alter Baum, der seinem Ende nahe ist und leicht bricht. Können Menschen fortgeschrittenen Alters wieder zum Stadium des kleinen Kindes zurückkehren? Der Körper des kleinen Kindes ist reines *Yang.* Reines *Yang* bedeutet, daß reichlich *Ch'i* vorhanden ist. In diesem Zustand ist das Blut in Ordnung, und die Sehnen sind geschmeidig. Geschmeidige Sehnen sind ein besonderes Kennzeichen kleiner Kinder. Wenn alte Menschen den Zustand der Kindheit wiedererreichen wollen, so können sie dies nur durch das Konzentrieren des *Ch'i* erlangen. Dadurch werden sie allmählich wieder biegsam. Nur die Kraft des Feuers unter dem Wasser, wie es im Hexagramm »Nach der Vollendung« zum Ausdruck kommt, kann davor bewahren, Schiffbruch zu erleiden, und das Nachlassen unserer Fähigkeiten verhindern.

Lassen Sie mich nun von der höchsten Stufe sprechen. Die klassischen Schriften des T'ai Chi Ch'uan beginnen mit dem Satz: »Das *Ch 'i* soll geweckt und der Geist innen gesammelt

werden«, und enden so: »Die Aufmerksamkeit soll nicht unterbrochen werden, sie soll nicht auf das *Ch'i* gerichtet sein. Wenn die Aufmerksamkeit [der Geist] auf das *Ch'i* gerichtet ist, so wird es festgehalten [blockiert], und es gibt keine Stärke. Ohne die Aufmerksamkeit auf das *Ch 'i* zu lenken, wird äußerste Härte erreicht.«[17]

Mit dem »Wecken des *Ch'i«* wird der Zusammenhang von *Ch 'i* und Atem angesprochen. Es bedeutet, daß die Kraft des *Ch'i* aktiviert, das *Ch'i* bewegt und der gesamte Körper mit *Ch'i* angefüllt wird. Den »Geist innen sammeln« stellt eine noch höhere Stufe der Kraft des *Ch'i* dar. Der höchste Grad im Konzentrieren des *Ch 'i* ist erreicht, wenn man fähig ist, Samen [sexuelle Energie] zu *Ch'i* umzuwandeln. Aber selbst die Verwandlung von Samen zu *Ch 'i* ist noch nicht die Stufe des reinen undifferenzierten *Yang.* Denn: »Ohne die Aufmerksamkeit auf das *Ch'i* zu lenken, wird äußerste Härte erreicht.« Das ist das Allerhöchste, der absolute Höhepunkt. T'ai Chi Ch'uan kann zu diesem Stadium des reinen undifferenzierten *Yang* gelangen, und dieser Weg entspricht von Anfang bis Ende der Theorie Laotses vom Konzentrieren des *Ch'i* und der Entwicklung von Sanftheit. Gelangen wir an diesen Punkt, dann ist die Idee des Auslöschens von Krankheiten und der Verlängerung des Lebens nur der nächste logische Schritt.

[17] Die bewußte Lenkung des *Ch'i* ist wesentlicher Bestandteil des Übungsweges. Auf diese Weise wird das *Ch* 7 gepflegt und entwickelt. Bei der Selbstverteidigung jedoch folgen *Ch'i* (Atem) und Körper augenblicklich dem geistigen »Impuls«. Eine bewußte Lenkung der Aufmerksamkeit auf das *Ch'i* ist hier nicht mehr notwendig.

4.

Verändert T'ai Chi Ch'uan das Wesen des Menschen?

Das Lesen der Werke großer und weiser Männer, emsiges Studieren, sorgfältiges Erwägen, klares Unterscheiden und Überprüfen, das nennt man - hat man einmal seine höchste Stufe erreicht - »die sechs Klassiker zu seiner eigenen Fußnote machen«. Ich zweifle nicht daran, daß dies den Menschen verändern kann. Daß das Üben des T'ai Chi Ch'uan zu vergleichbaren Veränderungen führt, habe ich noch nicht gehört. Ich übe T'ai Chi Ch'uan dreißig Jahre lang und seit einundzwanzig Jahren ohne Unterbrechung, möchte aber für mich nicht in Anspruch nehmen, daß sich mein Wesen verwandelt hat. Ich kann hier nur von dem sprechen, was ich selbst erfahren habe.

In meiner Jugend war ich trotz eines gewissen Maßes an Rechtschaffenheit und Tapferkeit leichtsinnig und kampflustig. Durch meine Unvorsichtigkeit begab ich mich oft in Lebensgefahr. Ich studierte damals gerne und strebte in allen Dingen nach Perfektion, aber dem entsprachen weder mein körperliches noch mein geistiges Vermögen. So kam es, daß ich oft inmitten einer Sache anhielt und etwas Neues begann. Nun nähere ich mich dem Alter, und was gibt es zu sagen? Ich habe mich nie um Bequemlichkeit, Wohlstand und Ehre gekümmert. Mir war der »Weg« (*Tao*) das Wichtigste, von dem gesagt wird: »Wenn man morgens von ihm hört, so kann man abends in Frieden sterben.« Ist das nicht erstrebenswert? Dem habe ich all meine Kraft gewidmet.

Was ich nach den vielen Jahren, in denen ich T'ai Chi Ch'uan praktiziert habe, bezeugen kann, ist dessen Fähigkeit, die Gebrechlichen und Schwachen zu stärken und Krankheit zu besiegen. Das habe ich am eigenen Leib erfah-

ren. Was meine Angewohnheit betrifft, mitten in einer Sache anzuhalten und etwas Neues anzufangen, so gibt es vielleicht noch einiges zu verbessern. Das Erreichen von vollkommenem Frieden und Sanftheit wage ich. nicht für mich zu beanspruchen. Wohl aber wurden meine frühere Leichtsinnigkeit und meine Streitlust fast ganz ausgemerzt. Nun jedoch davon zu sprechen, daß ich mein Wesen verändert hätte, käme dem Versuch gleich, Brombeersträucher in Lotusblumen oder Eulen in Phönixe zu verwandeln.

Auch die Jungen werden unweigerlich zu Fall kommen und die Starken zerbrechen. Verfall und Leiden kommen über uns. Wie sehr wir uns auch davor zu bewahren suchen, wir können die Lebensuhr nicht zurückdrehen. Um wieviel weniger können wir von unnützen Diskussionen über eine eventuelle Wesensveränderung profitieren? Letztlich kann es uns nicht gelingen, uns für immer zu erhalten. Jene, die ewige Jugend suchen und sich mit besonderen Speisen und allen möglichen Elixieren versorgen, sind wie verzärtelte Frauen, schöne Konkubinen oder verweichlichte Knaben. Sie erinnern an Verräter oder korrupte Beamte, die wissen, daß ihr Handeln falsch ist, und dennoch nicht davon ablassen. Aus all diesem wurde mir klar, daß die meisten Menschen lieber ganze Ziegelsteine als Bruchstücke von Jade sind. Ich befürchte, daß die Mehrzahl nicht genügend Stärke hat, um den »Weg« zu gehen. Sich auf den »Weg« zu begeben heißt: allmählich ein vollkommener Mensch werden. Von ihm abzuweichen heißt: ein schwächerer Mensch werden. Darum antworte ich auf die Frage, ob und auf welche Weise T'ai Chi Ch'uan eine Wesensveränderung ermöglicht: Dies muß auf den Beweis dessen, der höher entwickelt ist als ich, warten.

Schwimmen in der Luft

Für den Körper ist das Schwimmen die schonendste aller sportlichen Betätigungen. Das wird heutzutage von den Fachleuten der ganzen Welt bestätigt. Es zeigt, daß Übungen dann am vorteilhaftesten sind, wenn sie mit Sanftheit ausgeführt werden. Aber Schwimmen hat auch viele Nachteile. Zum Beispiel können ansteckende Krankheiten wie etwa Gonorrhoe oder Entzündungen an Augen, Hals, Ohren und Nase durch den Kontakt mit Wasser entstehen. Bei Menschen mit Herzschwäche kann es sogar zum Ertrinken kommen. Ich brauche hier nicht weiter fortzufahren, aber dies sind zweifelsohne mögliche Nachteile des Schwimmens. Dennoch hat das Schwimmen einzigartige Vorteile, sowohl prinzipieller Art als auch in der praktischen Anwendung. Es ermöglicht uns, stark und ausdauernd zu werden. Das Üben desT'ai Chi Ch'uan bewirkt ähnliche Entwicklungen wie das Schwimmen.

Bei einem guten Schwimmer nimmt das Atemvolumen zu, und die Ausdauer vergrößert sich. Auch das Üben des T'ai Chi Ch'uan vergrößert Atemvolumen und Ausdauer. Jedoch bleibt es nicht - wie das Schwimmen - auf diese beschränkt, sondern es kommt gleichzeitig zur Entwicklung des *Ch'i.* So sind zum Beispiel Schwimmer, die auch ihr *Ch'i* entwickelt haben, besonders gute Schwimmer. Von wahrer Sanftheit kann man erst dann sprechen, wenn - wie in diesem Fall - die besonderen Vorteile prinzipieller Art wie auch der Anwendung miteinander verbunden sind. Genau dies ist gemeint, wenn Laotse vom Konzentrieren des *Ch'i* und dem Entwickeln von Sanftheit spricht. Was T'ai Chi Ch'uan von allen anderen Übungssystemen unterscheidet, ist ganz einfach der

besondere Vorteil, der im Konzentrieren des *Ch'i* und im Entwickeln von Sanftheit liegt. Von daher kann man das Schwimmen nicht mit T'ai Chi Ch'uan gleichstellen. Ohne die Gefahr eventueller gesundheitlicher Beeinträchtigungen hilft T'ai Chi Ch'uan bei der Entwicklung von Ausdauer *[Ch'i]* und steht, noch einmal mehr, weit über dem Schwimmen.

T'ai Chi Ch'uan wird auch das »lange Boxen« genannt, weil es dem langsamen unaufhörlichen Strom eines großen Flusses gleicht. Das beschreibt sehr treffend die Idee seiner ununterbrochenen Bewegung. Ständiges, fließendes Bewegen in den Übungen unterstützt das Konzentrieren [Ansammeln] des *Ch'i* und das Entwickeln von Sanftheit - so wie beim Schwimmen Kraft und Ausdauer gefördert werden. Fische sind unübertroffene Schwimmer, weil sie im Wasser zur Welt gekommen und aufgewachsen sind. Aber können sie das Wesen des Wassers verstehen? Menschen sind im Gehen auf zwei Beinen unübertroffen, weil sie in der Luft geboren und aufgewachsen sind; aber das Wesen der Luft verstehen sie nicht. Fische werden sterben, wenn man sie aus dem Wasser nimmt, und ohne Luft verliert der Mensch sein Leben. In dieser Hinsicht - also in ihrer Abhängigkeit von dem einen oder anderen Element - gleichen sich Mensch und Fisch. Aber die Elemente selbst sind verschieden. Trotz des Unterschieds zwischen Mensch und Fisch stimmen sie in ihrer Verbundenheit mit dem jeweiligen Element überein. So können wir sagen: Was dem Menschen die Luft, ist dem Fisch das Wasser. Von daher kann ich vom »Schwimmen in der Luft« oder von der Vorstellung sprechen, daß man auf dem Trockenen schwimmt. Dies ist der Grund, warum ich das T'ai Chi Ch'uan gerne mit einem »Schwimmen in der Luft« vergleiche.

Die Menschen leben auf dem Land, und obwohl sie sozusagen in der Luft schwimmen und ständig von ihr umgeben sind, haben sie die Luft selbst seit langer Zeit vergessen und ebenso das Wesen [die Energie] dieser Luft. Wie großartig ist sie! Es gibt nichts, das nicht von ihr ausgefüllt wird, nichts, das

sie nicht umhüllt. Es gibt nichts, was sie nicht aufrecht erhält, nichts, was sie nicht nährt. Das ist wirklich außergewöhnlich. Wir wissen zwar, daß es sich so verhält, aber wir kennen nicht die Ursache dafür. Die Lehren des Gelben Kaisers *»Huang ti nei ching«* und Laotses sind Enthüllungen von solch eingehender Darstellung und Feinsinnigkeit, daß die Menschen sie bisher selten voll und ganz erschöpfen konnten. Es gibt Menschen, die nicht einmal die Kraft eines Kükens haben, und solche, die große Kessel [Lasten] tragen können. Beides sind Menschen. Doch wie kommt es, daß sie sich in ihrer Kraft so sehr unterscheiden?

Der Ursprung der Kraft hat etwas mit dem *Ch* 7 zu tun. Jene, die wirklich stark sind, haben ein entwickeltes *Ch 'i.* Ein starkes *Ch'i* ist das Ergebnis der Ansammlung von *Ch'i.* Das Ansammeln von *Ch'i* ist wie das Anstauen von Wasser. Ist der Wasserstand seicht, dann ist die Schwimmkraft oder der Auftrieb sehr gering. Selbst eine Tasse oder ein Teller können nicht darauf treiben. Wenn das Wasser steigt, schwimmt auf ihm sogar ein Zehn-Tonnen-Schiff wie gewichtslos. Jene, die große Kessel tragen können, besitzen einen größeren »Vorrat« an *Ch'i.* Wenn wir uns vergegenwärtigen, daß das Geheimnis der *Ch* '/-Ansammlung dem Aufstauen von Wasser entspricht, läßt sich ahnen, wie groß unsere Stärke sein könnte. Einen großen Kessel zu heben wäre dann kinderleicht.

Speichern von *Ch'i* bedeutet, es im [Unteren] *Tan T'ien* anzusammeln. Das *Tan T'ien* wird auch »Meer des *Ch'i« (Ch'i-hai*) genannt und befindet sich etwa drei Finger breit unter dem Nabel. Der Vergleich mit dem Meer läßt uns dessen Fassungsvermögen, Kraft, Größe und Tiefe ahnen. Es gibt sonst nichts dergleichen. Wenn das *Ch'i* zum »Meer« zurückkehrt und sich dort über Tage und Monate ununterbrochen ansammelt, kommt es nach etwa drei Jahren zu bedeutsamen Fortschritten. Man nimmt sich gewissermaßen ein kleines Stück vom *Ch'i* des Himmels und der Erde, was etwa so ist, als nähme man aus einer Herde von zehntausend Schafen ein einziges Härchen.

Wie beginnt man nun damit, *Ch 'i* anzusammeln, und wie kommt man zu diesem Ergebnis? Meine Antwort: Das Üben von T'ai Chi Ch'uan ist der Weg zur Ansammlung des *Ch'i.* Es führt zur Zirkulation des *Ch'i,* zu seinem Fluß durch die Sehnen. Es erreicht das Knochenmark, erfüllt das Zwerchfell und zeigt sich sogar in Haut und Haaren. Das ist wahrhaftig das Konzentrieren von *Ch'i* und das Entwickeln von Sanftheit.

Die Übung, die im Prinzip dem T'ai Chi Ch'uan am nächsten kommt, ist das Schwimmen. Wenn wir eine Minute lang Kraft aufwenden, so sehen wir die Ergebnisse, die der Kraftaufwand einer Minute hervorbringt. Wenn wir eine Viertelstunde lang Kraft aufwenden, so sehen wir die Ergebnisse, die der Kraftaufwand einer Viertelstunde hervorbringt. Wir werden über Tage und Monate hinweg kleine, aber kontinuierliche, und schließlich spürbare Fortschritte machen. Weil wir sie nicht in kleinen Einheiten, schon mit Beginn des Übens messen können, benutze ich diesen Vergleich für das T'ai Chi Ch'uan. Meine Schüler nehmen dies als Hilfe zum leichteren Verständnis. Luft ist nicht leer, sondern sie ist genau wie Wasser. Mit jeder Bewegung läßt sich die Luft wahrnehmen, als ob man in ihr schwimmt. Einatmen, ausatmen, obenauf treiben und sinken, sich vor und zurück bewegen, das alles ist wie Schwimmen. Wenn wir diese Stufe erreichen können, sind wir bereits über den Durchschnittsmenschen hinausgelangt. Anfänger können, wenn sie im starken Wind stehen und ihre Hände drehen oder ihre Arme ausstrecken, herausfinden, daß Wind und Luft dem Wasser gleichen. Auf der höchsten Stufe erlangt man die Einsicht: Luft ist schwerer als Wasser, ja schwerer als Eisen.

Daß Luft schwerer als Eisen ist, erkannte man aufgrund einer wissenschaftlichen Entdeckung, von der mir vor einiger Zeit mein Freund Ts'ao Chung-shih berichtete. Er erzählte, in Experimenten hätte man Luft unter hohem Druck in Eisenbehälter gepumpt und diese dann als Sprengladung benutzt. Ihre Kraft hätte die herkömmlicher Bomben weit

übertroffen. Ich war skeptisch und kann es mir bis heute nicht erklären. Aber seit der Erfindung der Atombombe ist mir der Gedanke, Luft sei schwerer als Eisen, überhaupt nicht mehr fremd. Beim fortgeschrittenen T'ai Chi Ch'uan ergibt sich der Fluß der Bewegungen aus der Ansammlung des *Ch'i.* Das Vermögen des *Ch'i,* große Lasten zu tragen, übertrifft sogar die Kraft des Wassers. Hier zeigt sich wahrlich, wie die Fähigkeit, *Ch'i* anzusammeln und Sanftheit zu entwickeln, große Kraft überwinden kann. Wenn wir die Vorstellung von einem Schwimmen in der Luft in unser Üben mit einbeziehen, wird dies für unser Vorwärtskommen sicherlich von großem Nutzen sein.

6.

Die Bedeutung von Herz und Wirbelsäule

Das T'ai Chi Ch'uan ist ein sogenanntes inneres Übungssystem. Es wurde von dem Unsterblichen[18] Chang San-feng, der gegen Ende der Sung-Dynastie [960-1276] lebte, entwickelt. Er nahm die Schriften des Gelben Kaisers und Laotses Lehre, daß Handeln aus dem Nichthandeln entstehe, zusammen mit den Konzepten des *I Ging (Ii, ch'i, hsiang)* als Grundlage für seine Schöpfung. In der *»Klassischen Schrift des Gelben Kaisers über Innere Medizin«* [Huang ti nei ching] werden der *Jen-* und der Tw-Meridian *[Jen Mo* und *Tu* Mo][19] immer im Zusammenhang miteinander erwähnt. Andere alte Werke sprechen von der engen Verbindung zwischen [geistigem] Herz und Wirbelsäule [Energiekanal], und die Taoisten beschäftigen sich ebenfalls ganz ausdrücklich mit der Beziehung zwischen Herz, Wirbelsäule und Selbst-Kultivierung. Im Grunde hängt auch dies mit den Meridianen *Jen* und *Tu* zusammen. *Jen Mo* und *Tu Mo* sind die beiden wichtigsten Meridiane des Körpers. Der *Jen Mo* wird vom Herzen beherrscht, der *Tu Mo* von der Wirbelsäule, die ihrerseits mit den Nieren in Verbindung gebracht wird. Im Zusammenhang mit den Begriffen Essenz [Wesen] und Funktion ist die Wirbelsäule die Essenz und das Herz die Funktion. Ihre Einheit ist dann hergestellt, wenn Herz und Nieren in guter Wechselwirkung stehen; dann sind Essenz und Funktion vollständig. Die Entwick-

[18] »Unsterblicher« ist hier als Ehrentitel zu verstehen.

[19] Der Jen-Meridian verläuft an der Vorderseite des Körpers auf der Mittellinie von Brust und Bauch. Der 7i<-Meridian läuft entlang der Wirbelsäule.

lung dieser Einheit durch das Üben des T'ai Chi Ch'uan ist der Grund dafür, daß es alle anderen Kampfkünste und Übungsarten übertrifft.

Der Kern aus den Lehren aller Erleuchteten und Weisen läßt sich in den Worten zusammenfassen: »Strebe danach, das Herz zu beruhigen.« Ch'an- [Zen-] Buddhisten sagen: »Ist der Meister zu Hause?« Der Meister ist das Herz, der Herrscher des gesamten Körpers. Das ist dem Wesen nach identisch mit der taoistischen Betonung der guten Wechselwirkung zwischen Herz und Nieren. Beides sind verschiedene Annäherungen zum selben Ziel. T'ai Chi Ch'uan aber geht über die Theorie hinaus. Es bietet die Möglichkeit, diese auch in die Praxis umzusetzen. Indem ich neben der Bedeutung von Herz und Wirbelsäule auch die Umsetzbarkeit in die Praxis betone, hoffe ich, die Wahrheit zu enthüllen: daß es neben dem Prinzip auch immer dessen Anwendung geben muß [Kapitel 1, erster Satz],

Das Herz, von dem wir hier sprechen, ist nicht nur das als Herz bezeichnete Stück Fleisch, sondern auch das geistige Herz. Das Herz, das Geist ist, und das Herz aus Fleisch sind eigentlich nicht zwei, aber auch nicht eins. Gerade in seiner geistigen Natur liegt der Grund, warum das Herz neben seiner Funktion als Organ feiner und sensitiver reagiert als alle anderen Organe. Die Wirbelsäule ist nicht nur eine Zusammensetzung von über zwanzig Knochen mit der größten Anzahl von zusammenhängenden Gelenken im ganzen Körper, sondern auch ein Energiekanal. Die inneren Organe sind alle mit ihr verbunden, sowohl direkt über Nervenbahnen, als auch indirekt über Energielinien [Meridiane]. Die fünf Anhänge [gemeint sind Kopf, Arme und Beine] und der Rumpf brauchen sie als Stütze. Spricht man von Methoden oder Wegen der Selbst-Kultivierung, wäre es oberflächlich, diese Tatsache und besonders die außerordentliche Bedeutung der Wirbelsäule als Energiekanal außer acht zu lassen. Die Kenntnis dieser Zusammenhänge ist grundlegend für das T'ai Chi Ch'uan.

Anfänger müssen Geist und *Ch'i* im *Tan T'ien* konzentriert halten. Dies sollte nicht vergessen, aber auch nicht krampfhaft überbetont werden. Es bedeutet, danach zu trachten, den Geist zu beruhigen (»der Meister ist zu Hause«), Nach langer Zeit gelangt das *Ch'i* ganz natürlich zum Wei-lü-Punkt, steigt das Rückgrat hinauf, durchläuft das *Yüchen* (das »Jadekissen« an der Schädelbasis) und erreicht schließlich den Scheitel. Von hierher steigt es wieder zum [Unteren] *Tan-T'ien* hinab. Das ist die Verbindung des *Jen Mo* mit dem *Tu Mo* oder die Wechselwirkung zwischen Herz und Nieren. Jedoch ist dieses Fließen der Energie nicht das Ergebnis eines einzigen Tages. Es kann nicht erzwungen werden, sondern muß völlig natürlich geschehen. Wenn man das erreichen kann, so besteht nicht nur Hoffnung auf Erlangung der höchsten Vollendung im T'ai Chi Ch'uan, sondern auch auf Unsterblichkeit des Geistes, langes Leben und Gesundheit.

Sich mit geistigen Dingen zu befassen ist keine leichte Angelegenheit, und trotzdem gab es nie einen Mangel an Schülern und Suchenden. Wir kennen beispielsweise die alten philosophischen Theorien von der »geistigen Übermittlung der Lehren«, der »Unerschütterlichkeit des Geistes« oder der »Läuterung des Geistes«. Wozu braucht es eigentlich Erklärungen? Wahrlich, wir könnten uns einfach am Vorbild der Natur - dem Lauf der Sonne und des Mondes am Himmel - orientieren. Aber trotz allem ist die Bedeutung des Wortes »Wirbelsäule« noch nicht vollständig erläutert. Allgemein kann man sagen, daß das, was die Alten »die Brust gerademachen und vorsichtig sitzen« nannten, mit der Arbeit der Selbst-Kultivierung zu tun hat. Ich glaube, daß »vorsichtig sitzen« auch im Hinblick auf eine mögliche Schädigung gesehen werden muß. Die Wirbelsäule besteht aus vielen einzelnen Teilen, wie etwa eine Perlenkette, bei der eine Perle auf der anderen sitzt. Wenn wir unachtsam sind und uns zur Seite lehnen oder uns krumm halten, verschwindet die Kraft und die Stabilität zur Stützung des Rumpfes. Das

kann zu Knochendeformationen und Haltungsschäden führen. Jene, die in ihrer Selbst-Kultivierung schon eine gewisse Stufe erreicht haben, verstehen dies und vermeiden solche Risiken. Als Warnung an diejenigen, die wie »auf wackligen Beinen an einem tiefen Abgrund einhergehen«, wurde gesagt: »Richte die Brust auf und sitze vorsichtig.« Wenn man aufrecht ist, gibt es keine Krankheit. Ist man vorsichtig, wird man keinen Fehler begehen, der zu einer Schädigung führen könnte. Darum rate ich allenT'ai-Chi-Ch'uan-Übenden, ihre Wirbelsäule aufrecht und gerade zu halten. Die Wirbelsäule aufrichten ist wie das Aufreihen von Perlen an einer Schnur, ohne daß man sie beugt oder krümmt. Ist die Haltung aber angespannt und steif oder unnatürlich und gekünstelt, dann ist das ebenfalls ein Fehler. Wir brauchen uns des eben Gesagten nur bewußt zu bleiben, das genügt.

7.

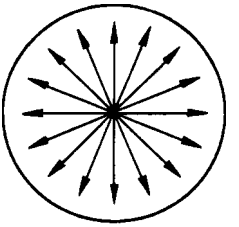
Ch'i 7-Kraft in der Anwendung und ihre Verbindung zur Physik

Bei der Ausübung des T'ai Chi Ch'uan ist die Bewegung des *Ch'i* [feinstoffliche Energie] langsam und fließend, kreisförmig und unaufhörlich, vollkommen und wunderbar. Das *Ch 'i* ist unerschöpflich. Innerhalb des Universums offenbaren sich seine Wirkungen im Lauf der Planeten ebenso wie in jedem Regen- und Tautropfen. Die Bewegung des *Ch'i* ist stets kreisförmig, ein Zeichen ihrer Natürlichkeit. Die Kunst des T'ai Chi Ch'uan ist aufs engste mit dieser Energie, ihrem Wesen und ihrer Funktion verknüpft. Dies wollen wir nun genauer betrachten.

Man mag unser Sonnensystem für so groß erachten, daß es von nichts zusammengehalten werden kann. Durch die Wirkungen des *Ch*'i, die sich in den kreisförmig verlaufenden Planetenbahnen zeigen, wird es gehalten und kann sich drehen. Auch die unzähligen Sterne des Alls werden durch diese Kraft in ihrer Position zueinander gehalten.[20] Bei einer Kugelgestalt ist das Fassungsvermögen maximal bei minimaler Oberfläche. Auch ein sehr kleiner Regen- oder Tautropfen hat Kugelgestalt. Ein solcher Tropfen besteht aus Abermillionen Wassermolekülen, unter denen Kohäsionskräfte wirken. Alle an seiner Oberfläche befindlichen Teile erfahren eine nach innen gerichtete Kraft. Erst wenn die Oberfläche den kleinstmöglichen Wert angenommen, d.h. eine Kugelform gebildet hat, ist sie in stabilem Gleichgewicht.

[2(1] Daß die Himmelskörper trotz ihrer Anziehungskraft nicht aufeinanderstürzen. hat seinen Grund in der kreisförmigen Bewegung der Körper. Die Zentrifugalkraft hält in jedem Augenblick der Anziehungskraft die Waage.

Das ist der Grund für die Kreisförmigkeit. Die Kreisförmigkeit-der Bewegungen beim T'ai Chi Ch'uan hat ihren Ursprung im Nachahmen dieses Prinzips der Natur. Deshalb stimmt das T'ai Chi Ch'uan seinem Wesen und seiner Funktion nach mit dem Mysterium der natürlichen Welt - wie sie oben erklärt wurde - überein.

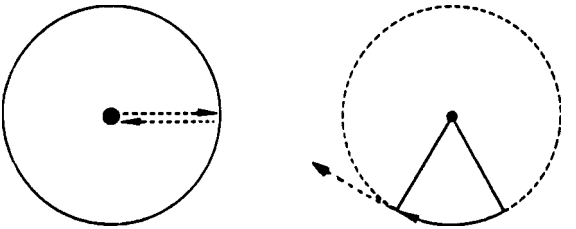


1

Wir wollen uns anhand der Abbildung 1 einige Beispiele anschauen. Jeder Punkt der Kreislinie hat den gleichen Abstand zum Mittelpunkt. Das nannte Moh tzu »die gleiche Ausdehnung von einem gemeinsamen Zentrum« [d.h., es gibt keinen exponierten Punkt, der dem Gegner eine Angriffsmöglichkeit bietet]. Desgleichen ist der Widerstand gegen jede von außen wirkende Kraft - ob sie nun schwach oder stark ist - an jedem Punkt gleich; sonst könnte die Kugelgestalt nicht erhalten bleiben. Wenn durch Einwirkung einer Kraft auf einen Punkt an der Kugeloberfläche letztere in Bewegung gesetzt wird, so wissen wir, daß sich - egal ob es sich um einen Gummiball oder eine Eisenkugel handelt - jeder Punkt bewegt. Wenn wir uns im T'ai Chi Ch'uan so verhalten, daß diesen Punkten entsprochen wird, kann unser Gegner uns nicht treffen. Unsere Form ist rund, deshalb kann auch das Zentrum unserer Kraft nicht erkannt werden.

Sobald eine Kugel in Bewegung gesetzt wird, wirken zwei gegeneinander gerichtete Kräfte, die Zentripetal- und die Zentrifugalkraft (Abb. 2 a und 2 b). Eine Kraft, die vom Zen-

trum ausgeht und nach außen wirkt, wird zentrifugal genannt, und eine Kraft, die von der Oberfläche nach innen wirkt, heißt zentripetal. Sind beide Kräfte in der Größe unterschiedlich, kann die runde Form nicht beibehalten werden.

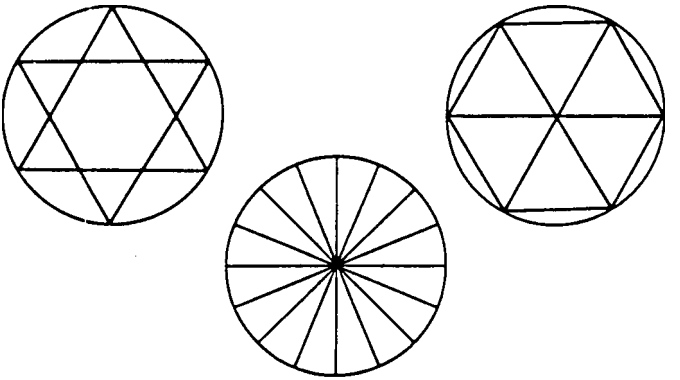


2 a, 2 b

Nehmen wir an, wir binden ein Stück Eisen an das eine Ende einer Schnur und halten das andere Ende in unserer Hand. Schwingen wir nun das Stück Eisen im Kreis, wird unsere Hand zum Zentrum dieses Kreises. Die Kraft des Gewichts am anderen Ende zieht nach außen, das ist die Zentrifugalkraft. Die nach innen wirkende Kraft entlang der Schnur ist folglich die Zentripetalkraft. Der entscheidende Faktor für die Spannung ist die von der Hand ausgeübte Kraft. Die Stärke der Schnur bleibt ohne Bedeutung.[21] Je höher die Geschwindigkeit der Umdrehung, desto mehr Energie muß angewandt werden. Hier haben wir das Prinzip der Push-hands-Übung des T'ai Chi Ch'uan oder - wie man es auch nennt - des Übens im »Säge-Stil«. Wenn die Zentripetalkraft sehr groß ist und auf eine gleichgroße Zentrifugalkraft trifft, kann erstere neutralisiert werden, ganz gleich, wie groß sie ist. Eine Kraft so neutralisieren zu können ist Ergebnis eines Übens, das auf Rundheit bedacht ist. Da ich der

[21] Ebenso ist im T'ai Chi Ch'uan nicht die Kraft - beispielsweise die Arme - entscheidend.

mir entgegenkommenden Kraft mit der entsprechenden Zentrifugalkraft begegne, ist mein Gegner nicht in der Lage, diese wiederum zu neutralisieren. Er selbst wird einige Meter weit weggeschleudert. Jetzt habe ich zwei Aspekte kreisförmiger Bewegungen, die Zentrifugal- und die Zentripetalkraft, dargestellt.

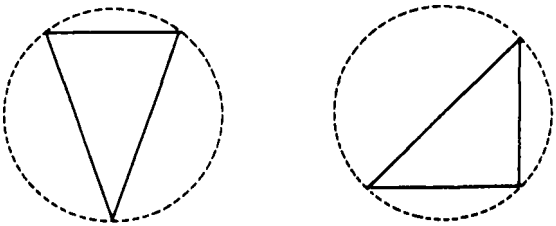


3 a, 3 b, 3 c

Darüber hinaus verbergen sich in der Rundheit auch spitze bzw. kantige Formen, da unzählige Dreiecke sich der Kreislinie annähern (Abb. 3 a-c). Dieses Prinzip findet etwa bei einer Kreissäge oder einer Turbinenschraube technische Anwendung. So können wir sagen, daß die runde Form einerseits stark ist und eine (»negative«) verteidigende Wirksamkeit gegenüber Kräften von außen besitzt. Da in ihr aber gleichzeitig unzählige Dreiecke enthalten sind, kann andererseits aus jeder Stellung heraus »positive« angreifende Kraft angewendet werden. Bei einer rotierenden Kugel, die zudem in eine bestimmte Richtung gelenkt wird, gibt es an ihrer Oberfläche keinen Punkt, der nicht dieses positive Potential zum Angriff hätte. So verhält es sich zum Beispiel beim Tischtennis. Wenn ein Spieler mit einem sogenannten

angeschnittenen Ball - dabei rotiert der Ball während des Fluges - angreift, ist ein ungeübter Mitspieler immer im Nachteil. Er kann den Angriff nicht erwidern, die Niederlage ist unvermeidlich. Grund dafür: die hohe Geschwindigkeit des Angriffs, wobei die Rotation des Balles bei der relativ kurzen Distanz kaum abnimmt.

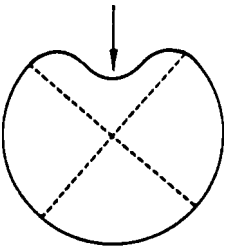
Durch die Kreisförmigkeit der Bewegungen beim T'ai Chi Ch'uan werden die zahllosen Dreiecke optimal eingesetzt, daher ist seine Wirksamkeit außerordentlich groß. Man nimmt Rundheit als Vorbild, ohne natürlich eine Kugel zu sein. Die Verteidigung beim T'ai Chi Ch'uan beruht auf dem Prinzip der Kreisförmigkeit, sein Angriff läßt überall [die in der Rundheit enthaltenen] Dreiecke erscheinen. Mehr noch: Es gibt keinen Zentimeter, der nicht das offensive Potential rotierender Dreiecke hätte. Darum verschwinden alle Schwierigkeiten, sobald dieses Prinzip zum Angriff eines Gegners angewandt wird. Auf einer noch höheren Stufe kann es gelegentlich geschehen, daß - wenn jemand im Angriff über die Funktion der Rundheit hinausgeht und plötzlich ein gleichseitiges Dreieck in ein gleichschenkliges verwandelt[22] - die Anwendungsmöglichkeiten vielfältiger und der Angriff wirkungsvoller werden. Aber all dies spielt sich stets innerhalb eines Kreises ab (Abb. 4 a und 4 b).



4 a. 4 b

[22] Bei einem gleichschenkligen Dreieck erreicht der Abstand zweier Spitzen den größtmöglichen Wert (Abb. 4 b).

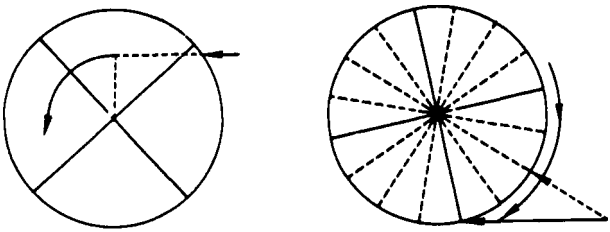
Aus dem Vorhergehenden ist ersichtlich, daß T'ai Chi Ch'uan in jeder Aktion und an jedem Punkt zugleich offensiv und defensiv sein kann. Das ist gemeint, wenn wir sagen: Nachgeben ist gleichzeitig Angreifen, und Angreifen ist Nachgeben. Das Positive ist im Negativen enthalten. Auch der folgende Satz bezieht sich darauf: »Mein Gegner ist außerstande, mich zu verstehen, ich aber verstehe ihn. Der wirkliche Held findet keinen Ebenbürtigen, wohin er auch geht.«
Was bisher erörtert wurde, ist die offensive Funktion von Kreisen, die unzählige Dreiecke enthalten. Was aber geschieht, wenn wir direkt von vorn angegriffen werden, wenn also ein Dreieck im Kreis eingedrückt wird (Abb. 5)?



5

Bei einem direkten, gegen uns gerichteten, erfolgversprechenden Angriff, der kein Ausweichen nach links oder rechts, oben oder unten zuläßt, ist T'ai Chi Ch'uan tatsächlich in der Lage, sich die Angriffsenergie des Gegners zunutze zu machen. Die Methoden, mit denen wir sonst diesen Angriffen begegnen, lassen wir einmal außer acht. Ein Grund, warum diese Kampfkunst »T'ai Chi«, das höchste Letzte, genannt wird, ist, daß sie äußerster Aggression begegnen kann. Bemerkt mein Gegner, daß seine Stärke ins Leere gelaufen ist, bleibt ihm nichts anderes übrig, als sich umzuwenden und die Flucht zu ergreifen. So bedeutet im *I Ging* das Hexagramm *K'an* (»Das Abgrundtiefe«, »das Bodenlose«): Gefahr. Genau in dem Moment, wo mein Gegenüber versucht zu ent-

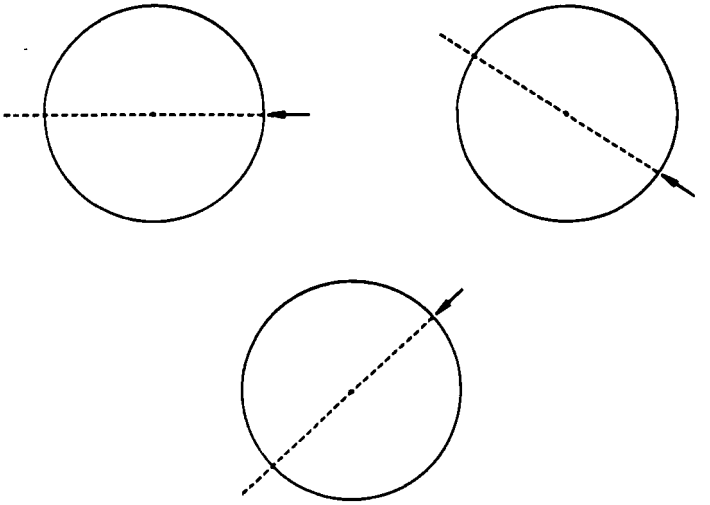
weichen, wende ich mit Hilfe meines Bauches [*Tan T'ien*] sofort die zurückstoßende Kraft an. Dabei kommt es zu dem in den klassischen Schriften des T'ai Chi Ch'uan oft zitierten »Entwurzeln« (*t'i-fang). Fang* [freigeben, zurückstoßen] bedeutet: Energie abgeben und dann wieder zur anfänglichen Rundheit zurückkehren. Auf diese Weise hat der Gegner keine Zeit zu handeln und wird einige Meter weit weggeschleudert. Die einzigartige Überlegenheit des T'ai Chi Ch'uan besteht in der Fähigkeit, Energie abzugeben.



6 a, 6 b

Etwas anderes ist das »Nachgeben« und das »Umsetzen«. Beim »Nachgeben« setzt die Umwandlung der Energie plötzlich ein, aus der Ruhestellung heraus im Moment des Auftreffens (Abb. 6 a). Das »Umsetzen« ist eine kontinuierliche Umwandlung der [Angriffs-] Energie. Wenn hierbei der Punkt, dem der Angriff gilt, bereits im Nachgeben [in Bewegung] begriffen ist, so wird die von außen kommende Kraft abgelenkt und [in angreifende Energie] umgewandelt. Denn in dem Moment, in dem die Kraft des Gegners auftrifft, rotieren die unzähligen Dreiecke bereits, und jedes bildet ein offensives Potential (Abb. 6 b). Darum sagen wir, daß Neutralisieren oder Nachgeben gleich Treffen ist. Treffen heißt hier »abgeben«, wie es in dem erwähnten »Energie abgeben« gemeint ist.

Wir wollen nun erläutern, wie die Energie benutzt wird, um einen Gegner anzugreifen oder zurückzustoßen (Abb. 7 a-c).



7 a, 7 b, 7 c

Beim Energie-Abgeben muß diese in gerader Linie auf den Schwerpunkt des Gegners gerichtet sein. Ebenso wie bei einer Kugel, die nicht in Rotation geraten darf, muß unser Angriff - nachdem eine Angriffslinie gefunden wurde - auf das Zentrum zielen. Die Kraft gleicht dann dem Durchschlagsvermögen eines Pfeils oder eines Geschosses. Das ist das Prinzip der Energieabgabe beim T'ai Chi Ch'uan. Egal, ob unsere Energie nach oben, geradeaus oder nach unten gerichtet ist: Alles hängt von der richtigen Lage der geraden Linie ab. Dann kann man nach Belieben vorgehen, und der Erfolg ist gesichert. Mein Lehrer, Yang Ch'eng-fu, betonte immer wieder, daß man keine Energie abgeben soll, bevor nicht die gerade Linie gefunden ist. Wenn Energie dann eingesetzt wird, wirkt sie wie ein Pfeil. Das trifft aber nur bei denen zu, die die Technik des »Energie-Abgebens« gemeistert haben. Das Prinzip der direkten Linie ist leicht zu verstehen, aber seine erfolgreiche Anwendung nur mit viel Erfahrung

möglich. Auf diesen Punkt sollte der Schüler beim Üben seine besondere Aufmerksamkeit richten.

Es könnte nun einer sagen: »Ich verstehe zwar die bereits erklärten Prinzipien. Aber angenommen: Jemand, so groß wie ein Ochse, so wild wie ein Tiger, so heimtückisch wie ein Widder oder so raubgierig wie ein Wolf, greife uns so schnell an wie der Blitz mit Donnergetöse, so plötzlich, daß man noch nicht einmal Zeit hat, seine Ohren zuzuhalten. Was sollen wir dann tun?« Ich gebe zu, daß dies in der Tat eine sehr bedeutsame Frage ist. Was ich bis jetzt erläutert habe, ist jedoch genau die Verteidigung für so einen Fall. Gegner, die so scheu wie Ratten und Füchse sind, können wir nur weitaus schwieriger besiegen. Lassen Sie mich dies zum besseren Verständnis näher erläutern.

Für einen Überraschungsangriff sind zwei Faktoren von Bedeutung: Raum und Zeit. Der Raum, der von einer Kugel eingenommen wird, ist größer als der irgendeiner anderen Form mit gleicher Oberfläche [d.h. dem Gegenüber wird die kleinstmögliche Angriffsfläche geboten], Schnelligkeit und Wirksamkeit meines Handelns müssen auf Zeit und Raum abgestimmt sein, sonst wird aus einem plötzlichen Angriff das, was man bei uns umgangssprachlich »Fleisch an den Haken hängen« nennt: das Gegenteil dessen, was wir beabsichtigt haben, nämlich eine schnelle Niederlage. Woran liegt das? Mit dem Schuß von einem ausgeleierten Bogen kann man noch nicht einmal ein Stück Shantung-Seide durchdringen. Das liegt an seiner verminderten Wirkung und auch an der Verlängerung des Zeitfaktors. Wenn sich die Geschwindigkeit verlangsamt, verringert sich die Wirkung. Dies machen wir uns beim T'ai Chi Ch'uan zunutze. Ich verteidige mich nicht, statt dessen gebe ich einfach nach. Ich führe auch keinen Stoß aus, sondern bin ausweichend und sorge dadurch dafür, daß die Geschwindigkeit und Kraft meines Gegenübers ins Leere läuft. Erst dann ist der richtige Augenblick zum Angriff gekommen, und dazu braucht man noch nicht einmal die Energie, die zum Wegblasen einer Feder

nötig wäre. So wird der Gegner innerhalb des Bruchteils einer Sekunde zum Urheber seiner eigenen Niederlage. Das ist die Bedeutung des Satzes aus den klassischen Schriften des T'ai Chi Ch'uan: »Die Wucht von 1000 Pfund durch die Kraft von vier Unzen abzulenken«. Es wird genauso ausgeführt, wie ich es gerade beschrieben habe.

Gehen wir mit unseren Beispielen noch einen Schritt weiter: Wie kann ein Pfeil hundert Schritte weit fliegen und dann sieben Holztafeln durchdringen? Erstens wird zum Spannen des Bogens große Kraft [Muskelkraft] angewandt. Das Loslassen des Pfeils sorgt für den Antrieb. Die Schnelligkeit, die der Pfeil dann erreicht, verleiht ihm seine Durchschlagskraft. Wenn wir diese Kraft mit der zum Spannen der Bogensehne angewandten Kraft vergleichen, so sind beide gleich. Eventuell scheint uns die Durchschlagskraft sogar größer zu sein. Wenn die Kraft, die zum Spannen des Bogens eingesetzt wird, beispielsweise 100 Pfund beträgt, so kann das durch Geschwindigkeit erreichte Durchdringungsvermögen wie eine Kraft von 200 Pfund erscheinen.[23] Sind wir im T'ai Chi Ch'uan so weit fortgeschritten, daß wir gleichsam diese 200 Pfund erreichen [was bedeutet, daß unsere Bewegungen die Leichtigkeit und Schnelligkeit eines Pfeiles haben und somit große Energie freigesetzt werden kann], dann verstehen wir auch aus unserem Üben heraus - also aus der praktischen Anwendung - daß Energie von Kraft und Geschwindigkeit abhängig ist. Die Beziehungen zwischen Kraft und Geschwindigkeit sind in der folgenden physikalischen Formel dargestellt: Energie = Kraft x Geschwindigkeit x Zeit.

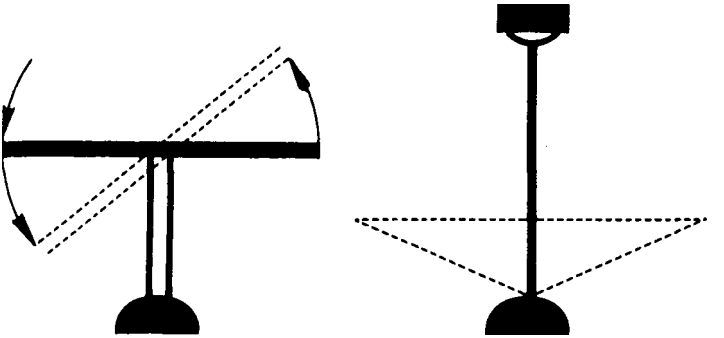
Wenn im T'ai Chi Ch'uan davon gesprochen wird, daß man mit dem Einsatz von »vier Unzen 1000 Pfund überwin-

Die zum Spannen des Bogens angewandte Kraft genügt, um dem Pfeil seine Schnelligkeit und damit sein Durchdringungsvermögen zu verschaffen. Würden wir jedoch versuchen, den Pfeil einfach mit der Hand durch die sieben Holztafeln zu stoßen, so wäre uns dies selbst mit der doppelten Kraft unmöglich.

den« kann, bedeutet das: Es werden nur »vier Unzen« gebraucht, um eine sich bewegende Kraft von 1000 Pfund abzulenken [Kapitel 13, Abschnitt *12],* Wir lenken die Wucht des gegnerischen Angriffs ab, das heißt: Wir machen sie uns zunutze. Von welchem Wert sind dann noch rohe Gewalt oder Geschwindigkeit? Daran wird ersichtlich, daß auf Aggressivität und Ungestüm allein kein Verlaß ist. Mit der Stärke des T'ai Chi Ch'uan verhält es sich wie mit einem Blatt Papier. Greift ein Gegner uns mit der Kraft eines reißenden Flusses an, wie sollte dann unsere Verteidigung aussehen? Es ist in jedem Fall ebenso nutzlos, uns dieser Gewalt entgegenzustemmen, wie zu versuchen, [mit der bloßen Hand] Eisen zu schmelzen. Aber wenn wir mit der Kraft mitgehen - mit unserem Blatt Papier dem Fluß folgen, wie könnte da dem Papier etwas zustoßen? Papier ist in der Tat dünn und nicht sehr widerstandsfähig. Wird es aber in Verbindung mit Schnelligkeit eingesetzt, zeigt es sich von einer anderen Seite. Befestigt man es zum Beispiel an der Welle eines Motors und läßt diesen mit hoher Drehzahl laufen, kann das Papier - wenn es plötzlich von der Motorwelle wegfliegt - sogar ein Stück Holz zerbrechen. Beim T'ai Chi Ch'uan gibt es das Prinzip, keine Kraft anzuwenden; trotzdem wird große Stärke erreicht. Dies ist für das ganze T'ai Chi Ch'uan grundlegend. Große Stärke läßt sich aber nur deshalb verwirklichen, weil das *Ch* 7, das im *Tan T'ien* gesammelt wurde, erweckt wird und wie die Flut eines mächtigen Flusses in Bewegung kommt. Dies wird durch die Kreisförmigkeit der Bewegungen noch unterstützt. Auch wenn die Kraft ursprünglich gering war, kann sie aufgrund hoher Geschwindigkeit in ihrer Wirksamkeit das gewöhnliche Maß weit übersteigen.

Wir haben vorhin die Anwendung des T'ai Chi Ch'uan anhand der Funktion gleichschenkliger Dreiecke erklärt. Die kreisförmigen Bewegungen, das Drehen nach rechts und links, das Auf und Ab sollen nun mit Hilfe des Hebelgesetzes erläutert werden. T'ai Chi Ch'uan sieht im Drehpunkt den

kritischen Teil des Hebels. Der Drehpunkt entspricht dem, was im Tai Chi Ch'uan das »Gleichgewicht in der Mitte«[24] genannt wird (Abb. 8 a und 8 b).

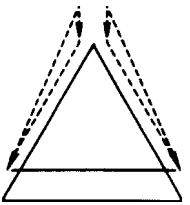


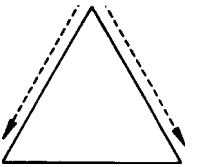
8 a, 8 b

Anhand der Zeichnungen erkennen wir, daß sich der Hebel - außer im Drehpunkt - frei in jede Richtung bewegen kann, nach links und rechts, auf und ab, nach hinten und vorne. Wenn zum Beispiel die rechte Seite angestoßen wird, dreht sie nach hinten. Können wir bei einem Angriff, der unserer rechten Seite gilt, die Angriffsstrecke und die Angriffszeit unseres Gegners verlängern - indem wir nachgeben, wird sich die anstürmende Kraft ins Leere verlieren und somit zunichte gemacht. Am Beispiel des Hebels wird verständlich, daß sich die Wucht, die auf die rechte Hebelseite trifft, ganz auf seine linke Seite überträgt. Während die rechte Seite des Hebels rasch nach hinten dreht, kommt die linke genauso schnell nach vorne. In vergleichbarer Weise leihen wir uns

[24] »Gleichgewicht in der Mitte« bedeutet nicht, daß es zu einer gleichmäßigen Gewichtsverteilung auf beide Füße kommt (wie bei der sogenannten »Doppelten Gewichtsverteilung«), sondern daß wir immer in unserer Mitte *(Tan T'ien*) sind uns dadurch ein dynamisches Gleichgewicht aufrechterhalten, ganz gleich, wie unsere Gewichtsverlagerung in der einzelnen Stellung auch sein mag.

beim T'ai Chi Ch'uan die Kraft des Gegners, um den Angriff zu erwidern. Bevor er überhaupt reagieren kann, wird er ein paar Meter weit weggestoßen sein. Das ist die Methode des T'ai Chi Ch'uan, um Energie abzugeben.



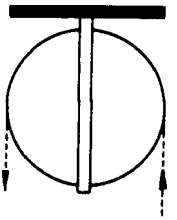


9 a, 9 b

Darüber hinaus eignet sich T'ai Chi Ch'uan ausgezeichnet, um die Kraft des Gegners zu entzweien, und ebenso zum Einsatz kombinierter Kräfte (Abb. 9). Wenn ein Gegner in einem frontalen Angriff mit beiden Händen vorwärts stößt, bringe ich zur Verteidigung meine Unterarme in Form eines spitzen Keiles zusammen. Auf diese Weise entzweie ich die Kraft des gegnerischen Angriffs, die sich schließlich verliert (Abb. 9 a). Im gleichen Moment, wenn ich mit meinen Unterarmen einen Keil bilde, leihe ich mir die ungestüme Kraft des anderen und kann ihn dann in seiner Schutzlosigkeit angreifen und treffen. Das wird in den klassischen Schriften folgendermaßen beschrieben: »Laß den Gegner herankommen; seine Kraft wird ins Nichts fallen. Vereine die beiden Kräfte [die zuvor entzweit wurden] und gib [die so entstandene] Energie ab.«

Auch seine sogenannte »hebende« Kraft ist für das T'ai Chi Ch'uan charakteristisch. Sie kann einen Gegner nach oben wegstoßen, so daß er mit beiden Füßen gleichzeitig den Bodenkontakt verliert. Das wird im T'ai Chi Ch'uan »entwurzeln« [engl.: uprooting] genannt. In den klassischen Schriften heißt es dazu: »Wenn wir etwas heben wollen, müssen wir zuerst eine brechende Kraft anwenden, die die Wurzel ab-

reißen läßt. Dann können wir mit Schnelligkeit und Bestimmtheit zurückstoßen.« Das ist das Prinzip des Flaschenzugs oder ähnlicher Hebevorrichtungen in der Physik (Abb. 10).



10

In dieser Zeichnung sieht man, daß mit steigender Entfernung zwischen Drehpunkt [Mittelpunkt] und Angriffspunkt die anzuwendende Kraft abnimmt und die Wirksamkeit dadurch steigt. Wollen wir im T'ai Chi Ch'uan hebende oder abgebende Energie benutzen, ist Voraussetzung, daß der Gegner uns einen Widerstand entgegensetzt, wobei die Berührungsstelle - Hand oder Handgelenk - zum Drehpunkt des Hebels wird. Der Ausgangspunkt der Kraft sind die Füße und die Beine. Darum ist beim T'ai Chi Ch'uan beim Abgeben von Energie der Ursprung der entwurzelnden Kraft in den Füßen. Das nennt man: »Die Wurzel ist in den Füßen, die Energie geht von den Beinen aus, wird von den Hüften kontrolliert und setzt sich zu den Händen und Fingern fort.« Deshalb kann sich der Gegner - auch wenn er stark und mächtig ist - nicht auf seine Stärke und Größe verlassen, da er, sobald die Berührung stattfindet, einige Meter weit zurückgeworfen wird. Das alles hängt vom Prinzip des Hebels ab. Obwohl wir mit den Händen Kontakt herstellen, ist der Punkt, von dem die Energie ausgeht, in den Füßen. Das ist äußerst subtil und nicht zu übertreffen. Man braucht nur die halbe Anstrengung und erreicht das Doppelte, auf seiner höchsten Stufe sogar das Hundert- oder Tausendfache. Es gibt hier keine Grenze.

Was die Bewegung der Energie beim Tai Chi Ch'uan und die physikalischen Theorien betrifft, wollen wir nochmals zusammenfassen: Beide stimmen in allen Punkten miteinander überein und basieren auf Naturgesetzen. Es zeigt sich, daß T'ai Chi Ch'uan durch die Wissenschaft bewiesen werden kann, obwohl sein Ursprung in der Philosophie liegt. In der Vergangenheit waren die T'ai Chi Ch'uan-Prinzipien so schwer zu verstehen, daß viele Menschen skeptisch blieben. Nachdem wir aber die Physik als Hilfsmittel anwenden, um die Energiebewegung zu erklären, wird es trotz seiner philosophischen Wurzeln dem Verstand leichter zugänglich. Dennoch sind die Theorien über die Bewegung der Energie und über die Physik Gebiete, deren intensives Studieren sich für das T'ai Chi Ch'uan als sehr fruchtbar erweist. Aber T'ai Chi Ch'uan kennt nicht nur Prinzipien, sondern auch deren Anwendung. Die Prinzipien sind nicht der Rede wert, wenn sie sich nicht anwenden lassen. Wenn wir nach der vollkommenen Einheit von Prinzip und Anwendung suchen, müssen wir sie eingehend untersuchen. Nur dann sind wir auch in der Lage, die wundervolle Funktion von Energie in Bewegung zu begreifen.

Mit dem, was ich in diesem Kapitel geschrieben habe, wurden die sogenannten geheimen Überlieferungen vieler Generationen von T'ai Chi Ch'uan-Übenden offenbart, ohne irgend etwas vorzuenthalten. Ich hoffe, daß hierauf besondere Aufmerksamkeit gelegt wird.

8.

Die Pflege des *Ch'i* im täglichen Leben

Sobald man nach Mitteln und Wegen sucht, unsere Nation wiederzubeleben, denkt man als erstes an Politik. Im Zustand eines Volkes spiegelt sich das körperliche und geistige Vermögen seiner Menschen wider. Mencius ging davon aus, daß der, dem man große Verantwortung übertragen will, auch fähig sein muß, harte Arbeit und die damit verbundenen Strapazen zu bewältigen. Denn wenn jemand Begabungen und Fähigkeiten hat, seine Gesundheit aber geringschätzt, was wird dann das Ergebnis sein? Jene, deren körperlicher Zustand nicht ihren geistigen Fähigkeiten die Waage hält, mögen eine kurze Zeit lang hoch oben stehen. Wenn sie sich aber großen Schwierigkeiten gegenübersehen, werden sie nach kurzer Zeit zu Fall gebracht sein. Menschen, die hohe Positionen einnehmen, aber die genannte Tatsache ignorieren, können auch den Bedürfnissen des Volkes nicht gerecht werden.

Was muß getan werden? Wie ich es sehe, bekommt man Begabungen mit in die Wiege gelegt. Aber wahre Selbst-Kultivierung ist sehr schwer zu verwirklichen. Yen Hui, der Lieblingsschüler des Kungfutse, starb früh. Der weise Premierminister Chu Ko-liang - während der Periode der »Drei Königreiche« - lebte ebenfalls nicht lange. Gibt es für ein Volk einen größeren Verlust? Jedermann fühlte Trauer und Schmerz, aber keiner verstand den Grund für ihr frühes Ableben. Mencius war jemand, der wenig aß und viel arbeitete; sein Korb und seine Trinkflasche waren selten leer. Absichtslos folgte er seinem Weg. Mencius sagte: »Für mich ist nichts wichtiger als die Pflege des großen *Ch'i.«* Aus diesem Grund hat er alle anderen übertroffen. Auch Yen Hui und

Chu Kohang, die früh starben, reichten nicht an Mencius heran.

T'ai Chi Ch'uan als Übungssystem hat die Pflege des *Ch 'i* als oberstes Ziel. Beim T'ai Chi Ch'uan sprechen wir vom Senken des *Ch 'i* zum *Tan T'ien.* Die Redewendung von Mencius »Man ernährt es richtig und stört es nicht« ist dem eng verbunden. Wenn wir es heutzutage Mencius gleichtun wollen, aber T'ai Chi Ch'uan nur oberflächlich üben und die Pflege des *Ch'i* vernachlässigen, werden wir dies sicher nicht erreichen können. Wenn man andererseits T'ai Chi Ch'uan erlernen will, ohne einzubeziehen, was Mencius mit dem Ruhigwerden des Geistes und dem Ablegen von Verhaftungen [Bindungen] gemeint hat, wird man - so fürchte ich - das geweckte *Ch'i* verschwenden, ohne Nutzen daraus zu ziehen. Die klassischen Schriften des T'ai Chi Ch'uan betonen, daß sowohl der Geist als auch das *Ch'i* im *Tan T'ien* gesammelt werden müssen. Durch das Stillwerden des Geistes kann man höchste Vervollkommnung erreichen. Wird das *Ch'i* richtig ernährt - also ohne Verbissenheit, aber auch ohne Nachlässigkeit geübt, erblüht das große *Ch'i* auf natürliche Weise. Diesem folgend, gelangt man zu den »drei Unvergänglichkeiten« [Verwirklichung, Tugend, Verständnis der Lehren], So kann auch allen Angelegenheiten des täglichen Lebens ohne Sorge nachgegangen werden. Die Methode ist einfach, wenn man das folgende beachtet: Erstens lassen wir keinen Augenblick ungenutzt vergehen. Weiterhin sollte uns klar sein, welche Umgebung wir zu meiden haben und welche von Vorteil für unser Bemühen ist. Selbst die einfachsten Verrichtungen des täglichen Lebens - gehen, sitzen, liegen, sich ausruhen, sprechen, lachen, essen oder trinken - bieten Gelegenheit zur Pflege des *Ch'i.*

Beim Gehen oder Fahren, beim Treffen mit Freunden, beim Gespräch oder Schachspiel können wir die Zeit nutzen und Geist und *Ch 'i* im *Tan T'ien* sammeln. Am Morgen oder am Abend, wenn die Luft frisch und rein ist, können wir unsere Aufmerksamkeit dem Einatmen zuwenden. Wenn wir

stickige und schädliche Luft riechen, können wir den Atem anhalten und uns abwenden. Auch beim Gehen, Sitzen, Liegen oder beim Ausruhen können wir unser *Ch 'i* zirkulieren lassen. Beim Gehen müssen wir darauf achten, zwischen voll und leer in den Füßen zu unterscheiden. Der Fuß, dessen Sohle den Boden berührt, ist voll, ebenso die Hand, die nach hinten schwingt, da das *Ch'i* sich zu den Fingern bewegt. Beim Sitzen sollten wir regelmäßig auf eine gerade Haltung achten und die Wirbelsäule strecken. Beim Stehen ist ein Fuß voll, während die Sohlen beider Füße auf der Erde stehen. Macht sich Müdigkeit bemerkbar, wechselt man auf den anderen Fuß. Eine gute Schlafposition ist die, auf der rechten Seite zu liegen; das rechte Bein ist dabei leicht angezogen und der linke Fuß etwa hinter dem rechten Knie. Die linke Hand liegt auf der linken Hüfte, während die rechte unter der Wange liegt. Die Muskeln des gesamten Körpers sollten entspannt sein und der Kontakt zur Matratze deutlich spürbar.

Unser Sprechen und Lachen sollte nicht zu laut sein und vom *Tan T'ien* herkommen. Wenn sich Speichel bildet, wird er heruntergeschluckt. Wir sollten regelmäßig essen, aber keine zu großen Portionen zu uns nehmen. Beim Essen unterhalten wir uns nicht und haben weder Eile noch Sorge. Auch hierbei sitzen wir in aufrechter Haltung und lassen unser *Ch'i* sinken. Die Speise sollte immer zum Mund geführt werden und nicht umgekehrt.

All diese Tätigkeiten sollten im Sinne einer Übung zur Pflege des *Ch'i* ausgeführt werden, und das so oft wie möglich. Der Geist soll still werden. Haben wir dies erreicht, so ist alles T'ai Chi Ch'uan, ganz gleich, was wir tun. Das ist das Ergebnis meiner zwanzigjährigen Erfahrung. Es läßt sich nur schwer mit Worten beschreiben. Auch wenn Korb und Wasserflasche oft leer sind, es wenig zu essen gibt und viele Sorgen auftauchen: Warum sollte uns das beunruhigen? Für das Leben ist die Pflege des *Ch'i* das Wesentliche. Ohne Bemühen und Beharrlichkeit sind diese Worte kaum in die Praxis umsetzbar.

9.

Die wohltuende Wirkung des T'ai Chi Ch'uan auf die inneren Organe

Die Kampfkünste [engl.: martial arts] lassen sich in ein inneres (*Wu-tang*) und ein äußeres System (*Shaolin)* einteilen. Zum *Wu-tang* gehört Chang San-fengs Sanfte Schule des T'ai Chi Ch'uan.[25] Ein chinesischer Spruch besagt: »Das innere System entwickelt das *Ch'i,* das äußere entwickelt Sehnen, Knochen und Haut.« Dies zeigt, wie ausdrücklich die innere Schule das *Ch'i* betont. Will man das *Ch'i* entwickeln, ist die Fähigkeit, es zum *Tan T'ien* senken zu können, von äußerster Wichtigkeit. Sobald das *Ch'i* zum *Tan T'ien* sinkt, wird es stark. Ein starkes *Ch'i* wirkt positiv auf den Blutkreislauf. Beides zusammen - wenn »das *Ch'i* stark« und »das Blut voll« ist - hat eine ausgesprochen wohltuende Wirkung auf die inneren Organe.

Wo liegt der Grund dafür? Die inneren Organe des Menschen unterscheiden sich von denen der Tiere in mancherlei Hinsicht. Bei Tieren ist die Wirbelsäule horizontal, und sie können nicht aufrecht stehen. Ihre inneren Organe sind - wie auch beim Menschen - mit der Wirbelsäule verbunden, und zwar so, als ob sie unter ihr der Reihe nach (von vorne nach hinten) aufgehängt wären. Durch diese Anordnung ist jedes Organ schon bei einer geringen Körperbewegung frei nach allen Seiten beweglich. So ist die Verbindung zur Wirbelsäule immer ungehindert, und dies fördert Stärke und Fülle. Darum sind Tiere im allgemeinen stärker als Menschen. Die Tatsache, daß der Mensch stehen kann und seine Wirbelsäu-

Die beiden anderen Sanften (inneren) Schulen sind *Pa Kita* und *Hsing-I.*

le aufrecht ist, hat zur Folge, daß sich »das Reine vom Unreinen« trennen kann, daß er Weisheit und Intelligenz besitzt. All dies hängt mit der aufrechten Haltung zusammen.

Aus dem gleichen Grund kommt es beim Menschen aber auch zu einer Verminderung der ursprünglichen natürlichen Kraft. Warum? Da die Wirbelsäule senkrecht verläuft, hängen die Organe eins über dem anderen. Sie sind sozusagen übereinandergestapelt und zu einer einzigen Masse zusammengepreßt, und zwar so eng, daß ihre Außenhäute oft aneinanderhaften. Aufgrund dieser Tatsache können Milz und Magen in Mitleidenschaft gezogen werden; ebenso werden Lungen, Därme und andere Organe beeinträchtigt, besonders wenn wir in einem feuchten, heißen Klima leben. Obwohl es sich bei einer solch engen Anordnung der Organe schwerlich begründen läßt, wird hartnäckig die Meinung vertreten, daß das Laufen der Gesundheit besonders zuträglich sei. In Wirklichkeit ist dies eine sehr oberflächliche Einstellung. Sicher wird es besser sein zu laufen, als gar nichts für seinen Körper zu tun. Aber extrem langes oder häufiges Laufen ist zum Beispiel für die Sehnen schädlich. Zwar werden beim Laufen alle Organe bewegt, aber da sie so eng übereinanderliegen und zusammenhaften, erfahren sie dabei kein leichtes und entspanntes Aneinanderreihen. Im Gegenteil, da sie nicht in der ihnen angemessenen Art und Weise bewegt werden, kommt es dazu, daß das Bindegewebe, an dem sie hängen, immer schwächer wird. Solch negative Auswirkungen können zum Beispiel durch das Üben des T'ai Chi Ch'uan rückgängig gemacht werden, vorausgesetzt, es wird in der richtigen Weise geübt und es kommt zum Sinken des *Ch'i.*

Das *Tan T'ien* liegt in der Mitte des Bauches, etwa 3,5 cm unter dem Nabel. Alle inneren Organe liegen oberhalb dieses Punktes. Wenn das *Ch 'i* zum *Tan T'ien* sinkt, werden die Organe - jedesmal, wenn wir ein- und ausatmen - entspannt und bewegt. Das Ein- und Ausatmen gleicht einem Öffnen und Schließen. Wenn wir zudem noch wie im T'ai Chi Ch'uan

Bewegungen ausführen, bei denen der Rumpf [Hüften] mit angehobenen Armen gedreht wird oder Schritte gemacht werden, wobei der Oberkörper [Brust] ganz entspannt ist, erfahren die inneren Organe ein umfassendes und leichtes Aneinanderreihen [Massageeffekt]. Dadurch wird nicht nur das Bindegewebe täglich stärker, sondern wir können uns auch der Hitze und der Feuchtigkeit aussetzen, ohne krank zu werden. Außerdem erfahren gleichzeitig Herz, Rücken und Gehirn eine Kräftigung. Diese Wohltaten sind das Ergebnis, wenn das *Ch 'i* zum *Tan T'ien* gesenkt wird; denn nur das Sinken des *Ch'i* ermöglicht,die inneren Organe in einer solchen Weise bewegen zu können. So wirkt dasT'ai Chi Ch'uan auf die inneren Organe. Dies können wir aber nicht durch oberflächliches Üben erreichen, sondern nur, indem wir nach innen gehen und uns auf das *Ch'i* konzentrieren.

10.

Heilerfolge bei Tuberkulose

Als junger Mann war ich Lehrer an der Yti-wen- und der Yi-shu-Universität in Peking. Danach unterrichtete ich in Shanghai an der National-Chi-nan-Universität und der Kunstakademie von Shanghai. Innerhalb dieser Jahre zog ich mir eine Lungentuberkulose zu. Da ich schon seit meiner Kindheit immer schwach und kränklich war, wurde die Erkrankung durch die Tatsache begünstigt, daß ich bei meiner Lehrtätigkeit sehr viel Kreidestaub einatmete. Jahre später gründete ich die Akademie der schönen Künste in Shanghai. Die Tafel dort war mit einem grünen Filz überzogen. Zum Sauberwischen benutzte man einen feuchten Lappen und konnte die Tafel dann sowohl im nassen als auch im trockenen Zustand benutzen. Auf die Idee mit dem Filz kamen meine Kollegen und Studenten, die mir damit ein Wiederauftreten meiner früheren Leiden ersparen wollten.

In den Jahren nach dem Widerstandskrieg gegen Japan litten Studenten im ganzen Land an Unterernährung. Die Zahl der Tuberkuloseerkrankungen stieg täglich. Dies beschäftigte mich sehr, und ich erkannte, daß unter den Studenten das häufige Auftreten von Tuberkulose neben der Unterernährung auch mit dem Inhalieren von Kreidestaub zusammenhing. Ich hoffe, daß jene, die mit erzieherischen Aufgaben betreut sind, diese Tatsache beachten. Meine damalige Tuberkulose heilte innerhalb weniger Monate, in denen ich T'ai Chi Ch'uan praktizierte. Mein Lehrer, Yang Ch'eng-fu, und auch Herr Huang chiang-hua unterrichteten diese Kunst zahllosen Tuberkulosekranken. Bei allen kam es zu einer Besserung des Zustandes. Lassen Sie mich nun kurz Pathologie, Ursachen und Therapiemöglichkeiten darstellen.

Unsere traditionellen chinesischen Medizinbücher nennen die Lunge ein »empfindliches Organ«. »Empfindlich« bedeutet, daß sie schwach und anfällig ist. Die Anfälligkeit der Lunge ist zwar bekannt, aber ihre Erkrankung war bei uns niemals so gefürchtet wie bei der westlichen Medizin. Wie kommt das?

Die Lungen liegen oberhalb der anderen inneren Organe und werden bei uns deshalb auch »der Baldachin« genannt. Sie sind vom Magen und den Därmen getrennt, und in dieser isolierten Lage können sie von den Spritzen und Medikamenten der westlichen Medizin nicht erreicht werden. Abgesehen von chirurgischen Eingriffen und innerer Kultivierung habe ich niemals von irgendeiner wirksamen Behandlung bei Lungenkrankheiten gehört. Die traditionelle chinesische Medizin betont die Aktivierung des *Ch* 7.[26] Besonders die Tuberkulose kann nach ihrer Ansicht nicht ohne Pflege des *Ch'i* behandelt werden. Darum läßt sich die Tuberkulose mit der chinesischen Medizin einfacher heilen als mit der westlichen. Die Geschichte der abendländischen Medizin umfaßt lediglich drei Jahrhunderte. Ihr Fortschritt verlief zwar sehr schnell, sie beschränkt sich aber nur auf eine Behandlung von außen und sieht den menschlichen Körper lediglich von der materiellen Seite. Unterstützung findet dieses System durch ein ausgeklügeltes Instrumentarium. Auf die Kultivierung des *Ch'i* findet man bis heute nicht den geringsten Hinweis. Es ist darum sehr schade, daß die chinesische und die westliche Medizin noch immer nicht in der Lage sind, gemeinsam der Menschheit zu dienen.

Es gibt keine wirksamen Medikamente gegen Tuberkulose. Wer behauptet, er habe ein Heilmittel gefunden, betrügt die Öffentlichkeit. Warum? Eine direkte Ansteckung der Lungen liegt nur in den seltensten Fällen vor. Neben den Lungen selbst können die (übrigen) »Vier Eingeweide« und

[26] Eine Aktivierung des *Ch* 7 beeinflußt sämtliche physiologischen Prozesse im Körper.

die »Sechs hohlen Organe«[27] an der Entstehung von Lungenkrankheiten beteiligt sein. Wind, Kälte, Hitze, Feuchtigkeit und Trockenheit können genauso wie emotionale Umstände oder Verletzungen zu Lungenerkrankungen führen. Ein einzelnes bestimmtes Heilmittel dagegen gibt es nicht. Zu behaupten, daß es eine besondere Behandlungsmethode für all diese Eventualitäten gäbe, ist reine Schwindelei. Wenn beispielsweise eine Lungenerkrankung von einer Störung am Magen herrührt, liegt die Hauptursache im Magen. Setzt die Behandlung nun bei den Lungen an, so ist die Wurzel des Übels nicht beseitigt, und die Krankheit wird wiederkehren. Dasselbe trifft für alle Erkrankungen der verschiedenen Organe zu, die wiederum als Ursache für eine Lungenkrankheit in Frage kommen. Darüber hinaus haben alle Organe die Fähigkeit, sich gegenseitig zu »erschaffen« [d.h. zu nutzen] oder zu »zerstören« [d.h. zu schaden]. Wenn wir uns nicht an den Prinzipien der wechselseitigen »Erschaffung« und »Zerstörung« *[Yin* und *Yang]* orientieren, wird die Behandlung nicht erfolgreich sein. Auch die *Ch*'/-Kultivierung steht mit diesen Prinzipien in Zusammenhang.

Einer Lungenerkrankung kann nur mit Geist und Mut widerstanden werden; anderenfalls kommt es zu einer rapiden Verschlechterung des Gesundheitszustandes. Ch'en Kuo-fu zum Beispiel überlebte seine Erkrankung mehrere Jahrzehnte und blieb ganz er selbst. Wem es an Mut mangelt, wird verzweifeln, wenn er zum ersten Mal von seiner Lungenerkrankung erfährt, und selbst ein relativ harmloser Zustand kann zu einer ernsthaften Erkrankung werden. Jemand sagte einmal zu mir, daß er sich sofort ins Bett begeben und nie wieder aufstehen würde, wenn auf seinem Röntgenbild eine Tuberkulose festgestellt würde. Wie kann bei einer solchen Einstellung eine Heilung erzielt werden?

Es gab einmal in meinem Heimatort zwei Männer, die gleichzeitig krank wurden. Nachdem der Arzt beide unter-

[27] Vgl. Kapitel 3. Anmerkung 14.

sucht hatte, gab er der Krankenschwester seine Anweisungen. Er sagte, daß A eine Tuberkulose habe und deshalb ruhen und sich schonen sollte. B habe eine Erkältung und solle eine bestimmte Medizin einnehmen. Die Krankenschwester verwechselte die Anordnungen und gab A die Medizin und B den ärztlichen Rat. Noch bevor zwei Monate vergangen waren, traf der Arzt A auf der Straße und stellte fest, daß dieser guter Dinge war. Der Arzt erkundigte sich nach dessen Befinden, und dieser erwiderte, man habe ihm ein Medikament gegen seine Erkältung gegeben, mit gutem Erfolg. Der Doktor war verblüfft, sagte aber nichts weiter. Zu Hause angekommen schickte er jemanden, der sich nach B erkundigen sollte. Aber B war schon verstorben. Dieser Arzt war ein guter Freund meines Mitschülers Ma Meng-jung und sagte zu diesem: »Die Macht des Bewußtseins ist tatsächlich erstaunlich.« Von diesem Vorfall erfuhr ich im Frühjahr 1928.

Im Winter 1930 bat mich mein Schüler Liu Shen-chan, seinen Schwager, Herrn Ch'eng, zu behandeln, der seit zwei Jahren an einer schweren Tuberkulose litt. Ich willigte ein. Herr Ch'eng war als ziemlich verwöhntes Einzelkind aufgewachsen. Chinesische und westliche Ärzte hatten vergeblich versucht, ihn zu heilen. Mein Schüler Liu sagte folgendes zu ihm: »Mein Lehrer ist ein bemerkenswerter Arzt, erklärt sich aber nicht so schnell bereit, jemanden zu behandeln. Nun habe ich ihn in diesem besonderen Fall eindringlich gebeten, und er hat zugestimmt.« Der Schwager machte sich sofort auf den Weg nach Shanghai und kam mit absolutem Vertrauen und Zuversicht in meine Sprechstunde. Nachdem ich ihn untersucht hatte, sagte ich ihm absichtlich die Unwahrheit, indem ich die von anderen Ärzten festgestellte Tuberkulose als Fehldiagnose bezeichnete. Ich bestätigte ihm, daß sein Husten und sein Blutspucken in der Tat schlimm seien, gab ihm aber lediglich eine Medizin gegen diese Symptome. Schon nach der dritten Einnahme hörte das Bluten auf. Nachdem dieses Symptom verschwunden war, ordnete ich an, er solle sich ins Bett legen und zehn Tage lang pflegen lassen, dann

würde er geheilt sein. Meine Prognose bewahrheitete sich, und nach einigen Wochen kehrte er gesund nach Hause zurück. Ein Jahr später traf ich ihn wieder; er erfreute sich bester Gesundheit. Ohne nun auf Krankheit und Pflege näher einzugehen, zeigen solche Fälle, welch enge Beziehung zwischen Tuberkulose, seelischer Einstellung und Willenskraft besteht.

Mißachtet man die Wirkung, die Einstellung und Willenskraft haben, und informiert einen Tuberkuloseleidenden über seine Krankheit, so ist das für den Betroffenen nicht nur völlig nutzlos, sondern kann ihn tatsächlich in den Tod treiben. Oder wenn man jemanden über seine Tuberkulose in Kenntnis setzt, ihm Bettruhe und Pflege verordnet, wird er kaum in der Lage sein, sich in aller Ruhe auszukurieren. Gerade wenn er im Bett bleibt und nichts tut, kann seine Niedergeschlagenheit für ihn den Tod bedeuten. Äußerlich erfährt der Körper zwar Ruhe, aber im Inneren wird durch unsere Gedanken mehr und mehr Unruhe erzeugt. Diese Unruhe nennt die chinesische Medizin »Das Feuer des Verstandes«. Es wird in diesem Fall immer heißer und »verbrennt« schließlich die Lungen. Die Lungen gehören zum Element Metall, und Metall kann durch Feuer geschmolzen werden. Im Nu kann dieses Feuer außer Kontrolle geraten und wie ein Waldbrand um sich greifen. So können die Gedanken die Lungen zerstören. Aber hiervon weiß die westliche Medizin nichts. Schlimmer noch, man geht sogar so weit, dem Patienten zu sagen, daß er sich im Sekundär- oder Tertiärstadium der Krankheit befinde, und spricht damit dem Tod gewissermaßen eine Einladung aus. Ist das nicht bedauerlich?

Tuberkulosekranke dürfen nicht zuviel Zeit im Bett verbringen. Bei Tuberkulose verordnen westliche Ärzte ausnahmslos Bettruhe. Das ist ein großer Fehler. Die Alten verglichen die Lunge mit einer hängenden Glocke. Wenn man eine Glocke anschlägt, ertönt ein weitschwingender klarer Ton. Legen wir sie jedoch auf die Seite und schlagen sie dann

an, erklingt sie nicht und offenbart somit den Verlust ihrer Kraft. Wenn wir Tuberkulosekranke ins Bett legen, wo sie sich kaum bewegen, dann können ihre Lungen, deren Aufgabe die Ein- und Ausatmung ist, sich nicht vollständig und frei öffnen und schließen. So kommt es zu einer fortschreitenden Verschlechterung. Wie können wir da eine Heilung erwarten? Hinzu kommt noch, daß die Verdauung beeinträchtigt wird, wenn man über einen längeren Zeitraum Bettruhe einhält. Selbst gute Nahrung ist dann nicht mehr voll verwertbar. Diese Beeinträchtigung der Verdauung schwächt auch die Milz. Außerdem nimmt die Aktivität des Tu-Meridians ab - er verläuft entlang der Wirbelsäule-, was zur Schädigung der Nieren führt. Wenn Nieren und auch Milz angegriffen sind, so kenne ich keine Medizin, die den Patienten heilen könnte.

Auch auf Röntgenbilder ist nur zum Teil Verlaß. Sie verlangen eine sorgfältige Auswertung und sind dennoch nicht absolut zuverlässig. Die Lungen können an einer Verlegung der Bronchien leiden, bei der sich große Mengen eines weißlichen Schleims ansammeln, was zu asthmatischem Husten und dadurch zu Brustschmerzen führt. Dies könnte auf Röntgenbildern auch als Tuberkulose diagnostiziert werden. Ich habe viele Menschen, die solche Symptome zeigten, problemlos heilen können. Es gibt aber auch eine Verlegung der Atemwege, die durch eine »Aufblähung« von *Ch 'i* verursacht wird und in einem Röntgenbild falsch gedeutet werden kann. Zu der Zeit, als Wu Kuo-chen den Vorsitz im Außenministerium innehatte, war Cheng Chen-yü, ein alter Freund von mir, Chef in dessen Personalabteilung. Er hatte häufig Schmerzen in der linken Brusthälfte, und das schon über zehn Jahre lang. Er bat mich, ihn zu behandeln. Ich diagnostizierte eine Anschwellung von *Ch'i,* und da er schon so lange Zeit daran litt, veranschlagte ich für die Behandlung einen ganzen Monat. Wegen der langen Dauer der Therapie konnte er sich ihr nicht unterziehen. 1942 war Herr Cheng in den Vereinigten Staaten und erkrankte dort. Er wurde in einem bekannten Hospital in Washington D. C. untersucht, und nach

drei Röntgenserien stellte man Tuberkel mit einem Durchmesser von 2,5 cm fest. Nach einer weiteren Untersuchung durch einen berühmten amerikanischen Spezialisten sagte man ihm, daß ein chirurgischer Eingriff nötig sei. Bei der Operation wurde ein Schnitt gemacht, der unter der linken Schulter begann und bis zum Bauch ging; ein anderer verlief vom Rücken zur Brust. Schließlich und endlich waren keine Tuberkel zu finden. Wegen der Schwere der Operation wäre er beinahe gestorben und mußte viele Bluttransfusionen erhalten. Erst nach sechs Monaten konnte er sein Bett verlassen. Chen-yü hat viele Freunde, die diesen Fall bis ins Detail bezeugen können.

Kranke im sogenannten Primärstadium der Tuberkulose haben noch keinen Schaden am *Ch'i* oder Blut erlitten, und man kann ohne Vorbehalt gegen die Krankheit vorgehen, sie entwurzeln und eine Verbesserung innerhalb weniger Tage sehen. Die gegenwärtigen Methoden gehen jedoch nicht weiter als bis hierher. Bei der Untersuchung von Tuberkulosekranken vergißt man oft den Einfluß von Kälte, Hitze, leer und voll oder die Wirkung von eisigen Winden, Trockenheit oder Feuchtigkeit. Verabreicht man dem Patienten in solchen Fällen sofort Stärkungsmittel wie Lebertran, Perlmuttfalter-Extrakt, Mandelextrakt oder ähnliches, so führt das dazu, daß die Quelle der Krankheit in der Lunge eingeschlossen und ein Ausheilen nahezu unmöglich gemacht wird. Das ist äußerst bedauerlich. Ich hoffe, daß jene, die krank sind, auf diese Sätze besonders achten.

Erkrankungen der Lunge sind nicht unheilbar! Ich habe viele Fälle gesehen und von unzähligen gehört. Ich sah Kranke wieder genesen, nachdem sie große Mengen Knoblauch gegessen hatten, weiße Rüben oder Hirsebrei mit Mispeln anstelle von Reis. Bei anderen half, daß sie vermehrt Butter aßen. In all diesen Fällen wurde die Heilung durch eine entschlossene Einstellung zur Krankheit unterstützt. In Fällen von Tuberkulose, bei deren Entstehung der Einfluß von Hitze vorherrschte und es zu Blutspucken kam, habe ich Pa-

tienten gesehen, die jeden Morgen sechs rohe Eier aßen und innerhalb von zwei Monaten vollständig gesundeten. Einige erlangten ihre Gesundheit wieder, nachdem sie eine Mischung aus Portulak-Gewächs und Amaranth zu sich genommen hatten. Ich hörte von Leuten, die viele Jahre an Tuberkulose litten und wieder gesundeten, nachdem sie Gänse gegessen hatten, die man zuerst mit Plazenta gemästet und dann einen Tag lang gekocht hatte. Eine andere Methode war, die Lungen eines Keilers zu essen, in deren Bronchien man den Saft von zwölf ungekochten Eiern geschüttet hatte. Dabei wird die Flüssigkeit innen eingeschlossen, das Ganze geschmort und dann ungewürzt gegessen. Nach vier oder fünf solcher Mahlzeiten gesundeten die Patienten.

Ich selbst habe in den letzten zwanzig Jahren viele Tuberkulosekranke geheilt, darunter auch einige, die im Tertiärstadium waren. Zum Beispiel Herrn Li Po-t'ing aus Sungchiang, den sowohl chinesische als auch Ärzte aus dem Westen aufgegeben hatten. Ich verschrieb ihm eine hohe Dosis eines Gemischs aus Zimt,, Ginseng, *aconitum sinense* [chin. Eisenhut] und *astragalus reflexistipulus* [Tragant]. Mit der ersten Gabe kam es zu einer wahrnehmbaren Wirkung, nach der zweiten sah man eine leichte Verbesserung, und die völlige Gesundung erfolgte nach der achten Einnahme. Später arbeitete Po-t'ing als Englischlehrer an der Whampoa-Militärakademie. Heute - nach zwanzig Jahren - ist er noch immer vollkommen gesund.

1932 bekam sein sechsjähriger Sohn hohes Fieber und lag länger als ein halbes Jahr im Zentralkrankenhaus. Die Diagnose lautete: erbliche Tuberkulose. Zufällig war ich zu dieser Zeit in Ningpo. Ich verschrieb dem Jungen eine Arznei, die unter anderem aus einem fiebersenkenden Mittel, Antilopenhorn-Pulver, *rehmannia lutea* und *liriope graminifolia* bestand. Innerhalb weniger Tage ließ das Fieber nach, und er wurde kurz darauf wieder gesund. Mittlerweile geht er schon zur Universität und ist ein gesunder junger Mann. Dies sind nur einige von vielen Beispielen.

Wie ich schon sagte, Tuberkulose ist keine unheilbare Krankheit. Es ist ungeheuer wichtig, Niedergeschlagenheit, Ängstlichkeit und Furcht zu vermeiden. Die verordnete Medizin sollte schnelle Ergebnisse zeigen, und beim Kranken darf es auf gar keinen Fall zu Verdruß und Ärger kommen. Ich spüre ein starkes Mitgefühl für diese Kranken und habe deshalb alle möglichen Heilmethoden ausprobiert. Dabei bin ich nie oberflächlich vorgegangen. In diesem Kapitel habe ich deshalb so viele Beispiele angeführt, weil ich den Kranken Mut machen und sie stärken möchte.

Ich erwähnte schon, daß es keine spezielle Droge oder Arznei zur Heilung von Tuberkulose gibt, daß nur T'ai Chi Ch'uan imstande ist, einzigartige Ergebnisse hervorzubringen. Viele werden immer noch skeptisch sein und mich der Befangenheit oder gar des Betrugs bezichtigen. Lassen Sie mich daher noch ausführlicher auf dieses Thema eingehen. Die Wirksamkeit des T'ai Chi Ch'uan bei Tuberkulose versagt natürlich bei denen, die schon auf dem Sterbebett liegen oder sich nicht mehr bewegen können. Bei denen aber, die noch essen, trinken und sich bewegen können, werden sich durch das Üben bemerkenswerte Ergebnisse einstellen. Ich wage es, dieses Versprechen zu geben - ganz gleich, welche Art der Lungenerkrankung im einzelnen Fall vorliegt. Alle Kranken werden ohne die geringste Gefahr daraus großen Nutzen ziehen. Das will ich an einigen Hauptaspekten des T'ai Chi Ch'uan genau darlegen.

Im T'ai Chi Ch'uan heißt es: »Zuerst die Mobilisierung und dann die Bewegung«. Dies bedeutet, daß der Geist das *Ch'i* bewegt und *Ch'i* den Körper. Auf diese Weise gelangen wir vom Inneren zum Äußeren. Die Bewegung der Gliedmaßen erfolgt von innen her. Diese Art des Vorgehens hat natürlich das Sinken des *Ch'i* zum [Unteren] *Tan T'ien* zur Voraussetzung. was in den vorhergehenden Kapiteln ausführlich besprochen wurde. Kurz, wir legen besonderen Wert auf Leichtigkeit und Sanftheit. So wird keine Energie verschwendet,

es kommt zur Pflege des *Ch'i* und zur Kräftigung des Blutes. Ohne Anstrengung ausgeführt, wirken unsere Bewegungen entspannend auf die Sehnen. Solche Ergebnisse stellen sich schon bei siebenminütigem Üben am Morgen und am Abend ein. Aber dabei ist es besonders wichtig, geduldig zu sein und keine schnellen Erfolge zu erwarten.

Bei 60-70 Prozent der Tuberkuloseerkrankungen spielt die Erschöpfung der sexuellen Energie *[ching]* eine entscheidende Rolle. Sie wird sehr oft verursacht durch übermäßige Selbstbefriedigung, Abnormitäten aufgrund unbefriedigter sexueller Wünsche und Inkontinenz im Alter. Bei Frauen kommen noch unregelmäßige Menses und ein unterdrücktes reizbares Temperament als Ursachen für diese Schwächung hinzu. Von 1940 bis 1941 arbeitete ich als ärztlicher Berater für die medizinische Rubrik der »Citizens Commercial Daily«. Nicht weniger als einige tausend Leser suchten Ratschläge zur Heilung von Tuberkulose und beschrieben dabei auch die Bedingungen, die ihrer Meinung nach zur Erkrankung geführt hatten. So konnte ich viele Befunde zusammentragen und daraus medizinische Schlüsse ziehen. In der traditionellen chinesischen Medizin sagt man von den Hoden[2S], daß sie die »Kinder« der Lungen sind, und »Speichel« von den Lungen wird zu den Hoden befördert. Wenn die Hoden erschöpft sind, trocknet der Samen aus, und die Lungen werden geschädigt, da die Produktion dem Bedarf nicht mehr gerecht werden kann. Sind die Hoden leer, wird das Feuer[29] noch intensiver, und die Lungen »verbrennen«, was zu ihrem Austrocknen führt. Die Folge davon ist, daß einige Menschen entkräftet werden und an Schwindsucht leiden. Die Lungen werden auch als die sichtbare Erweiterung bezeichnet, während man die Hoden für die Wurzeln hält, vergleichbar mit einem Baum. Wenn dessen Wurzeln absterben, so sind Blätter und Zweige die ersten, die

[2S] Die Hoden sind der Sitz der sexuellen Energie *ching.*
[29] Vgl. Kapitel 2. Anmerkung 9.

verdorren und herabfallen. Um wieviel verwundbarer sind die Lungen, die so empfindlich und labil reagieren? Es gibt gar keinen Zweifel darüber, daß zuerst der Zustand der Hoden beeinträchtigt wird und die Krankheit sich erst später manifestiert.

T'ai Chi Ch'uan ist ein Übungssystem, das auf dem Sinken des *Ch* 7 beruht und auf diese Weise das Feuer unter das Wasser setzt, wie wir es im Hexagramm 63, »Nach der Vollendung«, gesehen haben. Ein wesentlicher Aspekt des T'ai Chi Ch'uan ist auch die Stärkung der sexuellen Energie *(ching)* und damit der Hoden. Wenn das *Ch'i* in den Hoden stark ist, wird das *Ch'i* der Lungen allmählich wieder aufblühen. Dies ist ein weiteres Beispiel für die einzigartigen Ergebnisse des T'ai Chi Ch'uan.

Eine Schwächung der Milz kann ebenfalls zur Tuberkulose führen. Eine schwache Milz setzt die Fähigkeit des Magens, Nährstoffe aufzunehmen, herab und beeinträchtigt die Verdauung. Die Lungen sind die »Kinder« der Milz, die ihr *Ch'i* »aufopfernd« ihrer »Mutter« anbieten. Energie aus der Nahrung wird von der Milz aufbereitet und umgewandelt, wodurch das *Ch 'i* gestärkt wird. Später gelangt dieses *Ch 'i* zu den Lungen; daher wird die Milz die »Mutter« der Lungen genannt. Wenn beispielsweise jemand hungert, so spürt er es zuerst im Magen. Später wird die Kraft seiner Lungen geschwächt. Auch eine Abnahme der Redekraft und geistige Depression stehen mit einer ungenügenden Versorgung der Lungen mit *Ch'i* in Zusammenhang. Das Sinken des *Ch'i* zum *Tan T'ien* bedeutet eine Ansammlung des *Ch'i* im Bauchraum. Auch wenn wir kein Essen zu uns nehmen, können wir 49 Tage lang weiterleben. Dagegen herrscht ja die Ansicht, daß man nach sieben Tagen ohne Nahrung stirbt. Vor einiger Zeit hielt ich mich in Nanking im Haus von P'u Chi-p'ing aus Chu-p'u auf und nahm acht Tage lang keine Nahrung zu mir. Mein Reden, mein Lachen und meine Bewegungen blieben normal, obwohl meine äußere Erscheinung langsam dünner wurde. Das ist für mich ein Beweis, daß

die Kraft des *Ch 'i* uns am Leben hält. Sobald das *Ch 'i* zum *Tan T'ien* sinkt, wird die Kraft der Milz und die Fähigkeit des Magens, Nahrung zu verwerten, ausgebaut. Das stärkt die Lungen. Wir können nicht umhin, dies als einen der einzigartigen Vorteile desT'ai Chi Ch'uan anzusehen.

Wenn eine Lungenerkrankung schon sehr weit fortgeschritten ist und es zu chronischem Husten kommt, ist das *Ch'i* der Lunge größtenteils zerstört. Der Speichel trocknet aus und das Fieber verschwindet. Nach der Schwächung der Lungen und der nachfolgenden Auszehrung kommt es zum Blutspucken. Es ist offensichtlich, daß geschwächte Lungen kaum noch *Ch* '/-Kraft in sich haben. Indem wir unser *Ch'i* zum *Tan T'ien* senken, sammeln wir es, und die Lungen werden wieder reichlich mit *Ch 'i* versorgt. Da dies beim T'ai Chi Ch'uan durch äußerst sanfte, langsame und fließende Bewegungen unterstützt wird und es zu einem gleichmäßigen Öffnen und Schließen der Lungen kommt, werden sie nie wieder schwach sein. Solange die Lungen nicht geschwächt sind, bleibt die Lebenskraft intakt, und der Stoffwechsel und die Ausscheidung von Giftstoffen sind keiner Einschränkung unterworfen. Solange die Lungen nicht geschwächt sind, werden - auch wenn wir noch so krank sind - Nahrung und Medizin ihre Wirkung nicht verfehlen. Solange die Lungen nicht geschwächt sind, können wir bei jeder Erkrankung schrittweise von der Schwäche zur Stärke zurückkehren und auf natürliche Weise unsere Lebenskraft wiedererlangen. Viele sind durch das Üben des T'ai Chi Ch'uan dem drohenden Tod entgangen. Dies ist sicherlich ein einzigartiger Vorteil des T'ai Chi Ch'uan, eine unwiderlegbare Wahrheit, die ich besonders den Kranken ans Herz legen möchte. Bitte vergeben Sie mir, daß ich hier nicht noch ausführlicher auf dieses Thema eingehen kann, denn es würde hier doch zu weit führen.

11.

Entwicklungsstufen beim T'ai Chi Ch'uan

Die Entwicklungsstufen beim T'ai Chi Ch'uan werden mit Hilfe der Dreiteilung Himmel, Erde und Mensch beschrieben. Die Stufe des Menschen wird mit einem zunehmenden Entspannen der Sehnen und mit einer Kräftigung des Blutes in Verbindung gebracht. Auf der Stufe der Erde öffnen sich die Gelenke, und auf der des Himmels kann das Üben mit vollkommener Aufmerksamkeit vollzogen werden.

Die Stufen lassen sich in jeweils drei Phasen unterteilen. Während der ersten Phase der ersten Stufe entspannen sich die Sehnen von den Schultern zu den Fingern. In der zweiten Phase geschieht das gleiche von der Leistengegend bis zum *Yung-ch'uan*-Punkt in der Mitte der Fußsohlen. Die dritte Phase erfaßt den Rumpf vom Wei-lü-Punkt am Steißbein bis zum Niwan-Punkt am Scheitel. Die erste Phase der zweiten Stufe bringt ein Sinken des *Ch'i* zum *Tan T'ien* mit sich. In der zweiten Phase gelangt das *Ch'i* zum *Yung-ch'uan* und in der dritten zum Ni-wan-Punkt. In der ersten Phase der dritten Stufe kann man die Energie wahrnehmen [»hören«]. Die zweite Phase läßt uns die Energie »verstehen«. In der dritten Phase erreicht man den Zustand der vollkommenen Klarheit. Das sind die drei Stufen mit ihren insgesamt neun Phasen. Lassen Sie mich diese nun der Reihe nach besprechen.

In der ersten Phase werden die Sehnen von der Schulter bis zum Handgelenk allmählich lockerer und geschmeidiger. Durch diese zunehmende Entspannung der Sehnen wird das Blut auf natürliche Weise gekräftigt. Zuerst entspannen sich die Handgelenke, dann die Ellbogen und schließlich die Schultern. Ohne Anstrengung gelangt man so schrittweise zu

vollkommener Sanftheit. Dies wird durch ein Üben unterstützt, das innerhalb der Bewegungen immer das Gerade im Gebogenen anstrebt. Das nur Gebogene ist genausowenig richtig wie das nur Gerade. Ein Zuviel und ein Zuwenig in der Bewegung ist unerwünscht, ebenso jegliches Abknicken und Strecken [in den Gelenken]. Schließlich werden wir in der Lage sein, die Sehnen bis hin zu den Fingerspitzen zu entspannen. Das ist die erste Phase der ersten Stufe.

In der zweiten Phase soll dies in ähnlicher Weise von der Leistengegend bis zu den Fersen hin erreicht werden. Der Unterschied ist der, daß hier Unterscheidungen zwischen leicht und schwer, leer und voll eher spürbar werden, da der Fuß das Gewicht des ganzen Körpers trägt. Hierbei handelt es sich um etwas anderes als um die Leichtigkeit und die Möglichkeiten der Bewegungen von Armen und Händen. Normalerweise legt man keine Aufmerksamkeit auf voll [belastet] und leer [unbelastet] in den Füßen. Gewöhnliche Kampfkünstler folgen einfach der Bequemlichkeit. Nur die T'ai Chi Ch'uan-Praktizierenden verlagern das Körpergewicht [ganz bewußt] auf einen Fuß. Nur während des Übergangs von einer Stellung zur anderen ruht es für einen Moment auf beiden Füßen. Man darf auch hierbei keinerlei Kraft einsetzen, sondern soll von der Leiste über die Knie bis zu den Fersen vollkommen entspannt sein. Die Kraft ist in den Fußsohlen und wird zur Erde übertragen [Wurzeln], Wir müssen voll und leer in den Füßen klar unterscheiden, ebenso in den Händen. Dabei ist gleichzeitig mit dem rechten Fuß die linke Hand voll. Das ist die Verlaufsbahn der Energie. Entsprechend gilt dies für den linken Fuß. Das Gegenteil davon ist die »Doppelte Gewichtsverteilung«.[30] Das ist die zweite Phase der ersten Stufe.

Die dritte Phase ist das Entspannen vom *Wei-lü*-Punkt zum Scheitel und geht ähnlich vor sich. Das Rückgrat ist der

[30] Sie wird als Fehler angesehen, da hier das Gewicht mehr oder weniger gleichmäßig auf beide Füße verteilt ist.

wichtigste »Knochen« und besteht aus vielen einzelnen Teilen.-Wir sprechen davon, die Hüfte sanft zu machen, so daß sie sich in jede Richtung bewegen kann, als ob man keine Knochen hätte. Die Notwendigkeit einer geschmeidigen Wirbelsäule ist offensichtlich, und diese Geschmeidigkeit wird möglich, wenn die Sehnen entspannt sind. Der Schlüssel liegt darin, daß man den unteren Rücken geradehält und sich vorstellt, der Kopf sei von oben her aufgehängt. Das ist die dritte Phase der ersten Stufe.

In der ersten Phase der zweiten Stufe kommt es zum Sinken des *Ch'i* zum [Unteren] *Tan T'ien.* Dies stellt die Grundlage für die Entwicklung des *Ch'i* dar. Das *Tan T'ien* liegt im Bauch, etwa 3,5 cm unterhalb des Nabels, und zwar näher zum Nabel als zur Wirbelsäule. Es ist besonders wichtig, daß der Atem fein, lang, leise und langsam wird. Man atmet ganz bewußt zum *Tan T'ien* hin ein und hält mit dem Geist den Atem *[Ch'i]* für einen Moment dort gesammelt. Nach langem Üben wird man in der Lage sein, den Atem *[Ch* 7] dort zu halten. Innerhalb einiger Monate werden die Vorteile, die sich daraus ergeben, unermeßlich sein. Man bleibt absolut natürlich und wendet gar keine Kraft an. Beim Beginn des Übens ist es sehr schwierig, das *Ch'i* zu senken. Durch das Hängenlassen von Schultern und Ellbogen kann das *Ch'i* in die Bauchgegend gelangen. Durch leichtes Zurücknehmen der Brust und das Geradehalten des Rückens kann das *Ch'i* zum *Tan T'ien* sinken. Das Gegenteil dessen geschieht, wenn das *Ch'i* plötzlich [zum Beispiel bei Streß, Angst] nach oben aufsteigt, was sich unter anderem in hochgezogenen Schultern und einem Heben der Lungen äußert. Wird dies zu einem dauerhaften Zustand, kann es sehr leicht zu Krankheiten kommen. Das ist die erste Phase der zweiten Stufe.

In der zweiten Phase erreicht das *Ch'i* die vier Gliedmaßen. Wenn einmal die Fähigkeit erlangt ist, das *Ch'i* zum *Tan T'ien* zu senken, kann man es nach Belieben bewegen. Es läßt sich nun ins Becken, in die Knie und die Fersen ausdeh-

nen. Das ist mit der Aussage »Der Weise atmet mit den Fersen« gemeint. Ebenso kann das *Ch'i* auch zu Schultern, Ellbogen und Handgelenken geführt werden; dann sind alle Gelenke der vier Extremitäten vollkommen offen. Auf dieser Stufe erreicht das *Ch'i* den *Yang-ch'uan-Punkt* im Fuß und fließt durch den *Lao-kung*-Punkt auf der Handfläche weiter bis zur Spitze des Mittelfingers. Die klassischen Schriften des T'ai Chi Ch'uan sagen: »Bewege das *Ch'i* mit dem Geist und den Körper mit dem *Ch*'i.« Das sollte das Ziel unseres Übens sein. Das ist die zweite Phase der zweiten Stufe.

In der dritten Phase öffnet sich die Verbindung vom *Wei-lü*-Punkt zum Ni-wan-Punkt, was auch »das Öffnen der drei Tore« genannt wird oder »der gewaltige aufschießende Pfeil«. Aber das Durchbrechen des *Ch'i* durch den *Wei-lü*-Punkt ist äußerst schwierig; alles weitere ist relativ einfach. Haben wir das Sinken des *Ch 'i* zum *Tan T'ien* vervollkommnet, so warten wir gelassen auf die »Ankunft des Feuers«. Dann wird das *Ch'i* auf natürliche Weise den *Wei-lü*-Punkt passieren. Wir sollten überhaupt keine Anstrengung unternehmen, diesen Prozeß zu beeinflussen, sonst kann es zu Fehlentwicklungen und Krankheiten kommen. Man muß äußerst sorgfältig sein und sich um der eigenen Sicherheit willen der Führung eines guten Lehrers anvertrauen. Nachdem das *Ch'i* einmal den *Wei-lü*-Punkt durchdrungen hat, steigt es kraftvoll das Rückenmark empor durch den *Yü-chen-Punkt* an der Schädelbasis zum Ni-wan-Punkt. Ist das erreicht, hat man schon das Tor durchschritten und wird auf seinem weiteren Weg rasch vorwärtskommen. Langlebigkeit und Gesundheit folgen dann ganz selbstverständlich. Das ist die dritte Phase der zweiten Stufe.

In der ersten Phase der dritten Stufe beginnt man die Energie wahrzunehmen [auf sie zu »hören«]. Was meinen wir mit Energie, und wie können wir auf sie »hören«? Das wollen wir genauer betrachten. Energie (*chin*) und Kraft *(Ii)* sind ganz verschieden. Geheime Überlieferungen lehren, daß Energie

von den Sehnen freigesetzt wird und Kraft von den Knochen kommt. Wie wunderbar diese Worte sind! Heutzutage tappen viele Suchende bis zu ihrem Lebensende im Dunkeln, ohne jemals die Funktion von Energie zu verstehen. Das ist sehr schade. Was die Energie beimT'ai Chi Ch'uan einzigartig macht, ist einfach die Tatsache, daß das *Ch'i*, das sich bei geschmeidigen Sehnen entwickelt, die Qualität höchster Flexibilität hat. Nur mit Sanftheit können wir an unserem Gegner haften und ihm folgen. Wenn wir fähig sind zu haften, gibt es einen Kontakt zwischen meinem *Ch'i* und dem meines Gegners. Wollen wir herausfinden, ob sich das *Ch'i* unseres Gegenübers bewegt oder ruht, so gelingt uns dies erst, wenn wir auf das *Ch'i* »hören« können. Darum geht es, wenn in den klassischen Schriften gesagt wird: »Der geringsten Bewegung meines Gegners komme ich zuvor, indem ich mich zuerst bewege«. Das ist die erste Phase der dritten Stufe.

Die zweite Phase ist die der verstehenden Energie. Energie »verstehen« und auf sie »hören« stellen Stufen unterschiedlicher Qualität dar, die wir mit den Begriffen tief und seicht, fein und grob beschreiben können. Eine geringe Bewegung meines Gegners kann ich zwar wahrnehmen [»hören«], aber ihr zuvorkommen - indem ich mich zuerst bewege - kann ich nur dann, wenn ich Energie »verstehen« kann. Nicht mein Gegner, sondern ich nutze die Gelegenheit und komme so in eine vorteilhafte Lage. Das ist das Fortschreiten vom Seichten zum Tiefen. Die Entwicklung vom Groben zum Feinen läßt sich schwer mit Worten beschreiben. Die geheimen Überlieferungen sagen: »Die geringste Bewegung meines Gegenübers wird wahrgenommen und verstanden.« Eine geringe Bewegung ist leicht zu entdecken. Schwieriger ist es, die Bewegung wahrzunehmen, bevor sie Gestalt annimmt. Wenn wir Bewegung - bevor sie sich manifestiert - wahrnehmen und uns ihrer bewußt werden können, ist man schon fast auf der Stufe der vollkommenen Klarheit. Dies läßt sich folgendermaßen erklären: Die Bewegung des *Ch'i* kann von den Sehnen, von den Blutgefäßen, vom

Bindegewebe oder vom Zwerchfell ausgehen. Dementsprechend können wir vier Arten von Energie unterscheiden: verteidigende, versteckte, herannahende und abwehrende Energie. Die Sehnen halten die Gelenke zusammen. In den Blutgefäßen zirkuliert das Blut. Das Bindegewebe liegt zwischen den Muskeln und verbindet Sehnen und Knochen; es umgibt auch die inneren Organe. Das Zwerchfell liegt direkt über der Leber. Wird das *Ch'i* von den Sehnen abgegeben, wissen wir, daß sich unser Gegner im Moment nur verteidigt und die Situation stabil bleibt. Wenn das *Ch'i* von den Blutgefäßen ausgeht, wissen wir, daß sich darin ein Wechsel der Situation verbirgt. Das *Ch'i*, das vom Bindegewebe herkommt, zeigt an, daß es sich jeden Moment manifestieren kann und unser Gegner beabsichtigt, Energie abzugeben. Geht das *Ch'i* vom Zwerchfell aus, wissen wir, daß es gesammelt wurde, und zwar für einen Rückzug oder für einen Gegenangriff. Ist man zu all diesem fähig, hat man die »verstehende« Energie gemeistert. Was könnte noch verfeinerter und fortgeschrittener sein? Das ist die zweite Phase der dritten Stufe.

Die dritte Phase - die der vollkommenen Klarheit - ist äußerst schwierig zu beschreiben. Eine klassische Schrift des T'ai Chi Ch'uan schließt mit dem Satz: »Die Aufmerksamkeit soll auf den Geist gerichtet sein und nicht auf das *Ch'i. Wenn* man sich auf das *Ch'i* konzentriert, gibt es keine Stärke. Ohne *Ch'i* gibt es stählerne Härte.« Diese Worte klingen sehr seltsam. Sie scheinen dem *Ch'i* keine Bedeutung beizumessen. In Wirklichkeit ist dies natürlich nicht der Fall. Das *Ch'i* kann umgewandelt und zu einer Funktion von Geist werden. Was mit »Kraft ohne Kraft« gemeint ist, ist die geistige Kraft. Wo immer das Auge hinschaut, dorthin geht auch der Geist, und das *Ch* 7 folgt. *Ch* 7 kann den Körper bewegen, ohne daß dabei der Verstand benötigt würde. Der Geist kann das *Ch'i* gleichsam mit sich nehmen, wenn er sich bewegt. Das ist geistige Kraft oder - wie es auch genannt wird - »wunderbare Geschwindigkeit«. Die Physik zeigt uns, daß Geschwindig-

keit durch Kraft vervielfacht wird. Ihr Potential ist nahezu unbegrenzt, darum ist die geistige Kraft »wunderbar schnell«. Die meisten Gelehrten übersehen das Naheliegende und streben zum Fernen. Sie verstehen nicht das wunderbare Phänomen der *Ch* 7-Ansammlung im *Tan T'ien.* Die *Ch'i*-Ansammlung im *Tan T'ien* nannte Mencius die Kultivierung des großen *Ch'i,* das alles zwischen Himmel und Erde erfüllt. *Ch* i ist wie Wind, Wasser oder Wolken, die uns zeigen, was angesammelte Kraft ist. Ebenso zeigt sich das *Ch* 7 in der Kraft von Himmel und Erde. Die Wirkungen der angesammelten Kraft von Wind und Wasser kann man überall beobachten und leicht verstehen. Die akkumulierte Kraft der Wolken oder des *Ch'i* ist schwerer zu erkennen und zu verstehen. Als Flugzeuge in Gebrauch kamen, begannen wir zu begreifen, daß schwarze Wolken Blitze in sich tragen, die alles, was sie treffen, zerstören können. Wenn wir bedenken, daß das angesammelte *Ch'i* Himmel und Erde aufrechterhält, muß auf dessen Kraft wohl nicht näher eingegangen werden. Geistige Kraft oder »wunderbare Geschwindigkeit« tragen die Vorstellung des Blitzes in sich. Dies alles gehört zur Entwicklung vollkommener Klarheit; die dritte Phase der dritten Stufe.

Das war ein Überblick über die Stufen der Entwicklung beim Üben des T'ai Chi Ch'uan. Die Schüler können keine Stufe überspringen. Wenn sie Schritt für Schritt vorwärts gehen, sollte es keine Schwierigkeit sein, einmal die höchste Vervollkommnung in dieser Kunst zu erreichen. Ich eifere Chang San-feng und Wang Tsung-yüeh nach und versuche ihre Bestrebungen zu erfüllen. Wenn dies aufgegeben wird, wenn wir uns nicht am Ursprung der Lehren orientieren, werden Wege zur Stärkung der Menschheit und Wiederbelebung der Nation zur Oberflächlichkeit verdammt. Ich hoffe, daß die Schüler gewissenhaft sein werden.

12.

Erläuterung der Begriffe »Erschaffung« und »Zerstörung«

Die »dreizehn Stellungen«[31] bestehen aus den »acht Techniken« und den »fünf Schritten«, die durch die acht Trigramme des *I Ging* und die Fünf Elemente symbolisiert werden. »Abwehren«, »Zurückrollen«, »Drücken«, »Stoßen«, »Ziehen«, »Spalten«, »Stoß mit Ellbogen« und »Schulterstoß« entsprechen den acht Trigrammen *Ch'ien, K'un, Kan, Li, Chen, Hsun, Ken* und *Tui.* »Vorwärtsgehen«, »Zurückziehen«, (nach links) »Sehen«, (nach rechts) »Blicken« und das »Gleichgewicht in der Mitte« [engl.: central equilibrium] entsprechen den Fünf Elementen Metall, Holz, Wasser, Feuer und Erde. Die Begriffe »Erschaffung« und »Zerstörung« beziehen sich auf das Prinzip des wechselseitigen Entstehens und Vergehens *[Yin-Yang*-Prinzip]. Das wiederum stimmt mit den Prinzipien des T'ai Chi Ch'uan und deren Anwendung in der Praxis überein. In den Kampfkünsten versinnbildlicht ein Säbel das Element Metall, ein Stock das Holz, ein zweischneidiges Schwert das Wasser, ein Speer das Feuer und eine Faust [»leere Hand«] das Element Erde. Alle Dinge sind aus dem Element Erde entstanden, was auf unser Bild übertragen heißt: Alle - Säbel, Stock, zweischneidiges Schwert und Speer - hängen in ihrer Entstehung und Anwendung von der Faust [Hand] ab.

Da sich ein Säbel durch große Härte auszeichnet, eignet er sich besonders gut, um etwas zu zerspalten. Wenn Säbel und Stock aufeinandertreffen, wird der Stock gespalten, da Metall das Element Holz besiegt. Der Vorteil des Stockes

[31] Auf den »dreizehn Stellungen« bauen alle in der Einzelübung (Form) enthaltenen Stellungen auf.

liegt in seiner Reichweite[32], und er kann vorzüglich zum Stoßen angewandt werden. Der Ausdruck Faust bedeutet eine »leere Hand«. Nach der Lehre der Fünf Elemente überwindet Holz Erde, und so wird normalerweise die »leere Hand« im Kampf gegen den Stock unterliegen. Die Techniken der »leeren Hand« beruhen auf der Möglichkeit des Zugreifens. Wenn die »leere Hand« sich des Schwertes durch Zugreifen bemächtigen kann, überwindet Erde Wasser. Beim Einsatz des Schwertes zieht man Nutzen aus dessen Biegsamkeit. Wenn Speer und Schwert zusammentreffen, verliert der Speer seine Wildheit; so wird Feuer von Wasser besiegt. Der Nutzen des Speers liegt in dessen Ungestüm, und er eignet sich ausgezeichnet, um etwas zu durchdringen. Wenn ein Säbel auf ihn trifft, so verliert er seine Härte; so überwindet das Feuer Metall. Diese Theorie wurde der Nachwelt vor langer Zeit von Meistern der Kampfkünste überliefert.

Bei der bisherigen Beschreibung der Kampfwaffen wird allein der Aspekt der »Zerstörung« angesprochen. Bei den »fünf Schritten« des T'ai Chi Ch'uan hingegen sind beide Prinzipien - »Erschaffung« und »Zerstörung« - enthalten. Nehmen wir als Beispiel das »Vorwärtsgehen«. »Vorwärtsgehen« bedeutet, daß man einen Schritt nach vorne tut. Das ist seinem Wesen nach Wildheit (Feuer). »Gleichgewicht in der Mitte«[33] bedeutet Stabilität und entspricht dem Element Erde. Geht jemand mit solcher Stabilität einen Schritt vorwärts, gibt es keine Unsicherheit, und ein Sieg wird leicht errungen. Auf diese Weise wird Erde durch Feuer erschaffen. »Sehen« bedeutet nach links sehen. Seine Natur ist Härte (Metall). Wenn man einen Schritt vorwärts macht und [durch Rumpfdrehung] nach links sieht, folgt die rechte Faust dieser Bewegung. Wird dieser Stoß durch die Stabilität (des »Gleichgewichts in der Mitte«) unterstützt, so erschafft Erde

[32] Der hier angesprochene Stock hat eine Länge von etwa 1.80 m.
[33] Vgl. Kapitel 7, Anmerkung 24.

Metall. »Zurückziehen« ist die Anwendung von Sanftheit (Wasser). »Sehen« ist hart, und wenn es durch Sanftheit unterstützt wird, entsteht Wasser aus Metall. »Blicken« bedeutet nach rechts blicken, und sein Wesen ist Stärke (Holz). »Zurückziehen« ist sanft, aber es kann nicht immer sanft bleiben. Wenn ihm Stärke folgt, so entsteht durch Wasser Holz. »Vorwärtsgehen« ist Feuer; seine Natur ist Wildheit. Unterstützt durch die Stärke des Holzes, wird die Nützlichkeit des Feuers verstärkt. Auf diese Weise produziert das Holz Feuer. All dies zeigt, daß durch die »fünf Schritte« die Anwendung der wechselseitigen »Erschaffung« der Fünf Elemente anschaulich dargestellt werden kann.

Auf die wechselseitige »Zerstörung« der Fünf Elemente bezogen, besiegt das Wasser das Feuer, da Feuer mit Wildheit voranschreitet und Wasser sich mit Sanftheit zurückzieht. Je heißer das Feuer, desto kälter das Wasser. Das stimmt auch mit dem Prinzip der gegenseitigen Zerstörung in der Physik überein. Für die anderen Elemente verweise ich auf den Abschnitt über Schwert, Stock, Säbel, Speer und Faust.

Bei den acht Trigrammen verhält es sich etwas anders. Man muß sie in ihrer Beziehung zu *Yin* und *Yang* und den Fünf Elementen betrachten, das heißt unter Berücksichtigung des Prinzips, das das *I Ging* folgendermaßen beschreibt: »Die achtTrigramme lösen einander ab, indem Festes und Weiches einander verdrängen.« Das Trigramm *Ch'ien* (Himmel) ist Metall. *K'un* (Erde) ist Erde. Das Trigramm *Kan* ist Wasser, und *Li* ist Feuer. »Abwehren«, »Drücken«, »Zurückrollen« und »Stoßen« sind die vier Hauptrichtungen und beruhen auf dem Prinzip, daß *Yang* hart und *Yin* weich ist. Das ist die grundsätzliche Technik der »dreizehn Stellungen«. Obwohl es vier Bewegungen gibt, sind sie in Wirklichkeit nur die Anwendung der zwei Formen *Yin* und *Yang.* Von diesen beiden ist das »Zurückrollen« die strategisch wichtigste. Das *I Ging* bezeichnet das Hexagramm *K'an* als Falle und nennt es doppelt gefährlich, da die mittleren Linien im oberen und unte-

ren Trigramm hart (*Yang*) und die jeweiligen Außenlinien weich (*Yin*) sind ( ). Dies ist der Schlüssel einer guten Militärstrategie; es ist die Kunst des Täuschungsmanövers. Strategen werden niemals müde, sich neue Listen auszudenken. Dabei ist die außergewöhnliche Wirksamkeit von *K'an* (Falle oder doppelte Gefahr) unerschöpflich. Darum behaupte ich, daß die Anwendung derT'ai Chi Ch'uan-Prinzipien sich in einer Technik am deutlichsten zeigt: nämlich im »Zurückrollen«.

Das Trigramm *Chen* (Donner) ist Holz; *Hsun* (Wind) ist Holz; *Ken* (Berg) ist Erde; *Tui* (See) ist Metall. Diese Trigramme entsprechen dem »Ziehen«, »Spalten«, »Stoß mit Ellbogen« und »Schulterstoß« oder den vier Ecken eines Quadrates. Die vier Seiten und die vier Ecken lassen sich so miteinander kombinieren, daß Fu Hsi's Anordnung der acht Trigramme entsteht, die auch »Sequenz des früheren Himmels« genannt wird.[34] »Ziehen« ist *Chen* (Donner) und *Yang.* Sein Trigramm enthält sowohl *Yin* als auch *Yang.* Dennoch kann es Feuer erschaffen, da es dem Holz-Element zugehört. Dies ist die grundlegende Idee des Trigramms Chen. Will man die wurzelnde Energie des Gegners ganz brechen, so kommt *Chen* zum Tragen, indem man zuerst voll und leer unseres Gegners herauszufinden versucht.

Wenn der Gegner voll ist [das heißt hart ist bzw. Widerstand bietet] und ich ihn ziehe, wird er unweigerlich zu Fall kommen. Wenn er mit Leere antwortet [das heißt sanft und nachgebend ist], ändert das die Situation, ich muß ihn loslassen und einen anderen Weg suchen. Zieht mein Gegner einen Nutzen aus meinem Ziehen [indem er meine ziehende Kraft durch Folgen neutralisiert], kann er - wenn ich dann immer noch weiter ziehe - mit einem Schulterstoß angreifen, von dem ich überwältigt werde. Ist mein Ziehen aber ein »leeres« Ziehen - das heißt, wenn ich durch mein Ziehen nicht festgelegt bin und sofort auf eventuelle Veränderungen

[34] Vgl. / *Ging.* Text und Materialien, a. a. O.. S. 247

der Situation reagieren kann, dann vermag ich den gegnerischen Schulterstoß ins Leere laufen zu lassen. Dieser Stoß ins Leere bedeutet für ihn die Niederlage. Das ist gemeint mit »Das Starre und das Nachgebende verdrängen sich gegenseitig«. Es wird auch durch den Satz »Das Feuer des *Chen* (Holz) besiegt Metall (*Tui*)« ausgedrückt. »Spalten« ist das Trigramm *Hsun* (Wind) oder Holz. »Stoß mit Ellbogen« ist *Ken* (Berg) oder Erde. Holz überwindet Erde aus genau dem gleichen Grund. Das hat seinen Grund darin, daß jedes der Fünf Elemente *Yin* und *Yang* besitzt.

Yin und *Yang,* leer und voll beeinflussen sich gegenseitig und bringen so Veränderungen hervor. Das läßt sich relativ leicht verstehen. Schwerer zu begreifen ist das Prinzip des »Unveränderlichen innerhalb des Veränderlichen«. Das »Unveränderliche innerhalb des Veränderlichen« [das Beständige im Wechselnden] ist das höchste Prinzip der »dreizehn Stellungen«. Das Veränderliche zeigt sich im Wechsel zwischen *Yin* und *Yang.* Auch das wechselseitige Überwinden und die Ersetzbarkeit einer Stellung durch eine andere bei den »dreizehn Stellungen« sind Beispiele für das Veränderliche [Wechsel]. Das Unveränderliche ist dagegen das einzige Prinzip der Essenz und der Funktion der »dreizehn Stellungen«, das keine Wandlung beinhaltet. Dieses »feststehende« Prinzip zeigt sich zum Beispiel im stabilisierenden Wirken der Stellung »Gleichgewicht in der Mitte«. Was ist mit dem stabilisierenden Wirken des »Gleichgewichts in der Mitte« gemeint? Wirklich [im Gleichgewicht] in der Mitte sein heißt: auf alle Umstände angemessen reagieren können. Mit Gleichgewicht ist hier nicht das statische Gleichgewicht gemeint, sondern das Beibehalten unseres Gleichgewichts in jeder Position.[35] Wenn wir »nicht überlehnen und nicht wechseln« - wie es in der »Doktrin des Mittels« heißt -, dann erlangen wir diese Stabilität.

[35] Vgl. Kapitel 7, Anmerkung 24.

Ist dies erreicht, braucht man sich nicht darum zu sorgen, welche Stellung der Gegner einnimmt, um uns anzugreifen. [Ich vermag Techniken anzuwenden.] Ich weiß, daß »Abwehren« und »Zurückrollen« »Abwehren« und »Zurückrollen« ist. Ich weiß auch, daß *Yin* und *Yang* (leer und voll) *Yin* und *Yang* (leer und voll) ist. Dabei bleibe ich im »Gleichgewicht in der Mitte«. So kann ich von meinem Gegner nicht aus dem Gleichgewicht gebracht werden und muß nichts dazu tun, meinen Gegner aus dem Gleichgewicht zu bringen. Ich brauche ihn nicht zu stoßen und lasse nicht zu, daß ich gestoßen werde. Das ist das Prinzip des Unveränderlichen. Kann ich dieses Prinzip in die Praxis umsetzen, dann sind »Ziehen«, »Stoßen« oder jede andere Technik nur wandelnde Formen. Mit solcher Stabilität kann man »sich auf des Messers Schneide bewegen«. Wenn man die »Doktrin des Mittels« nicht in die Tat umsetzen kann, ist die Stabilität des »Gleichgewichts in der Mitte« nur schwer zu erlangen. Deshalb behaupte ich, daß eine einzige Stellung - das »Gleichgewicht in der Mitte« - für die Prinzipien und die Anwendungen der »dreizehn Stellungen« von zentraler Bedeutung ist. Ihre Anwendung ist beispielsweise das »Abwehren«, aber das [bedeutende, dahinterstehende] Prinzip ist das »Gleichgewicht in der Mitte«: der Kern des Ganzen. »*Yin* und *Yang* werden das *Tao* genannt.« Das ist T'ai Chi. Es ist auch die Definition des Unveränderlichen und steht als leitendes Prinzip hinter meinen »Dreizehn Kapiteln«.

13.

Die Darstellung der mündlichen Überlieferung

Es gibt ein ungeschriebenes Gesetz, daß Kampfkünstler, die eine gewisse Stufe erlangt haben, ihr Wissen geheimhalten und anderen nicht offenbaren. Es ist auch Tradition, das geheime Wissen den Söhnen und nicht den Töchtern weiterzugeben. Da die Söhne aber nicht immer für würdig befunden wurden, mangelte es oft an wahren Überlieferungen. Manchmal gab ein Lehrer seine Techniken einem Lieblingsschüler weiter, ohne jedoch alles preiszugeben. Wenn dies weiterhin in einer solchen Weise praktiziert wird, kann dann wirklich jemand ein Aufblühen der Kampfkünste in unserem Volk erwarten?

Obwohl ich, Cheng Man-ch'ing, unter Meister Yang Ch'eng-fu lernte, möchte ich nicht für mich in Anspruch nehmen, eine vollständige Überlieferung erhalten zu haben. Würde ich das, was ich gelernt habe, jedoch geheimhalten und nicht an die Öffentlichkeit bringen, so wäre dieser Schatz für unser Volk verloren. Immer wieder, wenn ich in den letzten zehn Jahren dieses Wissen zu Papier bringen wollte, stieg in mir die Befürchtung auf, diese Überlieferungen könnten in die falschen Hände geraten. So legte ich die begonnene Arbeit oftmals zur Seite. Nach sorgfältiger Überlegung und im Geist von Offenheit und Großzügigkeit war ich schließlich fest entschlossen, die zwölf bedeutenden mündlichen Lektionen gewissenhaft aufzuzeichnen. Meister Yang hatte diese nicht leichtfertig an seine Schüler weitergegeben. Jedesmal, wenn er darüber sprach, mahnte er uns: »Würde ich euch über diese Dinge in Unkenntnis lassen, wäre es sehr schwer.T'ai Chi Ch'uan zu erlernen, auch wenn ihr drei Menschenleben lang üben würdet.«

Immer wieder bekam ich diese Worte zu hören. Das zeigt, wie besorgt er um uns war. Aber seine großen Erwartungen waren nicht leicht zu erfüllen, was mir großen Kummer bereitete. Dennoch hoffe ich, hiermit den einsichtigen und mutigen Menschen der Welt Mittel zur Verfügung zu stellen, die ihnen bei ihrem Lernen und ihrer Weiterentwicklung hilfreich sind. Mögen sie alle in die Lage versetzt werden, ihre Krankheiten zu besiegen und ein langes Leben zu genießen. Das wäre von tiefem Nutzen für die Menschheit.

1. Entspannung

Jeden Tag wiederholte Meister Yang mindestens zehnmal: »Entspanne dich! Entspanne dich! Sei ruhig. Laß am ganzen Körper los.« Oder er sagte: »Du bist nicht entspannt! Du bist nicht entspannt! Nicht entspannt sein bedeutet, daß du im Begriff bist, eine Niederlage einzustecken.«
Das »Entspannen« ist am allerschwierigsten zu erreichen. Alles andere folgt ihm auf natürliche Weise. Lassen Sie mich den Grundgedanken von Meister Yangs mündlichen Anweisungen erklären, um ihn für die Übenden leichter verständlich zu machen. Entspannung verlangt das Loslassen aller Sehnen im Körper. Nicht die geringste Anspannung darf bestehen bleiben. Das ist im T'ai Chi Ch'uan als das Geschmeidigmachen der Hüfte [und ebenso des gesamten Körpers] bekannt. Dann erscheinen alle unsere Bewegungen »knochenlos«. »Knochenlos« heißt, daß wir gleichsam nur aus Sehnen bestehen. Sehnen können aufgrund ihrer Beschaffenheit losgelassen werden. Gibt es noch irgendeinen Grund, nicht entspannt zu sein, wenn dies erreicht ist?

2. Sinken

Wenn wir fähig sind, völlig zu entspannen, so ist das dem Sinken gleichbedeutend. Wenn die Sehnen loslassen, so kann der Körper, den sie zusammenhalten, sinken.

Grundsätzlich sind Entspannung und Sinken dasselbe. Wenn man sinkt, »schwebt« man nicht. Dieses »Schweben« ist ein Fehler [da man dem Boden nicht genügend verbunden ist]. Wenn der Körper sinken kann,, ist das schon sehr gut; aber wir müssen auch das *Chi* senken. Das Senken des *Ch* 7 sammelt den Geist, was außerordentlich hilfreich ist.

3. Unterscheiden zwischen voll und leer

Dies ist ein weiterer wichtiger Aspekt des T'ai Chi Ch'uan. wozu es in den klassischen Schriften heißt: »Der Körper in seiner Gesamtheit hat einen vollen und einen leeren Aspekt.« Die rechte Hand ist über eine Energielinie mit dem linken Fuß verbunden und genauso die linke Hand mit dem rechten Fuß. Wenn die rechte Hand und der linke Fuß voll sind, dann sind die linke Hand und der rechte Fuß leer und umgekehrt. Das bedeutet, klar zwischen leer und voll zu unterscheiden. Um es zusammenzufassen: Das Körpergewicht sollte immer nur auf einem Fuß ruhen. Wenn das Gewicht auf beide Füße gleichmäßig verteilt ist, nennt man es »Doppelte Gewichtsverteilung«. Beim Drehen des Körpers muß man darauf achten, den *Chia-chi*-Punkt [obere Brustwirbelsäule] und den Wei-lü-Punkt in einer geraden Linie ausgerichtet zu halten, um nicht das »Gleichgewicht in der Mitte« zu verlieren. Das ist von außerordentlicher Wichtigkeit.

4. Die leichte und feinfühlende Energie am Scheitel des Kopfes

Dies heißt nichts anderes, als daß die Energie an der Schädeldecke leicht und sensitiv werden soll. Dies wird durch die Vorstellung verwirklicht: »den Kopf so halten, als ob er oben aufgehängt wäre«.

»Den Kopf so halten, als ob er oben aufgehängt wäre«, kann man sich so vorstellen, als wäre man mit dem Haarschopf an einen Deckenbalken gebunden. Der Körper hinge dann frei in

der Luft und könnte den Boden nicht berühren. Dann wäre es möglich, den Körper als Ganzes zu drehen. In dieser Weise wird im T'ai Chi Ch'uan der Körper bewegt, wobei der Kopf nicht unabhängig vom Leib gehoben, gesenkt oder nach rechts und links gedreht wird. Denn sonst wäre das [imT'ai Chi Ch'uan angestrebte] einheitliche Drehen des Körpers nicht möglich. Das ist alles. Wenn man die Form übt, sollte man den *Yii-chen*-Punkt an der Schädelbasis deutlich hervortreten lassen, dann können sich Geist und *Ch'i* mühelos am Scheitel des Kopfes treffen.

5. *Der Mühlstein dreht sich, aber der Geist dreht sich nicht.*

Das Drehen des Mühlsteins ist ein Vergleich für das Drehen der Hüfte. Der »sich nicht drehende Geist« [er ist sozusagen die Achse] entspricht in diesem Bild dem »Gleichgewicht in der Mitte«, das sich aus dem Sinken des *Ch'i* ergibt.

»Der Mühlstein dreht sich, aber der Geist dreht sich nicht« ist eine mündliche Anweisung aus der Zeit, als die Überlieferung der Lehren noch innerhalb der Familie stattfand. Ähnliche Vergleiche findet man in den klassischen Schriften des T'ai Chi Ch'uan, wo die Hüfte mit einer Achse oder einem Fahnenmast verglichen wird. Das ist besonders bemerkenswert. Nachdem ich diese Idee in meinem Üben verwirklichen konnte, machte ich beim T'ai Chi Ch'uan große Fortschritte.

6. »Fasse den Vogel beim Schwanz«[26] *ist wie der Gebrauch einer Säge.*

Es bedeutet, daß wir uns bei der Push-hands-Übung - die aus dem »Zurückrollen«, »Abwehren«, »Drücken« und »Stoßen« besteht - vor und zurück bewegen, wie es bei einem Sägen zu zweit geschieht. Beim Gebrauch einer Zwei-Mann-Säge muß

}h Unter dieser Bezeichnung sind das »Zurückrollen«, »Abwehren«. »Drücken« und »Stoßen« zusammengefaßt.

der Kraftaufwand jedes einzelnen beim Vor und Zurück gleich sein. Dann kann das Vor- und Zurückbewegen [der Säge] leicht und mühelos geschehen. Bei der geringsten Änderung in diesem Rhythmus bleibt die Säge stecken. Verursacht mein Gegenüber, daß die Säge stecken bleibt, so läßt sie sich auch mit Kraft nicht zurückziehen. Nur durch ein Drücken läßt sie sich wieder lösen, und der Kräfteausgleich ist wiederhergestellt. Dieses Prinzip hat für das T'ai Chi Ch'uan eine zweifache Bedeutung. Erstens heißt es, daß man sich selbst aufgeben und dem anderen folgen soll. Indem wir der Bewegung des anderen folgen, erreichen wir durch das »Nachgeben« die wunderbare Wirkung der Umwandlung von Energie [Kapitel 7, Abb. 6], Zweitens bedeutet es, daß man bei der geringsten Bewegung seines Gegenübers diesem bereits zuvorgekommen ist und sich zuerst bewegt hat. Versucht der Gegner also, mich mit einem Stoß anzugreifen, so komme ich dem zuvor, indem ich zuerst eine ziehende Kraft einsetze. Wenn er die ziehende Kraft einsetzt, habe ich sie bereits mit einem »Stoßen« erwidert.

Diese Metapher der Zwei-Mann-Säge zeigt wirklich ein äußerst tiefgründiges T'ai Chi Ch'uan-Prinzip. Es ist eine wahrhaft bedeutende Lehre aus der Überlieferung der Yang-Familie. Sie verhalf mir zu einer Art plötzlicher Erleuchtung. Kann man der geringsten Bewegung des Gegners zuvorkommen, so bedeutet das, immer in der kontrollierenden Position zu sein. Unser Gegenüber ist stets im Nachteil. Der Rest folgt von allein.

7. *Ich bin kein Fleischerhaken. Warum hängst du an mir?*

T'ai Chi Ch'uan betont Entspannung und Feinfühligkeit und verabscheut Verkrampfung und Härte. Hängt man Fleisch an einen Fleischerhaken, ist es totes Fleisch. Wie könnte da noch sensitives *Ch'i* wirken? Wenn wir mit unserem Lehrer Pushhands übten und dabei Leichtigkeit vermissen ließen, tadelte er uns und sagte, daß er kein Fleischerhaken sei. Dies ist

ebenfalls eine der mündlichen Anweisungen aus der Überlieferung der Yang-Familie. Ihre Bedeutung ist sehr tiefgründig. Beim Üben sollte sie ganz bewußt beachtet werden.

8. Bei einem Stoß kippt man nicht wie eine Schießbudenfigur um.

Der ganze Körper ist leicht und feinfühlig. Die Wurzel ist in den Füßen. Dies ist nur schwer zu verwirklichen, solange man Entspannung und Sinken nicht gemeistert hat. Darüber steht in den klassischen Schriften des T'ai Chi Ch'uan geschrieben: »Wenn das gesamte Gewicht auf eine Seite gesunken ist, hat man größte Bewegungsfreiheit erlangt, doppelte Gewichtsverteilung< schränkt diese erheblich ein.« Wenn beide Füße gleichzeitig belastet sind, wird man zweifellos vom ersten Stoß umgeworfen werden. Solange noch die geringste Steifheit und Härte besteht, kommt man zu Fall. Kurz: Die Energie des ganzen Körpers soll zu 100 Prozent auf der Sohle eines Fußes ruhen. Der Rest des Körpers ist ruhig und leichter als eine Schwanenfeder. Dann kann man niemals umgestoßen werden.

9. Die Fähigkeit, Energie abzugeben

Energie (*Ch'i*) und Stärke (Körperkraft) sind voneinander sehr verschieden. Es heißt: Energie kommt von den Sehnen, Stärke von den Knochen. Energie ist dem Weichen, Lebendigen, Biegsamen zugehörig, Stärke dagegen dem Harten, Unbelebten, Unbiegsamen. Wie ist das Abgeben von Energie zu verstehen? Es gleicht dem Abschießen eines Pfeils.

Das Abschießen eines Pfeils hängt von der Elastizität des Bogens und der Sehne ab. Die Kraft des Bogens und der Sehne kommen von deren Weichheit, »Lebendigkeit« und Elastizität. Der Unterschied zwischen Energie und bloßer Stärke zeigt sich bereits hier - Energie kann abgegeben werden, bei bloßer Stärke gibt es nichts Vergleichbares. Das

erklärt lediglich die Natur des Energieabgebens, zeigt aber nicht vollständig ihre Funktion. Ich möchte noch ein paar Worte sagen über die Art und Weise, wie man Energie freisetzt - nach der Überlieferung von, Meister Yang. Er sagte, man müsse den richtigen Moment abpassen und Vorteil gewinnen. Er sagte auch, daß von den Füßen über die Beine zur Hüfte ein einheitlicher Energiefluß sein soll. Sein Vater, Meister Yang Chien-hou - so erzählte er uns -, wiederholte ständig diese beiden Grundregeln. Aber »den richtigen Moment abpassen« und »in Vorteil kommen« ist sehr schwer zu begreifen. Ich glaube, daß die beschriebene Vorgehensweise mit der Zwei-Mann-Säge die Idee vom Abpassen des richtigen Moments und von Vorteilgewinnen enthält. Bevor mein Gegner versucht, vorwärtszukommen oder sich zurückzuziehen, habe ich schon darauf reagiert. Dies bedeutet das Abpassen des richtigen Moments. Ist mein Gegenüber schon vorwärts gekommen, oder hat er sich bereits zurückgezogen und habe ich ihn dabei aber unter meiner Kontrolle, so ist das der Gewinn von Vorteil. Nun beginnen wir zu verstehen, daß die einheitliche Bewegung der Füße, Beine und der Hüfte unsere Kraft konzentriert und ihr eine besondere Durchdringungsfähigkeit und Treffsicherheit verleiht. Darüber hinaus wird der Körper davor bewahrt, ins Ungleichgewicht zu geraten. Diese Erläuterungen zeigen die wunderbare Wirksamkeit des Energieabgebens. Danach sollten T'ai Chi Ch'uan-Schüler gewissenhaft streben.

10. Während der Bewegung sollte unsere Haltung ausgeglichen, aufrecht, gleichmäßig und einheitlich sein.

Diese vier Worte - ausgeglichen, aufrecht, gleichmäßig und einheitlich - sind uns zwar sehr vertraut, aber äußerst schwierig zu realisieren. Nur wenn man ausgeglichen und aufrecht ist, kann man gut stehen und alle Richtungen kontrollieren. Nur mit Gleichmäßigkeit und Einheitlichkeit sind unsere

Bewegungen fließend miteinander verbunden, ohne daß Lücken entstehen. In den klassischen T'ai Chi Ch'uan-Schriften heißt es: »Man steht aufrecht und ausgeglichen«, und »Energie wird bewegt wie das Ziehen eines Seidenfadens«.[37] Ignoriert man beim Üben diese vier Worte, wird wahre Kunst niemals entstehen.

11. Man muß die Techniken korrekt ausführen.

Das »Lied vom Push-hands« sagt: »Beim Abwehren, Zurückrollen, Drücken und Stoßen muß man die richtige Technik anwenden.« Wenn man sich über den technischen Aspekt der Stellungen im Unklaren ist, wird alles falsch. Lassen Sie es mich ganz klar sagen: Wenn man während der Push-hands-Übung beim »Abwehren« den Körper [Rumpf!] des Partners berührt oder es beim »Zurückrollen« zuläßt, daß der eigene Körper [Rumpf] berührt wird, so ist beides fehlerhaft. Beim »Abwehren« berührt man den Körper seines Gegenübers nicht, beim »Zurückrollen« darf man nicht zulassen, daß der eigene Körper berührt wird. Dann sind die Techniken richtig angewandt. Beim Anwenden des »Stoßens« und »Drückens« muß Energie bewahrt werden, um das »Gleichgewicht in der Mitte« nicht zu verlieren. Das ist korrekt.

Ich habe die Worte »Man muß die richtige Technik anwenden« wieder und wieder in den klassischen Schriften des T'ai Chi Ch'uan gelesen, ohne sie wirklich zu verstehen. Erst nachdem ich sie andauernd von Meister Yang gehört hatte, begriff ich ihre wirkliche Tragweite und die dahinter stehende Methode. Ohne mündliche Anweisungen eines befähigten Lehrers sind solche Sätze aus den klassischen Schriften nur schwer zu verstehen. Dafür ließen sich viele Beispiele anführen. Die Anweisung, die »richtige Technik anzuwenden«,

[37] Zieht man zu schnell, reißt der Seidenfaden: zieht man zu langsam, löst er sich nicht.

gehört ebenfalls zu den früher geheimen Überlieferungen innerhalb der Familie. Schüler sollten dies in ihr Üben einbeziehen und so für sich selbst Erfahrungen machen. Nur dann können sie den wahren Gehalt dieser Worte erfassen und werden das »Gleichgewicht in der Mitte« nicht mehr verlieren. Das ist überaus bedeutsam.

12. 1000 Pfund mit vier Unzen wegstoßen.

Niemand glaubt, daß mit vier Unzen 1000 Pfund weggestoßen werden können. Welche Bedeutung steckt in dem Satz aus den klassischen Schriften: »Die Wucht von 1000 Pfund durch die Kraft von vier Unzen überwinden?« Er ist nicht so zu verstehen, daß tatsächlich vier Unzen angewandt werden, um 1000 Pfund wegzustoßen. Das Überwinden enthält zweierlei: ein Ziehen und ein Wegstoßen. Vier Unzen an Energie werden benötigt, um 1000 Pfund zu ziehen; dann erst folgt der Stoß.

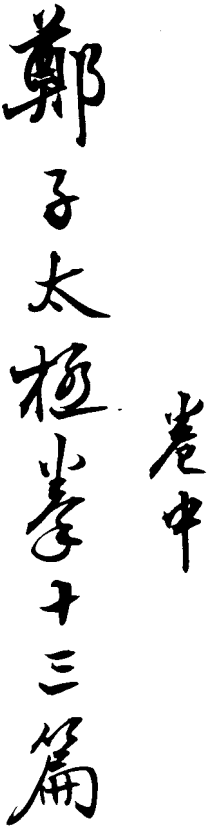
Die wunderbare Wirksamkeit dieser Technik läßt sich erst dann würdigen, wenn wir das Ziehen und das Wegstoßen im einzelnen erklärt haben. Die Anwendung des Ziehens wollen wir mit folgendem Bild veranschaulichen: Man befestigt ein vier Unzen »starkes« Seil am Nasenring eines 1000 Pfund schweren Stiers. Selbst mit einem so dünnen Seil können wir dann den Stier, wie es uns beliebt, mal nach links, mal nach rechts ziehen. Der Stier ist nicht in der Lage zu entweichen. Aber unser Ziehen muß exakt an der Nase ansetzen. Zieht man etwa am Horn oder an einem Bein, so wird unser Vorhaben mißlingen. Wenn wir also in der richtigen Art und Weise an der richtigen Stelle ziehen, dann läßt sich der Stier mit einem nur vier Unzen »starken« Seil in Bewegung setzen. Kann ein 1000 Pfund schweres Standbild eines Pferdes mit einem solchen Seil gezogen werden? Nein! Das liegt am unterschiedlichen Verhalten von belebter und unbelebter Materie. Menschen sind empfindende Wesen. Versucht uns jemand mit einer Kraft von 1000 Pfund anzugreifen und nähert

sich aus einer bestimmten Richtung - sagen wir von vorne -, dann ziehe ich seine Hand mit der Energie von vier Unzen und folge dabei der Richtung seiner Kraft. So vermag ich die Wucht des Angriffs abzulenken. Das ist die Anwendung des Ziehens. Nun ist die Stärke unseres Gegners neutralisiert, und genau in diesem Moment gebe ich Energie ab, um ihn wegzustoßen. So wird er unweigerlich einige Meter weit wcg-geschleudert. Die Energie, die zum Ziehen des Gegners eingesetzt wird, braucht nur vier Unzen zu betragen. Die Energie, um ihn wegzustoßen, muß jedoch den Umständen angepaßt werden. Die Energie, die man beim Ziehen anwendet, darf nicht zu groß sein. Wenn sie es wäre, könnte der Gegner unsere Absichten erkennen und einen Ausweg finden. Manchmal macht sich jemand die ziehende Kraft zunutze, ändert die Richtung und setzt sie für einen erneuten Angriff ein. In anderen Fällen merkt der Gegner, daß er gezogen wird, hält seine Kraft zurück und geht nicht weiter vorwärts. Indem er seine Kraft zurückhält, hat er sich in eine Rückzugsposition begeben. Dann kann ich seinem Rückzug folgen, meine ziehende Energie loslassen und zum Angriff übergehen. Der Gegner wird unweigerlich durch meine Hand zu Fall kommen. Das ist ein Gegenangriff.

Dies alles wurde mir, Cheng Man-ch'ing, von Yang Ch'eng-fu mündlich übermittelt. Ich wage nicht, es geheimzuhalten. Vielmehr möchte ich diesen Wissensschatz weiter verbreiten und hoffe aufrichtig, daß es Gleichgesinnten helfen möge, auf ihrem Weg voranzukommen.

II

Anweisungen zur T'ai Chi Ch'uan-Form für Fortgeschrittene



1.

Die 38 Stellungen

Stellung 1 **Vorbereitung**
Preparation, auch als >Der Anfang< *(Beginning)* bekannt[1]

Dies ist die Ausgangsstellung der T'ai Chi Ch'uan-Form. Man steht hierbei in der gleichen Haltung wie in der Meditationsstellung, die unter dem Namen »Undifferenzierte Einheit« (*hun-yuan*) bekannt ist. Der Körper ist aufrecht. Zuerst wird das Gewicht auf das rechte Bein verlagert, das dabei leicht gebeugt wird; man sitzt dann gleichsam mit seinem ganzen Gewicht auf dem rechten Bein. Das linke Bein ist nun leer; die Ferse leicht angehoben. Gleichzeitig mit der Gewichtsverlagerung werden Handgelenke und Ellbogen fünf bis acht cm angehoben bzw. leicht gebeugt. Auf diese Weise kann das *Ch'i* zum *Lao-kung* Punkt[2] in der Mitte der linken Hand gelangen. Die linke Hand ist über eine Energielinie mit dem rechten Fuß verbunden. Der linke Fuß wird angehoben und einen Schritt [in Schulterbreite] nach links gesetzt. Das Gewicht wird dann nach links verlagert, die Zehen des rechten Fußes angehoben und so mit dem Rumpf mitgedreht, daß sie direkt nach vorne weisen, d.h., die Füße sind nun parallel zueinander. Gleichzeitig werden beide Ell-

[1] Hinter dem deutschen Namen der einzelnen Stellung erscheint zuerst der aus der amerikanischen Vorlage. Davon abweichende, aber in der deutschen und englischen T'ai Chi Ch'uan-Literatur ebenfalls gebräuchliche Bezeichnungen sind - wenn es angebracht erscheint - zusätzlich aufgeführt.

[2] Vgl. Glossar

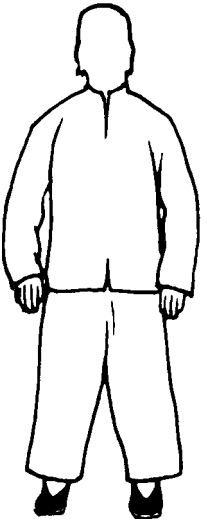


Abb. 1
Vorbereitung
Yu Pei Shih

預
備
式

bogen leicht angehoben, wobei die Handrücken nach vorne weisen und leicht gebeugt sind. Die Handflächen weisen nach hinten. Die Finger sind ein wenig angehoben, zeigen nach vorne und sollten weder gespreizt noch aneinandergedrückt sein.

Man steht still; den Kopf aufrecht und den Blick geradeaus. Die Aufmerksamkeit sollte nach innen gerichtet sein, das Hören konzentriert sich auf den Atem, der aber dennoch unhörbar sein sollte. Die Zunge haftet leicht am oberen Gaumen. Der Mund ist geschlossen. Man läßt die Schultern los und die Ellbogen locker; die Brust ist entspannt. Das *Chi* sinkt zum Unteren *Tan T'ien*, es soll »fein, lange, ruhig und langsam« bewegt werden. Das ist das Bild des *T'ai Chi* (des höchsten Letzten), bevor es sich in *Yin* und *Yang* aufteilt. Inneres und Äußeres der ganze Körper sollte entspannt und vollkommen natürlich sein. Vom Wei-lü-Punkt am Kreuzbein bis zum Scheitel des Kopfes sollte ein Gefühl der Verbundenheit spürbar sein, als würde man »den Kopf am Scheitel aufhängen«, wie es in den klassischen Schriften des T'ai Chi Ch'uan heißt. Man

ruht in sich selbst, als ob man darauf wartet, daß ein Gegner seine erste Bewegung macht. Auf solche Art und Weise sind Inneres und Äußeres eins, Essenz und Funktion sind vollkommen. Viele übersehen die Wichtigkeit dieser Stellung und erkennen nicht, daß sie die Grundlage aller Übungs- und Anwendungsmethoden darstellt. Unser Üben muß mit einem klaren Verständnis dieser Stellung beginnen.

Stellung 2 **Der Anfang**
Beginning, auch als >Wecke das *Ch'i*< *(Raise Ch* i) bekannt

In dieser Stellung werden die Hände gehoben. Dies stellt dar, wie *Tai Chi* die beiden uranfänglichen Kräfte - *Yin* und *Yang* - hervorbringt. *Yin* ist Gestalt, Form. Es ist unten und Erde, darum bewegt es sich nicht. *Yang* ist *Ch* 7. Es ist oben und Himmel; es ist leicht und rein und neigt dazu, nach oben zu steigen. Darum beginnt unsere Einzelübung damit, daß das *Ch'i* mit dem Bewußtsein *(hsin)* entfacht und zum *Tan T'ien* gesenkt wird. Wenn sich das *Ch'i* innen anfüllt, folgen die Hände dem *Ch'i* und heben sich. Das ist damit gemeint, wenn es heißt, »Das *Ch'i* bewegt den Körper ...«. Es illustriert, daß bei konzentriertem *Ch'i* der Körper sich nach außen hin öffnet. Wenn die Hände sinken, so haben wir die umgekehrte Wirkung. Ist der Körper zu einer Einheit geworden, dehnt sich das *Ch'i* aus. Auch während des weiteren Verlaufs der Form beruht alles - das Mobilisieren des *Ch'i* und das Bewegen des Körpers ebenso wie das Fließen, Sinken, Öffnen und Schließen - auf diesem Prinzip.

Der Schlüssel zu dieser Bewegung des Händehebens liegt im Entspannen, d.h. im Loslassen der Handgelenke. Insgesamt erfahren die Handgelenke in ihrem Bewegungsablauf sechs Veränderungen. Vom »Aufrechten Stehen« zur Stellung »Vorbereitung« fand der erste Wechsel statt. Von der »Vorbereitung« zur Stellung »Der Anfang« heben sich beide Arme.

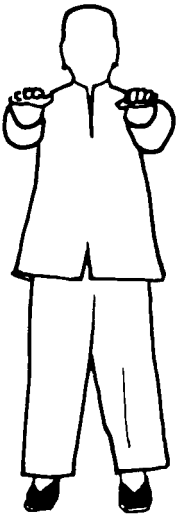


Abb. 2
Der Anfang
Ch'i Shih

起
勢

wobei die Rückseiten der Handgelenke die Bewegung führen, als ob sie aus dem Wasser emportauchen; dabei hängen die Finger nach unten. Das ist die zweite Veränderung. Sobald beide Handgelenke auf Schulterhöhe ankommen, wird wieder das *Ch'i* mobilisiert, um die Finger auszustrecken. Die Sehnen der Hände sollten aber weder zu sehr gestreckt noch zu locker sein. Das ist der dritte Wechsel. Wenn die Hände zurückgezogen werden, so falten sich Handgelenke und Ellbogen sozusagen vor den Schultern zusammen. Während dieser Bewegung hängen die Hände wieder etwas nach unten; der vierte Wechsel. Wenn beide Hände wieder nach unten zu sinken beginnen, sieht es so aus, als ob die Handgelenke ins Wasser eintauchen und die Fingerspitzen an der Wasseroberfläche treiben. Das ist der fünfte Wechsel. Sind beide Hände wieder in ihrer ursprünglichen Position neben dem Körper angekommen, nehmen sie die gleiche Haltung ein, wie in der Stellung »Vorbereitung«; und das ist der sechste Wechsel. Darum behaupte ich, daß die Stellung »Der Anfang« die Übung der Hände und Handgelenke besonders betont.

Stellung 3 **Fasse den Vogel beim Schwanz, Abwehren nach links**

Grasp Sparrow's Tail. Ward-off Left

»Fasse den Vogel beim Schwanz« gleicht einer Stellung, die in der alten chinesischen Tanzkunst unter dem Namen »Den Kuhschwanz hochheben« bekannt ist. Unter der Bezeichnung »Fasse den Vogel beim Schwanz« werden die vier Stellungen »Abwehren«, »Zurückrollen«, »Drücken« und »Stoßen« zusammengefaßt. Diese vier enthalten alle grundlegenden Techniken des T'ai Chi Ch'uan. Bei *Push-hands*-Übungen wenden wir folgende Prinzipien an: »Haften, verbinden, zusammenfügen und folgen«,[3] »den Kontakt beim >Zurückziehen< nicht abreißen lassen und beim >Vorwärtsgehen< keine Kraft zu gebrauchen« und »ein ununterbrochenes Vor- und Zurückbewegen«. Die Arme werden beim *Push-hands* mit einem Vogelschwanz verglichen, den die beiden Partner abwechselnd zu fassen versuchen.

»Abwehren nach links« setzt am Ende der Stellung »Der Anfang« ein. Versucht ein Gegner, der mir direkt gegenübersteht, mit seiner rechten Faust die rechte Seite meines Oberkörpers zu treffen, dann verlagere ich das Gewicht sofort nach links und sitze dann sozusagen auf meinem linken Bein. Gleichzeitig dreht meine Hüfte nach rechts und nimmt dabei den rechten Fuß mit, der so auf der Ferse nach außen dreht. Durch diese Rumpfdrehung öffnet sich die rechte Seite; die rechte Hand hebt sich dabei bis auf Achselhöhe, um in Kontakt mit dem Handgelenk des Gegners zu kommen. Sie ist nun in waagerechter Position, die Handfläche sollte nach unten weisen. Die linke Handfläche ist nach oben gerichtet

[3] Diese vier Begriffe - im chinesischen *chan, lien, t'ieh* und *stti* - bezeichnen zwar alle das Prinzip des Folgens. aber der Unterschied liegt darin, in welche Richtung das Folgen ausgeführt wird. *Chan* folgt nach unten, *lien* nach oben, *t'ieh* nach hinten und *sui* nach vorne. Siehe dazu S. 141.

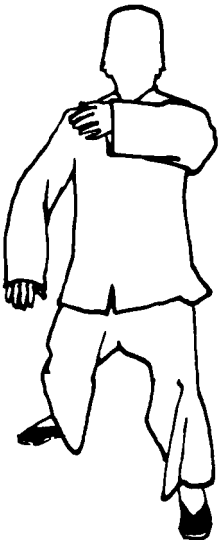


Abb. 3
Fasse den Vogel beim Schwanz, Abwehren nach links
Lan Ch'ueh Wei, Tso Peng

攬雀尾左掤

und befindet sich etwa auf Hüfthöhe. Man kann sich vorstellen, beide Hände hielten einen großen Gegenstand vor der Körpermitte. Unsere Augen sind nach vorne gerichtet, und wir sind bereit, eine Angriffsstellung einzunehmen.

An diesem Punkt erkennt der Gegner, daß sein Angriff neutralisiert wurde, was bedeutet, daß er ins Leere gelaufen ist, und er wird sicherlich versuchen, seine rechte Faust zurückzuziehen. Sollte er mit seiner linken Faust einen Schlag ausführen, so bin ich ihm bereits zuvorgekommen und habe das Gewicht auf mein rechtes Bein verlagert. Mit meiner linken Hand wehre ich seine Linke ab. Dabei mache ich mit dem linken Bein einen Schritt geradeaus und verlagere das Gewicht nach vorne. Das Knie ist in dieser Stellung senkrecht über den Zehen und gebeugt, das hintere Bein leicht gestreckt, aber im Kniegelenk nicht durchgedrückt. Das linke Bein ist voll, das rechte leer. Die Hüften sollten waagerecht und nach vorne gerichtet sein. Der Wei-lü-Punkt am Kreuzbein soll ein klein wenig nach innen gezogen wer-

den, so daß wir vollkommen aufrecht sind. (Diese Haltung ermöglicht es dem Geist *(shen)* den Scheitel des Kopfes zu erreichen. Das vordere Bein ist zu 70 Prozent belastet und der Unterschenkel ungefähr senkrecht zum Boden. Das hintere Bein ist zu 30 Prozent belastet und drückt nach vorne.) Gleichzeitig mit der Gewichtsverlagerung auf das linke Bein hebt sich der linke Arm bis in Brusthöhe, die Handfläche weist zum Körper. Der Ellbogen hängt ein wenig, und das Handgelenk haftet leicht am Arm unseres Gegenübers, und zwar an einem Punkt zwischen seinem Handgelenk und Ellbogen. Mit Hilfe dieser leichten Berührung kontrollieren wir den Arm des Gegners und warten auf seine Erwiderung. Während der linke Arm steigt, sinkt die rechte Hand neben die Hüfte.

Stellung 4 **Fasse den Vogel beim Schwanz, Abwehren nach rechts**

Grasp Sparrow's Tail, Ward-of, Right

Von der vorigen Stellung ausgehend: Versucht ein Gegner, der rechts von mir steht, die linke Seite meines Oberkörpers mit seiner rechten Faust und gleichzeitig meinen Unterleib mit seinem linken Bein anzugreifen, so bringe ich sofort meine rechte Hand unter die linke, und zwar so, als ob ich einen großen Ball vor meiner Körpermitte hielte, ähnlich wie in der vorigen Stellung auf der rechten Seite. Die linke Schulter ist entspannt, der rechte Arm schützt den Unterleib. Erkennt der Gegner, daß seine Kraft ins Leere gelaufen ist, muß er reagieren. Genau in diesem Moment drehe ich meine rechte Hüfte nach rechts, hierbei dreht die rechte Ferse dem Rumpf folgend nach links. Ich mache einen kleinen Schritt vorwärts und verlagere mein Gewicht auf das rechte Bein, dessen Knie dann gebeugt ist und auf dem ich mit etwa 70 Prozent meines Gewichts sitze. Der rechte Ellbogen hebt sich dabei sofort in einer Abwehrbewegung auf Brusthöhe; die Hand-

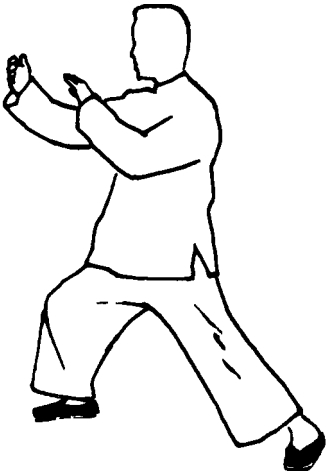


Abb. 4
Fasse den Vogel beim Schwanz, Abwehren nach rechts
Lan Ch'ueh Wei, Yu Peng

攬雀尾右掤

fläche weist zum Körper. Die linke Hand spielt eine unterstützende Rolle und wird an einen Punkt zwischen dem rechten Ellbogen und die Brust gebracht. Die Augen schauen geradeaus. Das linke Bein sollte leicht gestreckt sein. Der linke Fuß folgt der Rumpfdrehung, um die Abwehrenergie des rechten Ellbogens, der den Gegner berührt, zu unterstützen. Bei dieser Abwehr wird der Gegner stets ein gutes Stück weit weggeschleudert werden.

Stellung 5 **Fasse den Vogel beim Schwanz, Zurückrollen**
Grasp Sparrow 's Tai!, Roll Back

Ausgangspunkt ist wiederum die letzte Stellung. Hat der Gegner mein »Abwehren nach rechts« neutralisieren können und versucht mich nun zu stoßen, so lockere ich sofort meinen rechten Arm und lasse ihn um und über seine linken Ellbogen kreisen. Auf diese Weise hafte ich dann mit der Innenseite meines Ellbogens am linken Ellbogen meines Geg-

Abb. 15
Fasse den Vogel beim Schwanz, Zurückrollen
Lan Ch 'ueh Wei, Lu

攬雀尾攦

ners und folge ihm. Gleichzeitig berühre ich mit der Rückseite meines linken Handgelenks seine linke Handfläche, während ich seinem Stoßen nachgebe. Dazu verlagere ich mein Gewicht schnell nach hinten und drehe meinen Rumpf nach links. Die Arme folgen der Rumpfbewegung und drehen nach links hinten. Auf diese Weise wird das Stoßen meines Gegners neutralisiert, und er verliert das Gleichgewicht. In diesem Augenblick ist es dann möglich, ihn zu ziehen, zurückzustoßen, zuzugreifen oder einen Ellbogenstoß anzuwenden. Das hängt ganz von mir ab. Es stehen jedenfalls sehr viele Möglichkeiten zur Verfügung. Bei dieser Bewegung gibt es zwei Punkte, die besonders beachtet werden sollten. Erstens folgt der Blick in jedem Moment der Bewegung des Kopfes, dabei bleibt er geradeaus gerichtet und waagerecht. Hört die Rumpfdrehung auf, so ruht auch der Blick. Zweitens folgen die Hände immer der Drehung des Rumpfes. Sobald der Rumpf sich nicht mehr dreht, hört auch die Bewegung der Hände auf. Die zusätzliche Energie, die sich fortsetzt, nachdem der Antrieb der Bewegung aufhört, wird »Schwung« genannt. Bevor dieser »Schwung« zum Stillstand

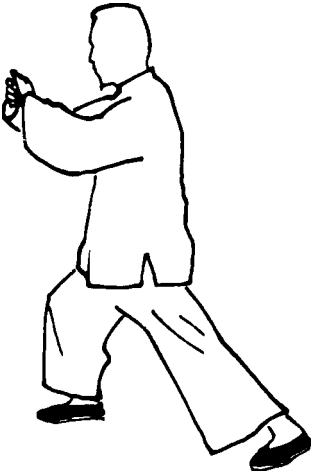


Abb. 15
Fasse den Vogel beim Schwanz, Drücken
Lern Ch'ueh Wci, Chi

攬雀尾擠

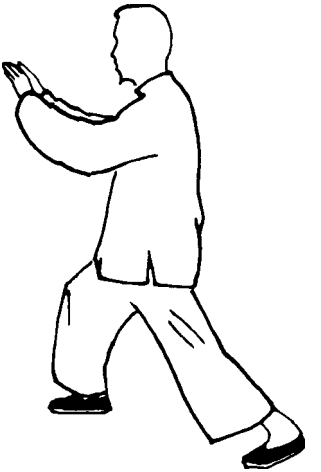
kommt, verbindet er sich mit der nächsten Bewegung. Das ist der Schlüssel zum T'ai Chi Ch'uan. Genau die Bewegung, die den »Schwung« hervorbringt, ist es, die sich wiederum mit der nächsten Bewegung verbindet. Bewegung und »Schwung« - »Schwung« und Bewegung. Zwischen beiden darf es keine Unterbrechung geben. Zu einer solchen Unterbrechung kommt es, wenn im Bewegungsablauf die kleinste Lücke auftritt. Ich hoffe, daß darauf besondere Aufmerksamkeit gelegt wird, da ich diesen Punkt nicht immer wieder erläutern werde.

Stellung 6 **Fasse den Vogel beim Schwanz, Drücken**
Grasp Sparrow's Tail, Press

Versucht der Gegner - von der vorigen Stellung ausgehend - seinen Arm zurückzuziehen, drehe ich mein rechtes Handgelenk und benutze die Außenseite meines rechten Ellbogens, um an der Außenseite seines linken Armes zu haften. Meine linke Handfläche unterstützt die rechte, und so folge

Abb. 15
Fasse den Vogel beim Schwanz, Stoßen
Lan Ch'ueh Wei,An

攬雀尾按



ich meinem Gegner, indem ich zwischen seinem rechten Ellbogen und dem Handgelenk hafte. Sobald der Gegner seinen Arm zurückzieht, strecke ich mein linkes Bein und verlagere mein Gewicht nach vorne auf den rechten Fuß. Der Rumpfdrehung folgend - dabei wird auch der Blick allmählich geradeaus nach vorne gerichtet - drücke ich nach oben und vorwärts. Das wird den Gegner ganz gewiß aus seiner Stellung bringen.

Stellung 7 **Fasse den Vogel beim Schwanz, Stoßen**
Grasp Sparrow 's Tail. Push

Gelingt es nun meinem Gegenüber - von der vorigen Stellung ausgehend - mein »Drücken« zu neutralisieren und zu kontern, indem er seinen rechten Arm hebt, um mich zu drücken, dann muß ich sofort mein rechtes Handgelenk drehen und sein rechtes mit meiner Handfläche stoßen. Ich löse meine linke Hand und stoße mit deren Handfläche seinen rechten Ellbogen. Zuvor aber setze ich hebende Energie ein

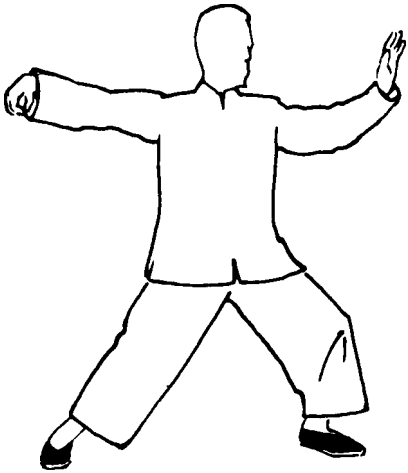
und verlagere das Gewicht nach hinten; erst dann stoße ich geradeaus. Der Rumpf und die Beine wirken dabei mit den Augen zusammen. Der Gegner wird bei dieser Vorgehensweise in jedem Fall weit zurückgestoßen.

Stellung 8 **Peitsche**
Single Whip

Ausgangspunkt ist die vorige Stellung: Wenn ein Gegner mich von links hinten angreift, verlagere ich mein Gewicht sofort auf das linke Bein. Die Zehen des rechten Fußes werden dabei ein wenig angehoben und drehen mit dem Rumpf nach links. Durch das Zurückverlagern werden beide Arme etwa in Schulterhöhe gestreckt. Die Ellbogen sollen leicht gesunken sein, die Handflächen weisen zum Boden. In dieser Haltung folgen die Arme der Drehung des Rumpfes in die linke hintere Ecke. Der rechte Fuß wird - ebenfalls dem Rumpf folgend - etwa 120° mitgedreht. Dann wird das Gewicht auf das rechte Bein verlagert, auf dem man dann sitzt. Gleichzeitig folgen beide Hände dieser Bewegung, indem sie zurückschwingen. Die rechte Hand bleibt oben und beendet ihre Bewegung auf der rechten Körperseite in Nähe der Achselhöhle, wobei die Fünf Fingerspitzen einander berühren und wie ein Haken herabhängen, die sogenannte »Hakenhand«. Die linke Handfläche - sie weist am Ende der Bewegung nach oben - folgt gleichzeitig und gelangt an einen Punkt unter der rechten Achselhöhle und über den unteren Rippen. Durch das nun folgende Zurückdrehen der linken Hüfte und des Knies wird die linke Ferse, die leicht angehoben ist, zurückgezogen. Ebenfalls wird der rechte Arm mit der »Hakenhand« dadurch in Richtung der rechten Ecke ausgestreckt, als ob er »das Gerade im Gebogenen« suchte. Dann wird das linke Bein gehoben, macht einen Schritt nach links vorne, und man verlagert das Gewicht darauf, während das rechte Bein sich zu strecken beginnt. Damit geht folgende Be-

Abb. 8
Peitsche
Tan Pien

單
鞭



wegung der linken Hand einher: Sie kreist auf Brusthöhe - Handfläche nach innen - mit der Bewegung der Hüfte bis zu dem Punkt, der im Verhältnis zur letzten Stellung (dem »Stoßen«) einen Winkel von 180° bildet. Während die Zehen des rechten Fußes der Hüftdrehung folgen, dreht sich die linke Handfläche und drückt gegen die Brust des Gegners. Man senkt die Schultern und läßt die Ellbogen fallen. »Suche das Gerade im Gebogenen.« Die Blickrichtung folgt der Bewegung. Diese Methode versagt nie, und der Gegner wird ein gutes Stück weit weggeschleudert. Als Stehübung angewandt entwickelt die Stellung »Peitsche« Stabilität bei ausgestreckten Extremitäten. Obwohl Arme und Beine ausgestreckt sind und sich der Körper sozusagen öffnet, muß das *Ch'i* das Gleichgewicht in der Mitte beibehalten.[4]

[4] »Gleichgewicht in der Mitte« bedeutet nicht, daß es zu einer gleichmäßigen Gewichtsverteilung auf beide Füße kommt, sondern daß wir immer in unserer Mitte (*Tan T'ien)* sind und dadurch ein dynamisches Gleichgewicht aufrecht erhalten, ganz gleich, wie unsere Gewichtsverlagerung in der einzelnen Stellung auch sein mag.

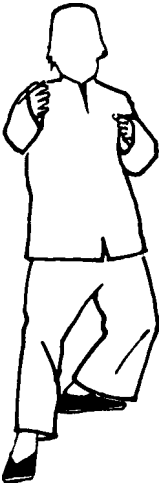


Abb. 9
Hände heben
T'i Shou

提手

Stellung 9 **Hände heben**
Raise Hands

Werde ich nochmals von der rechten Seite angegriffen, so drehe ich meinen Rumpf sofort nach rechts und sitze dann auf meinem linken Bein. Der rechte Fuß wird gehoben und kommt - die Ferse abgesetzt, die Zehen leicht angehoben - in gerader Linie vor meine rechte Körperseite. Das rechte Knie ist dabei leicht gebeugt. Die Arme folgen diesem Ablauf entsprechend: sie öffnen sich zuerst nach außen, die Handflächen weisen nach innen zueinander und bewegen sich dann allmählich näher zusammen und zugleich ein wenig nach oben. Sie bewegen sich so lange, bis die rechte Handfläche und das rechte Bein in einer geraden Linie nach vorne weisen; die linke Hand befindet sich dann neben den linken Rippen. Die rechte Hand ist vorne, die linke mehr hinten, beide in der gleichen Haltung. Die Rückseiten der Handgelenke sind leicht gestreckt und zeigen in leichtem Bogen nach vorne. Denn wenn man an den Handgelenken des Gegners haftet, sammelt man Energie und hebt sie, um auf einen

Abb. 10
Schulterstoß
K'ao

靠

Wechsel der Situation zu warten. Wenn man sie mit Energie heben kann und sie sofort wieder losläßt, dann wird der Gegner ausnahmslos zu Fall kommen. Auch diese Stellung kann - wie die »Peitsche« - gut als eine Form der Meditation im Stehen geübt werden. Hier haben wir es mit der stabilisierenden Energie des Hebens und Zusammenbringens zu tun. Darum sind das Ergreifen und Loslassen, während wir das »Vorwärtsgehen«, »Zurückziehen«, »Nach links sehen« und »Nach rechts blicken« ausführen, immer unter unserer Kontrolle und nicht unter der unseres Gegners.

Stellung 10 **Schulterstoß**
Shoulder-Stroke

Versucht der Gegner - von der vorigen Stellung ausgehend - mich wieder anzugreifen, indem er sich schnell erhebt, dann ziehe ich gleichzeitig den rechten Arm, die linke Hand und den rechten Fuß zurück. So wird die anstürmende Kraft des anderen ins Leere laufen. Sofort mache ich mit meinem rech-

Abb. 11
Weißer Kranich kühlt seine Flügel
Pai Hao Liang Ch 'ih

白鶴亮翅

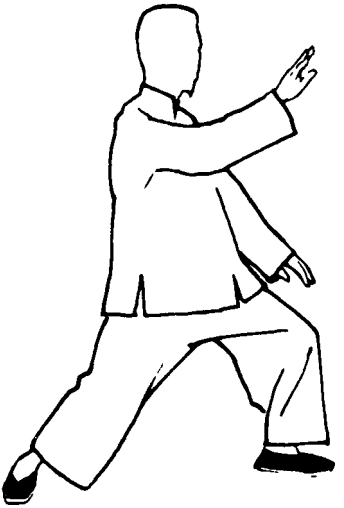
ten Fuß einen Schritt gerade nach vorne und verlagere mein Gewicht darauf. Dabei hängt der rechte Arm nach unten, die Hand schützt den Unterleib, während die linke Hand eine unterstützende Funktion hat und sich hinter dem rechten Ellbogen befindet. Die rechte Schulter folgt der Energie der Hüfte und der Beine und drückt der Blickrichtung entsprechend nach vorne. Durch diese Technik wird der Gegner unweigerlich umgestoßen.

Stellung 11 **Weißer Kranich kühlt seine Flügel**
White Creme Cools Wings; auch als »Storch breitet die Flügel aus« bekannt

Führt ein Gegner einen Angriff gegen meine linke Seite und benutzt dazu seine Faust und seinen Fuß, so erhebe ich sofort meine rechte Hand zur linken Seite, bis sie sich auf Höhe der rechten Schläfe befindet. Dadurch neutralisiere ich den Angriff, den er mit seiner rechten Faust gegen meinen Kopf rich-

Abb. 12
Knie streifen, links
Tso Lou Hsih Yao Pu

左
摟
膝
拗
步



tet. Die linke Hand bewegt sich nach unten bis zur Höhe der Hüfte und schiebt so den rechten Fuß des anderen beiseite, der auf meinen Unterleib zielte. Mein linker Fuß wird angehoben, nach vorne gesetzt und berührt nur mit seinem vorderen Teil den Boden, die Ferse ist also leicht angehoben: »Schritt des fischenden Pferdes«. Auf diese Art und Weise haben wir die Stellung des Gegners vollkommen durcheinander gebracht.

Stellung 12 **Knie streifen, links**
Brush Knee, Left

Ausgangspunkt ist die vorige Stellung. Greift mein Gegner mit Faust oder Fuß den mittleren oder unteren Teil meines Körpers an, so sinke ich sofort auf mein rechtes Bein. Die rechte Hand sinkt dabei, die Handfläche kommt nach oben; das Ganze folgt der Bewegung des Rumpfes. Wenn die rechte Hand die rechte Hüfte erreicht, hebt sich der linke Fuß

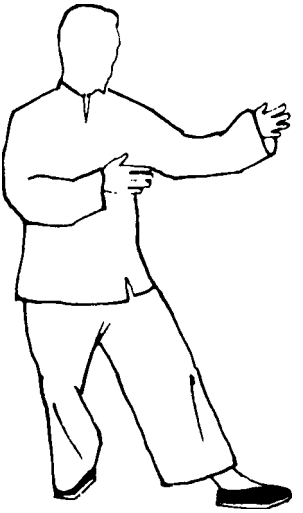
und macht einen Schritt vorwärts, wobei zuerst die Ferse den Boden berührt. Gleichzeitig folgt die linke Hand der rechten und zwar bis zur rechten Hüfte und ist somit in der Ausgangsstellung für die Bewegung des »Kniestreifens«. Der rechte Arm hat inzwischen durch eine drehende und nach hinten aufsteigende Bewegung die Höhe des Ohres erreicht. Während sich dann die Fingerspitzen der rechten Hand nach vorne bewegen - dabei bleibt das Handgelenk waagerecht und ist in gerader Linie gegen die Brust des anderen gerichtet -, streift die linke Hand die Faust oder den Fuß des Gegners beiseite und kommt neben die linke Hüfte, die Handfläche weist nach unten. Das alles geschieht gleichzeitig mit der Gewichtsverlagerung auf das linke Bein. Der Rumpf und die Hüften sollen entspannt sein, die Schultern sinken und die Ellbogen fallen. Wieder folgt die rechte Hand der Blickrichtung und stößt mit der Handfläche gerade nach vorne, während sich das rechte Bein streckt. Diese Vorgehensweise sorgt dafür, daß der Gegner umgeworfen wird.

Stellung 13 **Spiele die Laute**
Play Guitar oder *Play Lute*

Wenn der Gegner - von der Stellung »Knie streifen, links« ausgehend - seine linke Hand benutzt, um meine rechte Handfläche abzublocken und mit seiner Rechten die rechte Seite meines Oberkörpers angreift, hebe ich schnell meinen rechten Fuß, setze ihn wieder ab - wobei ich allerdings die Zehen etwas nach außen wende - und verlagere mein ganzes Gewicht auf diesen. Die rechte Hand zieht sich zurück, indem sie der Rückseite des gegnerischen rechten Handgelenks folgt und drückt dieses schräg nach links unten. Gleichzeitig hebt sich die linke Hand und haftet am rechten Ellbogen des anderen. Beide Hände werden etwas zusammen geführt, als ob sie eine Laute hielten. Auf diese Weise erlange ich die Möglichkeit, den Ellbogen des Gegners zu bre-

Abb. 13
Spiele die Laute
Shoii Hui P'i Pa

手揮琵琶



chen; auf jeden Fall ist der Angreifende unter meiner Kontrolle. Das wird als »Spiele die Laute« bezeichnet. Es folgt ***Knie streifen, links.*** Die Erläuterung hierzu ist die gleiche wie zur Stellung 12; die zugrunde liegende Idee ist ähnlich.

Stellung 14 und 15 **Schritt vorwärts, blockieren, parieren und Fauststoß**
Step Up, Block, Parry And Punch;
in der deutschen Literatur oft einfach als »Fauststoß« bezeichnet

Ausgangspunkt ist das zweite »Knie streifen, links«. Wenn der andere meine rechte Handfläche mit seiner linken Hand abwehrt und seinerseits versucht, mit der rechten Faust meine Brust zu treffen, dann ziehe ich mich sofort zurück, indem ich das Gewicht auf mein hinteres Bein verlagere. Hierbei sinkt meine rechte Handfläche zur linken Hüfte, um den Unterleib zu schützen. Nachdem der Gegner bemerkt hat, daß seine angreifende Faust im Leeren gelandet ist, versucht er vielleicht

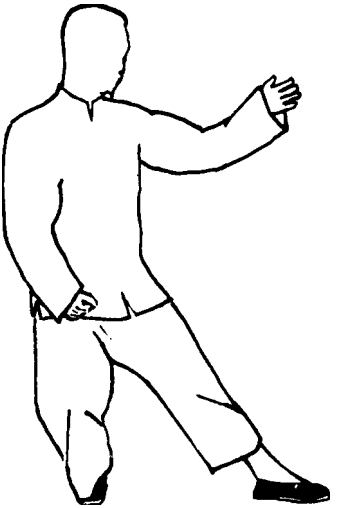


Abb. 14
Schritt vorwärts, blockieren, parieren [und Fauststoß]
C'hin Pu, Pan Lan [Ch'ui]

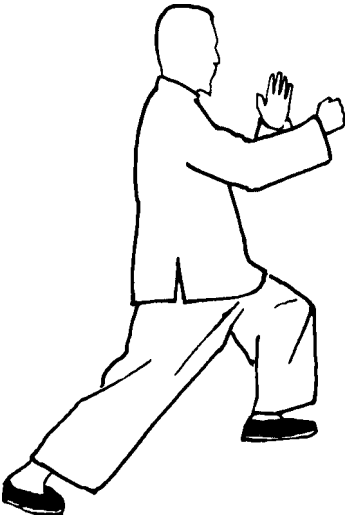
進步搬攔捶

einen Tritt gegen meine Genitalien. Da ich aber erkenne, daß er bereits im Nachteil ist, drehe ich die Spitze meines linken Fußes schnell ein Stück nach links und verlagere mein Gewicht auf mein linkes Bein. Danach hebe ich den rechten Fuß, mache einen halben Schritt nach vorne und verlagere mein Gewicht nun auf diesen. Die rechte Hand bildet eine Faust, die sogenannte *Tai* Chi-Faust, der Daumen ist außen und folgt der Hüfte, indem sie einen Kreisbogen von links nach rechts beschreibt, bis sie einen Punkt unterhalb der rechten Rippen erreicht. Dadurch wird die angreifende Faust des anderen neutralisiert. Das wird »Blockieren« genannt.

Gleichzeitig mit der vorigen Bewegung kommt die linke Hand dem Rumpf folgend nach hinten und steigt dann wieder - die kreisförmige Bewegung weiterführend - zur Höhe des Ohres. Die »stehende Handfläche« der linken Hand bewegt sich dann weiter geradeaus nach vorne, um die herannahende gegnerische Faust abzuwehren, die dadurch ins Leere läuft, während ich meinen anderen Arm in Vorbereitung eines Angriffs zurückziehe. Das ist das »Parieren«.

Abb. 15
[Schritt vorwärts, blockieren, parieren und] **Fauststoß**
[Chin Pu, Pari Lan] Ch'ui

進步搬攔捶



Genau in dem Moment, wo die linke Hand vorne ankommt, hebe ich den linken Fuß und mache einen Schritt vorwärts. Zuerst setzt die Ferse auf, dann verlagere ich mein Gewicht nach vorne. Die rechte Faust folgt dem Rumpf und der Energie des rechten Beines und führt den Stoß unter der linken Handfläche hindurch aus. Der Gegner hat keine Zeit, sich zu schützen und unser Erfolg ist sichergestellt. Sorgfältiges Üben und ausführliches Erforschen der Feinheit dieser Technik sind erforderlich, wenn sie gemeistert werden soll.

Stellung 16 **Zurückziehen und stoßen**
Apparent Close-up; hier wurde die gebräuchlichere Bezeichnung *Withdraw And Push* übersetzt

Wenn der Gegner - von der letzten Stellung ausgehend - mit seiner linken Hand meinen rechten Ellbogen ergreift und mit seiner rechten mein rechtes Handgelenk zieht, so öffne ich meine Faust und ziehe die rechte Hand - nachdem ich ein

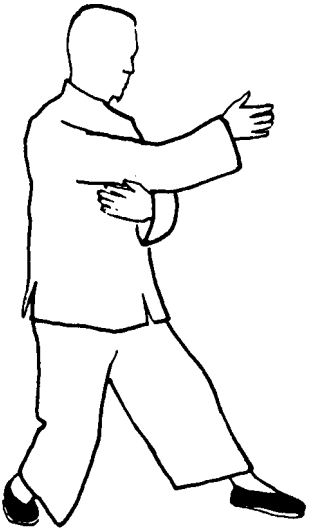


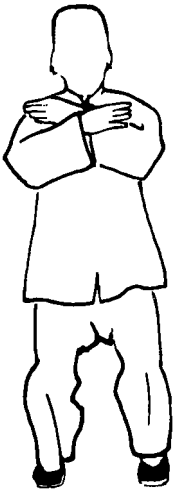
Abb. 16
Zurückziehen und stoßen
Ju Feng Szu Pi

如
封
似
閉

wenig in Richtung linke Schulter nachgegeben habe - zurück. Indem ich mich nach hinten auf mein rechtes Bein setze, entkomme ich und neutralisiere die ziehende Energie des Gegners. Die linke Handfläche dreht sich nach oben, gleitet dabei gewissermaßen unter den rechten Ellbogen. Sie folgt dem Ellbogen und schützt den Arm. So entschlüpft sie dem linken Handgelenk des Gegners und neutralisiert dessen greifende Energie. Zur gleichen Zeit bilden beide Arme ein diagonales Kreuz, wodurch die zugreifende Energie völlig neutralisiert wird. Hierbei sind die Handflächen zum Körper gedreht und kommen vor der Brust zusammen. Das wird »Versiegeln« *(feng)* genannt, genau wie das Versiegeln einer Tür. Gleichzeitig senke ich die Brust und entspanne Rumpf und Hüften. Meine linke Hand haftet am linken gegnerischen Handgelenk und greift ein wenig zu; meine rechte Hand haftet an seinem linken Ellbogen, während ich, durch die Gewichtsverlagerung auf das linke Bein, nach vorne stoße. Das nennt man »Verschließen« *(pi)*, wie das Verschließen eines Tores. Es ist nun unmöglich, es zu öffnen. Die-

Abb. 17
Hände kreuzen
Shih Tzu Shou

十字手



se Vorgehensweise kehrt Nachteil in Vorteil um und bringt mich in die kontrollierende Position, sofern alles in entspannter Weise ausgeführt wird. Dem kann kein wirksamer Widerstand geboten werden.

Stellung 17 **Hände kreuzen**
Cross Hands

Wenn nun zwei Gegner gleichzeitig versuchen, von oben herab auf meine rechte Seite zu schlagen, dann hebe ich sofort meinen rechten Arm, der der Rumpfdrehung folgt und nach rechts hin öffnet. Ebenso folgt der linke Arm der Hüfte, gleichzeitig mit den Zehen des linken Fußes, die einwärts drehen bis sie geradeaus weisen. Das stärkt unsere Stellung, und Gegner von beiden Seiten werden so weggeschleudert. Wenn nun die beiden anderen einen Vorteil aus meiner Verletzbarkeit ziehen wollen und mit zwei Fäusten meine Brust angreifen, dann drehe ich meinen Körper und setze mich auf

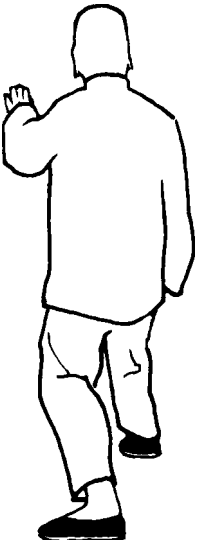
mein linkes Bein zurück. Meine Hände, die dieser Bewegung folgen, fallen und kommen von unten her wieder zusammen. Meine Handgelenke haften an denen des Gegners und bilden ein diagonales Kreuz. Das ist »Hände kreuzen«. Gleichzeitig wird der rechte Fuß gehoben und ein Stück weiter hinten aufgesetzt, so daß er wie in der Stellung »Vorbereitung« gerade nach vorne weist. Hier zeigt sich deutlich das Prinzip, nach welchem am Höhepunkt des Öffnens wieder das Schließen steht; die wunderbare Funktion, die in dem Zitat »Ein Öffnen und ein Schließen« zum Ausdruck kommt. Obwohl die Füße in der Stellung »Hände kreuzen« parallel sind, ist nur der linke Fuß voll belastet, während der rechte unbelastet ist. Es handelt sich hier nicht um den sogenannten »Reiterstand«. Im »Reiterstand« ist das Gewicht auf beide Beine gleichmäßig verteilt. In der Einzelübung des T'ai Chi Ch'uan ist dies jedoch ausdrücklich untersagt. Diesen wichtigen Punkt sollte man nicht übersehen.

Stellung 18 **Tiger umarmen und zum Berg zurückkehren**
Embrace Tiger, Return To Mountain

Wenn mich ein Gegner, während ich in der Stellung »Hände kreuzen« stehe, von hinten angreift und ich nicht sicher bestimmen kann, ob er dazu die Faust oder den Fuß benutzt, dann drehe ich schnell meinen Rumpf und bringe meine Hände auseinander. Meine rechte Handfläche weist nach unten, meine linke nach oben. Die linke Hand fällt nach links hinten und schiebt den Gegner, welcher Kontakt herzustellen versucht, beiseite. Dann hebe ich schnell meinen rechten Fuß, mache einen Schritt nach rechts hinten und verlagere mein Gewicht darauf. Während die rechte Hand über das rechte Knie streift, dreht sich das Handgelenk in der Weise, daß die Handfläche schließlich nach oben zeigt, als ob ich einen »Tiger umarme«. So kann ich einerseits meinen Unterleib schützen, andererseits versuchen, die Taille meines Geg-

Abb. 18
Tiger umarmen und zum Berg zurückkehren
Pao Hu Kuei Shan

抱虎歸山



ners zu umfassen. Sollte es mir mißlingen, sie sicher zu umfassen, dann drehe ich schnell meine linke Handfläche und greife damit sein Gesicht an. Wenn ich auch auf diese Weise nicht zum Ziel gekommen bin wird der andere sicherlich versuchen, seine rechte Hand zurückzuziehen und mich mit seiner linken anzugreifen. Als Entgegnung darauf wende ich das »Zurückrollen« an, um ihn zu neutralisieren und fahre mit den drei Stellungen von ***Fasse den Vogel beim Schwanz - Zurückrollen, Drücken und Stoßen*** - fort, dem dann die ***Diagonale Peitsche*** folgt. Die Erläuterungen zu diesen Stellungen sind die gleichen wie oben. In den *Push-hands-Ü*bungen des T'ai Chi Ch'uan sollten jedem Wechsel drei weitere Bewegungen als Vorsichtsmaßnahme folgen. Wenn man das immer beachtet, kann man zuversichtlich sein und wird Erfolg haben.

Die »Diagonale Peitsche« wird in Richtung der linken hinteren Ecke, d.h. im Winkel von 180° zur letzten Stellung ausgeführt. Siehe die Erläuterungen zur Stellung »Peitsche«.

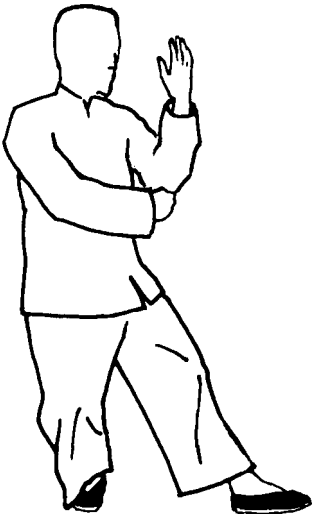


Abb. 19
Faust unter dem Ellbogen
Chou Ti Kein Ch 'ui

肘底看捶

Stellung 19 **Faust unter dem Ellbogen**
Fist Under Elbow

Ausgangsstellung ist die »Diagonale Peitsche«. Wenn ein Gegner versucht, meine linke Seite mit seiner Faust anzugreifen, verlagere ich mein Gewicht nach hinten und lasse so seine Angriffsenergie ins Leere laufen. Der linke Fuß wird schnell angehoben und so - mit der Sohle waagerecht zum Boden - bewegt, daß er direkt nach links weist. Indem ich einen Schritt vorwärts mache und das Gewicht auf das linke Bein verlagere, komme ich in eine Stellung, in der ich dem Angriff begegnen kann. Gleichzeitig öffnet sich die linke Handfläche, um den Arm des Gegners zu ziehen, während die rechte »Hakenhand« aufmacht und der Drehung des Rumpfes folgt; so wird seine Angriffsstellung aus dem Gleichgewicht gebracht. Das rechte Bein bewegt sich - ebenfalls gleichzeitig mit der oben beschriebenen Bewegung -

nach rechts vorne. Die Zehen weisen nach rechts, die rechte Ferse ist in einer Linie mit der linken. Dann wird das ganze Gewicht nach rechts verlagert. Beide Arme folgen der Rumpfdrehung und strecken sich nach außen, um den gegnerischen Angriff zu neutralisieren. Hat die rechte Hand einen Punkt, der sich etwa vor der linken Brusthälfte befindet, erreicht und ist die linke Hand hinter der Achselhöhle, wird der linke Fuß gehoben und nach vorne - mit der Ferse zuerst - aufgesetzt. Damit verbunden führt das linke Handgelenk folgende Bewegung aus, um einem Zugriff des Gegners zuvorzukommen: Es beschreibt einen kleinen Kreis und stößt mit leicht ausgestreckten Fingern unter der Achsel hervor, direkt auf den Hals des Gegners zu. Die rechte Hand bewegt sich in Richtung Brust zurück, bildet dabei eine Faust und sinkt unter den linken Ellbogen. Im Falle, daß der andere unsere linke Hand ergreifen kann, führt die rechte Faust sofort einen Schlag gegen seinen Magen aus. Dieser Schlag wird seine Wirkung nie verfehlen, und der Getroffene wird unweigerlich umfallen. Aber dazu muß die vorher beschriebene Methode sehr sorgfältig ausgeführt werden.

Stellung 20 **Schritt zurück und den Affen abwehren, rechts**
Repulse Monkey, Right;
oft auch: *Step Back And Repulse Monkey, Right*

Hält der Gegner mit seiner rechten Hand meinen linken Unterarm fest und hindert mich mit seiner linken, meine Faust unter dem Ellbogen zu bewegen, dann bin ich unter seiner Kontrolle und muß dies einen Moment lang ertragen. Ich öffne sofort meine Faust und ziehe die rechte Hand - Handfläche nach oben - bis zur rechten Hüfte zurück. Die Bewegung der rechten wie die der linken Hand hat ihren Ursprung im Drehen des Rumpfes. Das linke Handgelenk dreht sich, die Hand kommt dadurch ein Stück nach vorne und drückt nach unten, um seinen Griff zu neutralisieren. Sollte das noch

Abb. 20
Schritt zurück und den Affen abwehren, rechts
Tut) Nien Hou, Yu

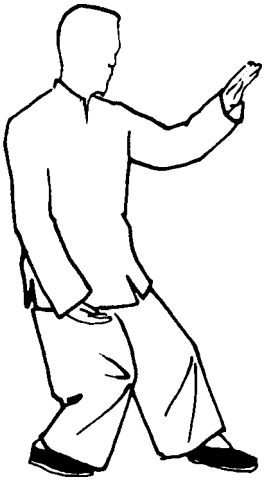
倒撵猴右

nicht genügen, dann mache ich mit dem linken Fuß schnell einen Schritt nach hinten. Die linke Handfläche kommt durch das Drehen der Hand nach oben, um sich dem Griff zu entziehen. Dann sinkt sie zur linken Hüfte. Die rechte Hand beschreibt eine Kreislinie, bewegt sich dabei nach hinten bis die Fingerspitzen auf Ohrhöhe sind. Von hier können sie direkt zum Hals des Gegners vorstoßen oder man kann mit der Handfläche seine Brust treffen. Zur gleichen Zeit drehen die Zehen des rechten Fußes so, daß sie direkt nach vorne weisen, um die Stellung zu vervollständigen. Diese Bewegungsweise (des »Affen Abwehrens«) verwandelt Rückzug in ein Vorrücken, Verteidigung wird hier zum Angriff. Die Wirksamkeit hängt einzig und allein von der Rumpfbewegung ab. Das sollte sehr sorgfältig gelernt werden.

Beide Füße setzen im Zurückgehen so auf, daß sie gerade nach vorne weisen. Von solchen, die nur gelegentlich üben, wird dies oft nicht verstanden.Tai Chi Ch'uan hat seinen Ursprung im Taoismus. Sollte es durch die Meditation noch

Abb. 21
Schritt zurück und den Affen abwehren, links
Tao Nien Hou, Tso

倒
撵
猴
左



nicht gelungen sein, die »Drei Tore«[5] zu öffnen, dann ist das Üben des »Affen Abwehrens« unerläßlich. Wenn die Zehen beider Füße auch nur ein wenig nach außen gerichtet sind, bleibt das *Wei-lü*-Tor geschlossen. Dieses Geheimnis kann nur mit denen geteilt werden, die schon ein gewisses Verständnis entwickelt haben.

Stellung 21 **Schritt zurück und den Affen abwehren, links**
Repulse Monkey, Left

Für die Stellung »Schritt zurück und den Affen abwehren, links« gelten die obigen Erläuterungen. Das trifft auch für das darauffolgende ***Schritt zurück und den Affen abwehren, rechts*** zu.

[5] Die »Drei Tore« sind der *Ni-wart-*, der *Yii-chen-* und der *Wei-lü-*Punkt. Siehe auch im Glossar unter diesen Bezeichnungen.

Abb. 22
Diagonales Fliegen
Hsieh Fei Shih

斜
飛
勢

Stellung 22 **Diagonales Fliegen**
Diagonal Flying

Wenn der Gegner - von der Stellung »Schritt zurück und den Affen abwehren, rechts« ausgehend - mein rechtes Handgelenk von der rechten Seite her ergreift, dann drehe ich es sofort herum und bewege es nach unten zu meiner linken Hüfte hin. Gleichzeitig kreist die linke Hand nach oben und wird dann etwas unterhalb der Achselhöhle vor der Brust gehalten, um dadurch den rechten Arm zu schützen. Sollte der Gegner nun mein rechtes Handgelenk loslassen und schnell nach meinem linken Ellbogen und Handgelenk greifen, so entspanne ich sofort den linken Arm, lasse ihn sinken und hebe den rechten Arm von der Hüfte her. Er bewegt sich am linken Ellbogen vorbei, um so die rechte Halsseite des anderen anzugreifen. Dabei ist die rechte Handfläche nach oben gewendet und macht die Bewegung des »diagonalen Fliegens«. Der Gegner ist hier vollkommen hilflos. Gleichzeitig

Abb. 23
Wolkenhände, rechts
Yu Yun Shou

右
雲
手

mit der Armbewegung macht das rechte Bein einen Schritt in die rechte hintere Ecke. Das Gewicht wird dann auf dieses verlagert, wodurch die Kraft der rechten Hand weitergegeben wird. Die Zehen des linken Fußes folgen dem Rumpf und drehen nach rechts, um das Abgeben der Energie zu unterstützen. Die linke Hand sinkt in eine unterstützende Position neben das linke Knie, wodurch die Stellung vollendet wird. Wenn unsere Hand ihr Ziel findet, fliegt der Gegner sicherlich ein Stück weit weg.

Stellung 23 **Wolkenhände, rechts**
Cloud Hands, Right

Ausgangspunkt ist wiederum die vorige Stellung: Wenn der Gegner seinen linken Arm hebt, meine rechte Handfläche herumdrehen will und mit seiner rechten Faust die rechte Seite meines Oberkörpers angreift, drehe ich sofort meine

rechte Hand, lasse sie los und ziehe sie zu einem Punkt neben meiner rechten Achselhöhle zurück. Gleichzeitig kommt meine linke Hand - der Rumpfdrehung folgend - ganz auf die rechte Seite neben die Hüfte. Beide Handflächen sind einander zugewendet, als ob sie einen großen Gegenstand hielten. Der linke Fuß macht einen Schritt direkt nach links vorne, einerseits um die Hüfte zu entspannen, andererseits um die Angriffsenergie zu neutralisieren; schließlich wird auf diese Weise auch ein Schützen des Unterleibs vorbereitet. Bemerkt der andere, daß sein Angriff ins Leere gelaufen ist, wird er seine Faust schnell zurückziehen, um meine linke Seite anzugreifen und dabei sein rechtes Bein heben, um meinen Unterleib zu attackieren. Dem begegne ich, indem ich meine linke Seite entspanne, mein linkes Hüftgelenk sinken lasse und meinen Rumpf ganz nach links drehe. Der rechte Fuß dreht einwärts, die Zehen weisen nach vorne, und ich verlagere - wie in der Stellung »Der Anfang« - mein Gewicht nach links. Damit verbunden sind folgende Bewegungen der Hände: Die linke Hand steigt, zeigt mit der Handfläche zum Körper und haftet an der Hand des Gegners. Sie bewegt sich dann auf Höhe des Halses nach links, um die Kraft des Angreifers zu neutralisieren. Die rechte Hand sinkt und folgt der linken in ihrer Bewegung zur linken Hüfte. An der Seite sind sie einander wieder so zugewendet, als ob sie einen großen Gegenstand hielten, wie es vorher auf der rechten Seite der Fall war. So trifft der gegnerische Tritt, der gegen meinen Unterleib gerichtet war, ins Leere. Das wilde und schnelle Bewegen der Hände und Füße meines Angreifers beantworte ich in dieser Stellung mit vollkommener Leichtigkeit und Entspanntheit. Darum nennt man diese Stellung »Wolkenhände«. Es bedeutet, daß wir uns wie in Wolken oder im Wasser bewegen. Das ist wahrlich ein Beispiel für ein Handeln, das dem Nichthandeln entspringt.

Während der Rumpf sich dreht, scheint es, als ob wir in der Mitte, d.h. auf beiden Beinen, säßen. Aber auch hier müssen wir »voll und leer« klar unterscheiden; das bedeutet: es

Abb. 15
Wolkenhände, links
Tso Yun Shou

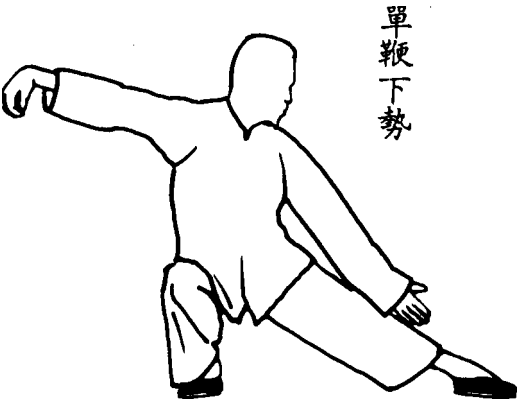
左雲手

darf zu keiner »doppelten Gewichtsverteilung« kommen. Die Bewegung der Hände folgt der des Rumpfes um die zentrale Achse. Die obere Hand ist dabei in Höhe des Halses, die untere in Höhe des Bauchnabels. Der Oberkörper sollte wie in der Anfangsstellung aufrecht sein. Es darf weder das geringste Zur-Seite-Lehnen noch die kürzeste Unterbrechung im Ablauf vorkommen. Die Wirksamkeit dieser Stellung hängt ganz und gar von der Drehung des Rumpfes ab. Nur dadurch kann das Wurzeln des Gegners gebrochen und dieser dann umgestoßen werden. Der Lernende sollte ernsthaft danach streben, diesen Punkt zu begreifen.

Stellung 24 **Wolkenhände, links**
Cloud Hands, Left

»Wolkenhände, links« entspricht in der Beschreibung »Wolkenhände, rechts«. Die nun folgenden Wiederholungen der Stellungen ***Wolkenhände, rechts, Wolkenhände, links*** und ***Peitsche*** sind ebenfalls im obigen Text erläutert.

Abb. 25
Gehockte Peitsche
Tan Pien Hsia Shih

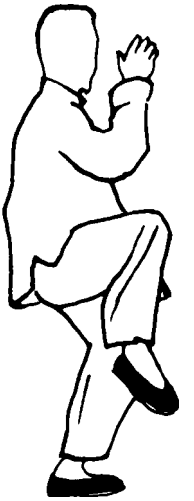


Stellung 25 **Gehockte Peitsche**
Single Whip, Lower Style; hier wurde die häufiger auftretende Bezeichnung *Squatting Single Whip* übersetzt.

Wenn ein Gegner - von der Stellung »Peitsche« ausgehend - meine linke Hand mit seiner rechten ergreift, drehe ich die Spitze des rechten Fußes nach rechts, so daß sie direkt nach vorne weist und verlagere dabei mein Gewicht nach hinten. Der linke Fuß dreht ein Stück einwärts. Gleichzeitig zieht sich die linke Hand zu einem Punkt vor der linken Hafte zurück. Die Fingerspitzen folgen - während sie sich wieder nach vorne bewegen - einer Linie vom Knie zur Ferse. Der Rumpf, die Hüften und damit der Wei-lü-Punkt sinken nach unten. Die linke Fußspitze dreht nach links außen. Die rechte »Hakenhand« hält weiterhin die Balance. So bin ich dem Griff meines Gegners entkommen und befinde mich in der Stellung »Gehockte Peitsche.«

Abb. 26
Goldener Hahn steht auf einem Bein, rechts
Chin Chi Tu Li Yu Shih

金鶏獨立右式



Stellung 26 **Goldener Hahn steht auf einem Bein, rechts**
Golden Cock Stands on One Leg, Right,
beachte: »rechts« bedeutet nicht, daß man auf dem rechten Bein steht.

Wenn nun der Gegner, während ich mich in der Stellung »Gehockte Peitsche« befinde, mit der linken Hand seine rechte unterstützen und meine Hand mit Gewalt zu sich hin ziehen will, dann folge ich ihm und richte dabei meinen Körper auf. Mit meiner rechten Hand ziele ich auf seine Kehle und mit meinem rechten Knie greife ich seinen Unterleib an. Die Zehen sollen entspannt herunterhängen. Sollte sich der andere zurückziehen und so den Angriff zu vermeiden suchen, kann ich mein Vorgehen ändern und den Fuß heben, um ihn in den Unterleib zu treten. Das Knie ist in dieser Stellung leicht gebeugt, um den Stand zu stabilisieren. Die linke Handfläche sinkt neben die linke Hüfte und unterstützt so das Gleichgewicht der Stellung.

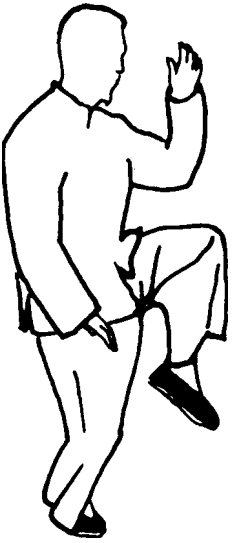


Abb. 27
Goldener Hahn steht auf einem Bein, links
Chili Chi Tu Li Tso Shih

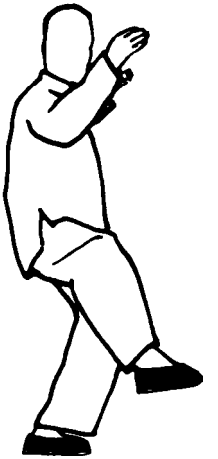
金鷄獨立左式

Stellung 27 **Goldener Hahn steht auf einem Bein, links**
Golden Cock Stands on One Leg, Left

Es gelten die Ausführungen zur Stellung »Goldener Hahn steht auf einem Bein, rechts«, wobei rechts und links vertauscht werden müssen.

Abb. 28
Rechten Fuß heben
Yu Fen Chio

右
分
脚



Stellung 28 **Rechten Fuß heben**
Right Separation ofthe Foot

Ausgangsstellung ist »Goldener Hahn steht auf einem Bein, links«. Versucht der Gegner, meine linke Hand zu ergreifen, drehe ich mein Handgelenk sofort herum. Indem ich der Rumpfbewegung folge, mache ich mit dem linken Bein einen kleinen Schritt nach links hinten und sinke dann auf dieses. Dabei kommt die rechte Handfläche nach oben, haftet am linken Ellbogen des Gegners und »rollt zurück«. Gleichzeitig wird der rechte Fuß leer und macht - um ein besseres Gleichgewicht zu erlangen - eine geringe Bewegung nach links vorne. Nun erkennt der Angreifer, daß seine Kraft »verschwunden« ist und versucht sich zurückzuziehen. Dann beschreibe ich mit meiner linken Hand einen Kreis und wende heimlich die »ziehende« Kraft an, um so das »Zurückrollen« zu kontrollieren. So kommt meine linke Hand hinter die rechte, und es entsteht ein diagonales »Hände kreuzen«, die

Handflächen weisen zum Körper. Zieht der andere seine Hand nun zurück und greift dann erneut an, dann trenne ich meine rechte Hand von der linken, ergreife das linke Handgelenk des anderen und hebe schnell meinen rechten Fuß, um gegen sein linkes Knie, sein Schienbein oder gegen die linken Rippen zu treten. Zehen und Ferse sollten hierbei in einer geraden waagerechten Linie sein. Das Knie sollte derart gehoben werden, daß es mit dem Oberschenkel in der Waagerechten ist. Der Blick folgt der Richtung der rechten Hand. Die linke Hand wird als sogenannte »stehende Hand« - auf gleicher Höhe mit der rechten - nach hinten geführt, um das Gleichgewicht zu halten. Beide Hände öffnen nach links bzw. rechts außen bis sie einen Punkt erreichen, der auf Höhe der Schultern liegt. Die rechte Hand und der rechte Fuß sollten sich dabei in einer geraden Linie befinden, ebenso die linke Hand und der linke Fuß ... Der rechte Fuß wird zurückgezogen und dann, ohne daß er den Boden berührt, nach rechts vorne geführt, wo er schließlich aufgesetzt wird. Man beugt nun das Knie und verlagert das Gewicht auf das rechte Bein. Gleichzeitig kommt die rechte Hand - sie folgt der Drehung des Rumpfes, der ein »Zurückrollen« nach rechts ausführt - mit der Handfläche nach oben zu einem Punkt nahe dem linken Ellbogen ... Der rechte Arm fällt nach rechts hinten und erreicht - einen großen Kreisbogen beschreibend - nach dem Aufsteigen einen Punkt zwischen Schulter und rechtem Ohr. Der linke Arm sinkt zur rechten Hüfte. Die Füße haben sich bis jetzt noch nicht bewegt. Nun sinkt die rechte Hand und die linke kommt nach oben bis beide Hände wiederum ein »Hände kreuzen« bilden. Dann hebt sich der linke Fuß ein wenig ... Jetzt drehen beide Handgelenke nach außen, wobei sich die Füße noch nicht bewegen.

Abb. 29
Linken Fuß heben
Tso Fen Chio

左分脚

Stellung 29 **Linken Fuß heben**
Left Separation ofthe Foot

Hier gelten die Ausführungen zur Stellung »Rechten Fuß heben«, wobei rechts und links vertauscht werden müssen.

Stellung 30 **Drehung und Stoß mit der linken Ferse**
Turn Body, Kick With Heel

Ausgangspunkt ist die vorige Stellung. Greift mich ein Gegner von links hinten mit seiner rechten Hand an, führe ich meine linke Hand und den linken Fuß sofort in Richtung Körpermitte zurück und hebe dabei den rechten Fuß vorne ein wenig an. Die rechte Hand macht eine kleine wellenartige Bewegung, während sie dem Rumpf in seiner Drehung nach links hinten folgt. Rechtes und linkes Handgelenk treffen so aufeinander, daß das linke vorne ist. Danach bewegt

Abb. 30
Drehung und Stoß mit der linken Ferse
Chuan Shen Tertg Chio

轉身蹬脚

sich die rechte als »stehende Hand« nach hinten, die linke greift nach dem rechten Handgelenk des Gegners. Die linke Ferse führt einen zum Unterleib des Angreifers gerichteten Tritt aus. Das rechte Knie ist leicht gebeugt und stabilisiert so die Stellung. Der Blick ist über die Fingerspitzen der linken Hand hinaus gerichtet. Durch diesen Tritt wird der Gegner zweifellos umgestoßen werden.

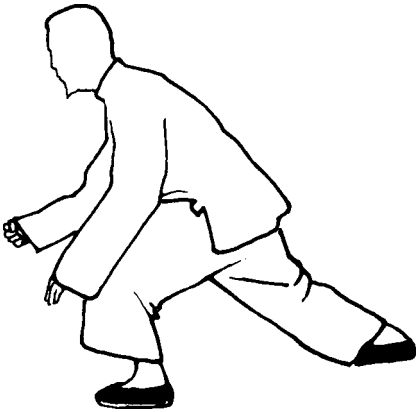
Es folgen ***Linkes Knie streifen*** und ***Rechtes Knie streifen.*** Hier gelten die Ausführungen von Stellung 12.

Stellung 31 **Schritt vorwärts und tiefer Fauststoß**
Step Forward And Punch

Wenn der Gegner - ausgehend von der Stellung »Rechtes Knie streifen« - versucht, mit seinem linken Bein zu treten, entspanne ich sofort meine Hüften, verlagere mein Gewicht nach hinten und drehe die rechte Fußspitze nach außen. Gleichzeitig drehe ich meine rechte Hand und mache neben

Abb. 31
Schritt vorwärts und tiefer Fauststol)
Chin Pu Tsai Ch'ui

進步栽捶



der rechten Hüfte eine Faust. Die linke Hand wird ebenfalls zur rechten Hüfte bewegt. Das Gewicht kommt nun auf das rechte Bein und ich mache mit dem linken einen Schritt nach vorne. Während das Gewicht nach vorne verlagert wird, folgt die linke Hand und streift über das Knie nach links. Der Gegner fällt zur rechten Seite, und ich treffe seine linke Körperhälfte mit meiner Faust. Das ist die sogenannte »verborgene Faust« *(tsai ch'ui).*

Es folgt Schritt vorwärts und ***Abwehren nach rechts.*** Wenn sich der Gegner nun herumdreht und wieder mit seiner linken Hand angreift, verlagere ich mein Gewicht zuerst nach hinten, drehe die linke Fußspitze nach außen und verlagere dann mein Gewicht auf das linke Bein. Die Faust öffnet sich und die rechte Hand kommt in einer Abwehrhaltung nach oben. Das rechte Bein folgt dieser Bewegung und macht sodann einen Schritt nach vorne. Die weiteren Stellungen ***Zurückrollen, Drücken, Stoßen*** und ***Peitsche*** sind die gleichen wie am Beginn der Einzelübung. Siehe die Ausführungen zu den entsprechenden Stellungen.

Abb. 32
Schöne Dame am Webstuhl, I
Yu Nu Ch 'uan Suo 1

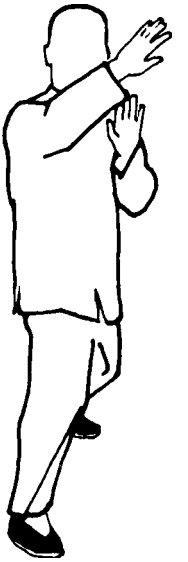
玉女穿梭㊀

Stellung 32 **Schöne Dame am Webstuhl,** I
Fair Lady Works Shuttles, I

Ausgangspunkt ist die Stellung »Peitsche«. Schlägt jemand, der rechts hinten steht, mit seiner rechten Hand auf mich herab, verlagere ich das Gewicht auf mein hinteres Bein, lasse die linke Fußspitze der Rumpfdrehung folgend so weit wie möglich nach rechts drehen und verlagere dann das Gewicht wieder auf das linke Bein. Die linke Handfläche dreht sich und wird zur rechten Achselhöhle zurückgezogen. Die rechte Ferse dreht einwärts, man macht einen halben Schritt nach vorne und verlagert das Gewicht auf das rechte Bein. Nun macht das linke Bein einen Schritt in Richtung der hinteren rechten Ecke, und es erfolgt die Gewichtsverlagerung auf dieses Bein. Die linke Handfläche folgt dem rechten Unterarm und dreht nach außen und oben, um an der rechten Hand des Gegners zu haften. Die rechte Handfläche bewegt sich am linken Ellbogen vorbei und stößt gegen die rechte Brusthälfte des an-

Abb. 33
Schöne Dame am Webstuhl, II
Yu Nu Ch 'uan Sito Erh

玉女穿梭㈡



deren. Das rechte Knie sollte leicht gestreckt werden, um die Kraft des Stoßes zu steigern. Kein Gegner kann einem solchen Angriff widerstehen. Die Stellung kann zu einem Angriff nach links und nach rechts benutzt werden; plötzlich verbirgt man sich, plötzlich erscheint man. Man ist nicht zu fassen, während man nach Gelegenheiten zum Angriff sucht. Darum heißt diese Stellung »Schöne Dame am Webstuhl«, sie symbolisiert Geschicklichkeit und Wirksamkeit.

Stellung 33 **Schöne Dame am Webstuhl,** II
Fair Lady Works Shuttles, II

Ausgangspunkt ist die vorige Stellung. Als Entgegnung auf einen Angriff von rechts hinten, wenden wir die gleiche Vorgehensweise an, wie sie oben beschrieben wurde. Jedoch ist hier die Richtung unserer Drehung eine andere. Zuerst verlagert man das Gewicht auf das hintere Bein. Die Zehen des

linken Fußes folgen dem Rumpf, der so weit wie möglich nach rechts dreht. Die rechte Handfläche bewegt sich zur linken Achselhöhle, während der Körper eine 180°-Drehung ausführt und der rechte Fuß einen Schritt 270° nach rechts in die Ecke macht. Dann wird das Gewicht wieder nach rechts verlagert. Alles andere entspricht der Beschreibung der vorangegangenen Stellung.

Es folgt **Schöne Dame am Webstuhl, III**

Von der letzten Stellung ausgehend verlagert man das Gewicht wieder zum hinteren Bein. Die linke Handfläche dreht nach oben und kommt zum rechten Ellbogen. Dann macht man einen Schritt 90° nach links in die Ecke. Alles andere siehe oben.

Es folgt **Schöne Dame am Webstuhl, IV**

Von der letzten Stellung ausgehend dreht man wieder um 270° und macht einen Schritt in die Ecke. Die übrige Beschreibung entspricht der von Stellung 33.

Dann folgen ***Fasse den Vogel beim Schwanz, Abwehren nach links, Abwehren nach rechts, Zurückrollen, Drücken*** und ***Stoßen, Peitsche*** und ***Gehockte Peitsche.*** Siehe die Ausführungen zu den entsprechenden Stellungen.

Stellung 34 **Stoß zu den sieben Sternen**
Step Up To Seven Stars

Die vorige Stellung - »Gehockte Peitsche« - beschrieb die Abwehr gegen die von oben herabstoßende Hand eines Angreifers. Wenn nun dieser Angriff ins Leere gelaufen ist, richte ich meinen Körper wieder auf, wobei das Gewicht auf dem linken Bein ruht, während das rechte einen halben Schritt nach vorne macht. Das rechte Bein bleibt aber leer, denn nur

Abb. 34
Stoß zu den sieben Sternen
Shang Pu Ch 7 Hsing

上步七星

die Zehen berühren den Boden. Gleichzeitig öffnet sich die »Hakenhand«, fällt herunter, um dann mit dem rechten Fuß zusammen nach vorne zu kommen. Wenn die rechte Hand vor der Brust ankommt, hat sie - gleichzeitig mit der linken - eine Faust gebildet. Dabei sind beide Handgelenke gekreuzt und unterstützen sich gegenseitig in ihrem Angriff gegen den Solar plexus des anderen. Dieser Stoß ist äußerst kraftvoll. Die Getroffenen sind meist ernsthaft verletzt. Deshalb sollte man diese Technik nicht leichtfertig einsetzen.

Stellung 35 **Schritt zurück und den Tiger reiten**
Retreat To Ride Tiger

Während ich in der Stellung »Stoß zu den sieben Sternen« stehe, versucht ein Gegner mit beiden »Hakenhänden« in einer Abwärtsbewegung meine Fäuste zu trennen und greift mit seinem rechten Bein meinen Unterleib an. Jetzt ziehe ich mein rechtes Bein schnell zurück und verlagere mein Gewicht darauf. Das linke Bein macht einen halben Schritt nach hinten und bleibt leer: nur die Zehen berühren den Boden.

Abb. 35
Schritt zurück und den Tiger reiten
T'ui Pu K'ua Hu

退步跨虎

Die rechte Faust kommt zurück, wird geöffnet, beschreibt einen Kreis nach hinten und kommt schließlich als »stehende Hand« nach oben zur rechten Schulter. Sie ist bereit, den *T'ai-yang*-Punkt an der rechten Schläfe des Gegners anzugreifen. Die linke Faust sinkt herab, öffnet sich und streift über das linke Knie, um das Bein des Angreifers beiseite zu schieben und den Unterleib zu schützen. Diese Stellung wird auch folgendermaßen beschrieben: »Obwohl der gegnerische Angriff so wild wie der eines Tigers ist, bin ich doch in der Lage, den Tiger zu besteigen und auf ihm zu reiten.«

Stellung 36 **Drehung und mit dem Bein über den Lotos streifen**
Turn Body Sweep Lotus Leg

Ausgangspunkt ist die Stellung »Schritt zurück und den Tiger reiten«. Wenn mich ein zweiter Gegner von hinten angreift, so daß ich mich gleichzeitig gegen einen Angriff von hinten und einen von vorne verteidigen muß, entspanne ich sofort

Abb. 36
Drehung und mit dem Bein über den Lotos streifen
Chuan Shen Pai Lien Tili

轉身擺蓮腿

meine rechte »stehende Hand« und bringe sie zur linken Hüfte. Auf diese Weise sammle ich gleichsam Energie. Der linke Arm öffnet nach links außen, um so dieses »Herumreißen des Ruders« und das Drehen des Körpers zu unterstützen. Der linke Fuß wird ein wenig angehoben. Dann dreht man auf dem vorderen Teil des rechten Fußes. Dazu hebt man das linke Bein und bewegt es zuerst ein kleines Stück nach links und dann nach rechts, so daß der ganze Körper eine 360°-Drehung ausführt. Die rechte Ferse darf dabei überhaupt nicht wackeln; das ist außerordentlich wichtig. Man dreht so weit, bis der linke Fuß den Boden berührt und dabei einen Winkel von 45° zur Vorderseite einnimmt, d.h., er weist zur linken Ecke. Beide Arme - die Handflächen nach unten und auf Brusthöhe - folgen dieser Drehung. Dadurch, daß die linke Hand und der linke Fuß zusammenwirken, wird eine außergewöhnlich starke Kraft entwickelt, die den Gegner hinter mir einerseits oben am Gesicht, andererseits unten am Knie trifft. Dann berührt der linke Fuß den Boden, und das Gewicht wird darauf verlagert. Die Zehen des rechten Fußes berühren zwar den Boden, sind aber leer, das heißt

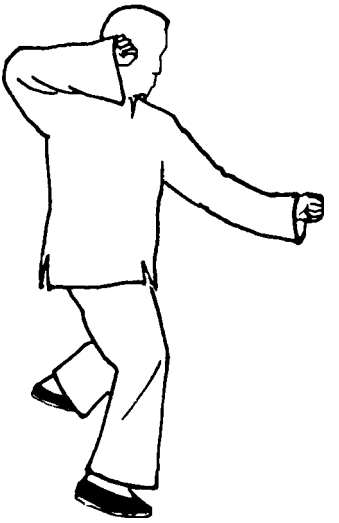
unbelastet. Nun versucht auch der Gegner von vorne anzugreifen, aber ich hafte mit einer Hand an seinem linken Ellbogen und mit der anderen an seinem linken Handgelenk. Ich hebe nochmals mein rechtes Bein und wende - in einer Bewegung von links nach rechts - eine horizontal gerichtete Kraft an, die seine linke Hüfte trifft; vergleichbar einem starken Wind, der die Blätter des Lotos schüttelt. Ich beschreibe dabei einen Kreis im Uhrzeigersinn vor meinem Unterleib und berühre mit den Zehen ganz leicht die Fingerspitzen beider Hände. Die Wirksamkeit dieser Bewegung wird nur dann erreicht, wenn Rumpf und Hüften entspannt und gesunken sind. Da diese Technik sehr gefährlich ist, sollte sie nicht wahllos eingesetzt werden. Sei damit sehr vorsichtig! Zwei Punkte sind bei diesem Bewegungsablauf besonders zu beachten: zum einen dürfen die Hände nicht wackeln, zum anderen sollte man keine Anstrengung unternehmen, den rechten Fuß sehr hoch zu heben und die Fingerspitzen zu berühren. Denn diese Bewegung soll mühelos und leicht ausgeführt werden. Nach langem Üben wird dies auf ganz natürliche Weise geschehen, so daß man sich darum am Beginn seines Übens nicht sorgen sollte.

Stellung 37 **Bogen spannen und den Tiger schießen**
Bend Bow Shoot Tiger

Wenn der Gegner unseren letzten Angriff erwidert und dazu beispielsweise das »Zurückziehen und stoßen« anwendet, so ziehe ich meinen rechten Fuß zurück und setze ihn vorne rechts auf. Beide Hände folgen dem Rumpfund kreisen nach rechts hinten. Sobald die rechte Hand einen Punkt erreicht hat, der auf Höhe des rechten Ohres liegt, werden die Hände zu Fäusten geschlossen. Die linke Faust sinkt neben die linke Hüfte herab, um von dort aus gegen den Magen des Gegners vorzustoßen. Die rechte Faust erreicht die rechte Stirn und stößt von hier gegen den T'ai-yang-Punkt an der

Abb. 37
Bogen spannen und den Tiger schießen
Wim Kling She Hu

彎弓射虎



linken Schläfe des anderen. Das »Tigermaul«[6] der einen Faust liegt dem der anderen gegenüber, als ob man »einen Bogen spannt, um einen Tiger zu schießen«. Diese kraftvolle Verteidigung wirft selbst einen starken Gegner zurück.

Nun folgen ***Schritt vorwärts, blockieren, parieren und Fauststoß, Zurückziehen und stoßen*** und ***Hände kreuzen.*** Die Ausführungen dazu entsprechen denen der Stellungen 14 bis 17.

Stellung 38 **Abschluß der** *Tai Chi-Form*
Closing The Tai Chi Form

Ausgangspunkt ist die Stellung »Hände kreuzen«. Greift ein Gegner meine Handgelenke an, indem er mit beiden Fäusten kraftvoll nach unten drückt, dann entspanne und öffne ich

[b] Mit »Tigermaul« ist derTeil der Hand gemeint, der Daumen und Zeigefinger miteinander verbindet.

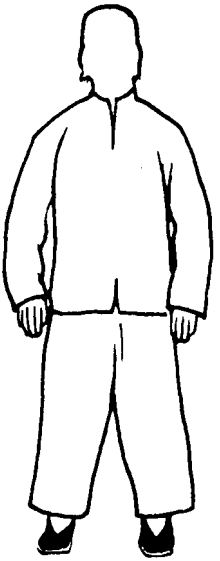


Abb. 38
Abschluß der *T'ai* Chi-Form

meine Hände und lasse sie neben die Hüften sinken. Während der Abwärtsbewegung der Hände strecken sich die Beine leicht und kommen dadurch in die gleiche Position wie in der Stellung »Der Anfang«. Infolgedessen wird der Druck des Angreifers ins Leere laufen. So wird er sicher zu Fall kommen und vor mir in die Knie gehen.

Diese Bewegung des Aufrichtens schließt die gesamte Form ab. Es darf hier nicht vergessen werden, daß die Bedeutung vom »Abschluß der *Tai Chi*-Form« in folgendem liegt: *Yin* und *Yang,* die vier Duogramme, die acht Trigramme und die 64 Hexagramme vereinen sich wieder und kehren zum *T'ai Chi,* dem höchsten Letzten, zurück. Bewußtsein (*.hsin*), »innere Aufmerksamkeit« (/) und *Chi* sammeln sich und sinken zum *Tan T'ien.* Konzentriere den Geist und beruhige deine Gedanken. Indem wir bei allem genau das richtige Maß finden, werden wir weder zerstreut sein, noch anderen Kennern einen Grund zum Lachen bieten.

2.

Push-hands, T'uei Shou

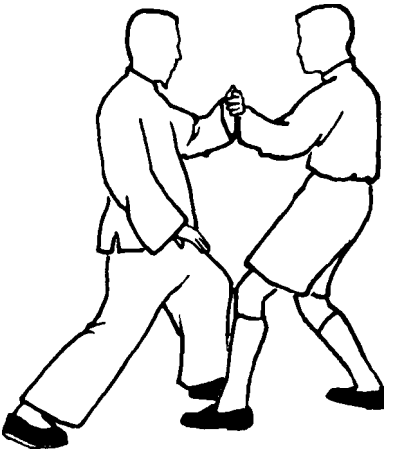
Die Grundbewegungen der *Push-hands-Ü*bungen[7] sind in den Stellungen enthalten, die unter dem Namen »Fasse den Vogel beim Schwanz« zusammengefaßt sind und in den Stellungen 6 und 7 erklärt und abgebildet wurden. Auf Seite 79 wird unter dem Titel »Entwicklungsstufen beim T'ai Chi Ch'uan« als letzte die Stufe des Himmels erwähnt. Die dort angesprochenen drei Phasen der Stufe des Himmels beschreiben Fähigkeiten, die durch das Üben des *Push-hands* gefördert werden. Man muß dabei Schritt für Schritt vom »Wahrnehmen der Energie« *{fing chin)* über das »Verstehen der Energie« (*tung chin)* bis zur Phase der »vollkommenen Klarheit« fortschreiten, die in der Tat den höchsten Gipfel darstellt. Wer diese Stufe erreichen möchte, sollte mit dem *Push-hands* beginnen und so lange üben, bis er damit vollkommen vertraut ist. Nur auf diese Weise kann er etwas erreichen. Die folgenden Abbildungen zeigen ein *Push-hands,* das durch das »Abwehren«, »Zurückrollen«, »Drücken« und »Stoßen« - den vier Seiten eines Quadrates entsprechend - gekennzeichnet ist. Dabei wendet man das Prinzip des »Sich-selbst-vergessen-und-dem-anderen-folgen« an, indem man »haftet, verbindet, zusammenfügt und folgt«; die Fußstellung bleibt dabei unverändert. »Abwehren« (*Peng*), »Zurückrollen« (*Lu*), »Drücken« *(Chi)* und »Stoßen« *(An)* sind von Kampfkünstlern benutzte Fachausdrücke. Sie stimmen nicht

[7] Die Bezeichnung *Push-hands* bleibt unübcrsetzt; vgl. auch Glossar. Beim *Push-hands* sollte das Gegenüber eher als Partner denn als Gegner angesehen werden, auch wenn beide Begriffe in diesem Abschnitt nicht eindeutig voneinander getrennt werden.

immer exakt mit den Definitionen des Wörterbuchs überein, so daß man sich dadurch nicht verwirren lassen sollte. Diese vier Stellungen wurden im letzten Kapitel bereits ausführlich erläutert und brauchen deshalb hier nicht wiederholt zu werden. Der Einfachheit halber wird im Text von A und B die Rede sein.

Abb. 39
Abwehren
Peng '

掤



Abwehren
Ward-off

A hält seinen linken Arm in einem Bogen vor seinem Brustkorb und haftet mit seiner Hand an einer Stelle zwischen B's linkem Ellbogen und Handgelenk. Sein Gewicht ruht auf dem linken Bein; das ist die Stellung »Abwehren nach links«. Seine rechte Hand befindet sich dabei neben der rechten Hüfte - Handfläche nach unten - und hält gewissermaßen das Gleichgewicht. Hände und Füße von B sollten in genau der gleichen Haltung wie die von A sein. Der Bewegungsablauf und die wichtigsten Punkte, auf die man achten sollte, werden unter den entsprechenden Abbildungen erklärt werden. Hier handelt es sich um das *One Hand Push-hands*, das am Beginn aller *Push-hands-Übungen* steht. Der erste Schritt ist nun, das Entspannen und Loslassen von Händen und Armen zu üben. Die Bewegungen nach rechts und links, vorwärts und rückwärts, auf und ab werden dabei in einem wechselseitigen Geben und Nehmen ausgeführt. Durch ein

solches Üben können wir unsere Fähigkeit, »zu haften *(chan*), zu verbinden *(lien),* zusammenzufügen *(t'ieh)* und zu folgen *(sui)«* überprüfen. Das ist das *One Hand Push-hands.*

A hält seinen rechten Arm in einem Bogen vor seinen rechten Oberkörper[8] und haftet an B's rechtem Ellbogen; dabei weist die Handfläche zum Körper. Die linke Hand hat eine unterstützende Funktion und befindet sich zwischen Brust und Ellbogen; die Handfläche ist nach außen gerichtet. A hat sein Gewicht auf dem vorderen rechten Bein; das ist das »Abwehren nach rechts«. Diese Stellung ist hier nicht abgebildet. Die Bedeutung von »Abwehren« wurde bereits ausführlich beschrieben. Zusammenfassend läßt sich sagen, daß es ein großer Irrtum wäre, beim Abwehren eines Gegners Kraft anzuwenden. Statt dessen gilt es, haftende Energie *(chan chin)* einzusetzen, um sich gleichsam an die Energie von B »anzuhängen«. Die auf mich gerichtete Kraft von B's Abwehren muß wahrgenommen und durch Drehen des Rumpfes neutralisiert werden; so landet sie im Nichts. Dann ist es möglich, den gegnerischen Angriff mit »nur vier Unzen« abzulenken und den anderen zurückzustoßen oder ihn sogar zu entwurzeln.

[K] Hierbei ist der Unterarm nicht waagerecht vor dem Brustkorb wie in der Stellung »Abwehren nach links«, vielmehr befindet sich die Hand in Höhe des Halses, der Ellbogen hängt herab.

Abb. 40
Drücken
Chi

擠

Drücken
Press

Bemerkt A, während er das »Abwehren nach rechts« ausführt, daß B haftende Energie einsetzt, um ihn nach oben abzulenken, so bringt A die linke Handfläche auf seinen rechten Unterarm. Dann stößt er mit dem ganzen Körper nach vorne, um das »Drücken« in seiner Vorwärtsbewegung zu unterstützen. Diese Technik wird genau in dem Moment eingesetzt, wo A bemerkt hat, daß B versucht, an seinem »Abwehren« zu haften und es zu heben. Wenn B aufs Neue neutralisiert, muß A sein »Drücken« sofort unterbrechen, anderenfalls wird er zur Seite geschleudert. Falls B nicht weiß, wie man neutralisiert und statt dessen Widerstand leisten will, muß A dem zuvorkommen, haftende Energie einsetzen, um den anderen zu heben, d.h. ihn aus dem Gleichgewicht zu bringen, und mit dem »Drücken« fortfahren. Dadurch wird B unweigerlich einige Meter weit weggeschleudert.

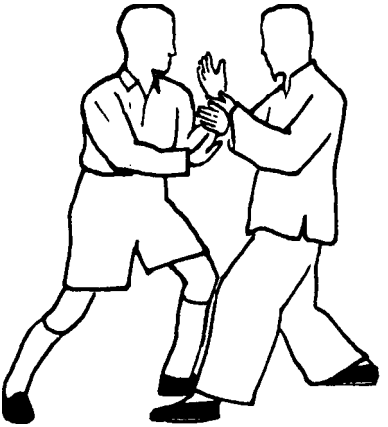


Abb. 41
Zurückrollen
Lu

攄

Zurückrollen
Roll Back

Wurde A's »Drücken« von B neutralisiert, dreht A die Hüften sofort nach rechts und läßt seinen rechten Ellbogen nach unten sinken. Das rechte Handgelenk, d.h. dessen Rückseite folgt wiederum dem linken Ellbogen von B und dreht nach oben. Auf diese Weise wird A's rechter Ellbogen exakt an B's linkem Ellbogen haften. Gleichzeitig haftet die Rückseite des linken Handgelenks an B's linker stoßender Hand. Das Gewicht wird nun nach hinten verlagert. Der rechte Ellbogen und das linke Handgelenk drehen etwas nach oben, um die stoßende Energie von B in Richtung der linken hinteren Ecke zu neutralisieren. So fällt diese Kraft ins Leere und die Anwendung des »Zurückrollens« war erfolgreich. Aber die Anwendung des »Zurückrollens« beim *Push-hands* ist äußerst schwierig. Kommt es zum geringsten Fehler, dann »rollen« wir die Kraft des Gegners auf unseren eigenen Körper »zurück«, Man ist dann nicht mehr in der Lage, zu neu-

Abb. 42
Stoßen
An '

按

tralisieren, und wird von B's »Stoßen« umgeworfen. Darum wird diese Technik mit »dem Öffnen der Tore, um die Räuber zu begrüßen« verglichen. Ihr Wert besteht darin, den anderen zum tiefen Eindringen in unseren Bereich zu verlocken; wodurch er in die Falle gerät. Dort können wir ihn dann »fangen«. Die Essenz dieser Technik liegt darin, daß man sie »absichtlich absichtslos«, ohne zu entschlüpfen und ohne zu haften anwendet. Sobald sich dann eine Gelegenheit bietet, machen wir die entscheidende Bewegung. Die Anwendbarkeit des »Zurückrollens« ist unbegrenzt.

Stoßen
Push

Wenn A das »Zurückrollen« anwendet, wird B seine Energie speichern und es nicht wagen, weiterzudrücken. Dann stößt A mit seiner rechten Handfläche gegen die Rückseite des rechten Handgelenks von B, während seine linke Handfläche

B's rechten Ellbogen stößt. Die Augen von A sollten geradeaus gerichtet sein. Der Rumpf weist beim Vorverlagern des Gewichts genau in Richtung des vorderen Fußes, um dadurch die stoßende Kraft zu unterstützen.

So wird B in jedem Fall umgeworfen. Wenn die Technik des »Stoßens« nicht korrekt angewandt wird, gibt es drei mögliche Wendungen. Erste Möglichkeit: Verpaßt A den richtigen Moment, wird die Energie seines »Stoßens« von B neutralisiert und ins Leere laufen. Zweite Möglichkeit: Wenn A es nicht versteht, im Vorteil zu bleiben und statt dessen mit B's Energie zusammenstößt, wird er die Kontrolle über die Situation verlieren. Dritte Möglichkeit: Wenn A weder den richtigen Moment abpaßt noch in Vorteil bleiben kann und zudem nicht in der Lage ist, die Energie des anderen wahrzunehmen und es außerdem noch wagen sollte, zum »Stoßen« Kraft einzusetzen, dann wird er ganz bestimmt sehr weit weggeschleudert werden. Dessen sollte man sich immer bewußt sein; nur dann kann man erfolgreich sein.

3.

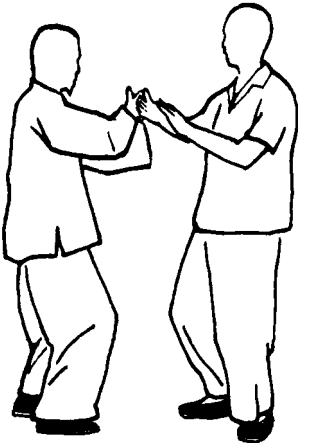
Ta Lu

Ta Lu ist das *»Push-hands* in die vier Ecken«. Hierbei werden die anderen vier Techniken - »Ziehen«, »Spalten«, »Stoß mit Ellbogen« und »Schulterstoß« angewandt, die den vier Trigrammen *Chen, Hsun, Ken* und *Tui* entsprechen. Diese vier Techniken ergänzen das »Abwehren«, »Zurückrollen«, »Drücken« und »Stoßen« des oben erwähnten *»Push-hands* zu den vier Seiten«; letztere entsprechen den Trigrammen *Ch'ien, K'un, Kan* und *Li.* All das stimmt mit dem / *Ging* überein, wo es heißt: *»Yin* und *Yang* wechseln, und die acht Trigramme lösen einander ab«. *T'ai Chi* kann nicht losgelöst von *Yin* und *Yang,* den acht Trigrammen und den Fünf Elementen betrachtet werden. Eine enge Beziehung zu den Fünf Elementen haben wir beim *San Shou*\ darauf geht das nächste Kapitel näher ein. »Ziehen« (*Ts'ai*), »Spalten« *(Lieh),* »Stoß mit Ellbogen« *(Chou)* und »Schulterstoß« *(K'ao)* sind ebenso Fachausdrücke wie »Abwehren« *(Peng),* »Zurückrollen« *(Lu),* »Drücken« *(Chi)* und »Stoßen« *(An).* Sie sollen an dieser Stelle erklärt werden.

Beim nach unten »Ziehen« werden Daumen und Mittelfinger benutzt, um das Handgelenk des Partners leicht umschlossen zu halten und ihn - seiner Kraftrichtung folgend - aus seiner Stellung zu bringen. Dieses nach unten »Ziehen« ist beispielsweise in der Stellung »Knie streifen« verborgen. »Spalten« wird angewandt, wenn der Partner bei geringer Distanz meinen Ellbogen stößt. Wiederum folge ich der Richtung seiner Kraft und neutralisiere sie, indem ich meine Hand zurückziehe und mit ihr seinen Kopf angreife. Man findet diese Technik in den Stellungen »Storch breitet die Flügel aus« und »Schritt zurück und den Tiger reiten«. Beim

»Stoß mit Ellbogen« benutzt man zum Angreifen das Ellbogengelenk; diese Technik ist z.B. in der Stellung »Schritt vorwärts, blockieren, parieren und Fauststoß« und bei der »Hakenhand« verborgen. »Schulterstoß« setzt - wie der Name schon sagt - die Schulter ein, um dem anderen zu folgen und ihn anzugreifen. Ein solcher »Schulterstoß« folgt der Stellung »Hände heben«. Wie im Kapitel über das *Push-hands* werden die Bezeichnungen A und B verwendet. Die Techniken werden wie im folgenden beschrieben angewendet.

Abb. 43
Kontakt herstellen



Kontakt herstellen

Um den ersten Kontakt herzustellen, stehen sich A und B gegenüber; dabei ist es gleich, ob sie sich nach Ost-West oder Nord-Süd orientieren. Jeder hebt seinen Arm zur Haltung »Abwehren« und verlagert das ganze Gewicht auf das linke Bein, wobei der rechte Fuß leer ist und ein wenig angehoben wird. Die linke Handfläche kommt - ähnlich wie beim »Drücken« auf den rechten Unterarm, bleibt aber leer.

Abb. 44
nach unten **Ziehen**
Ts 'ai

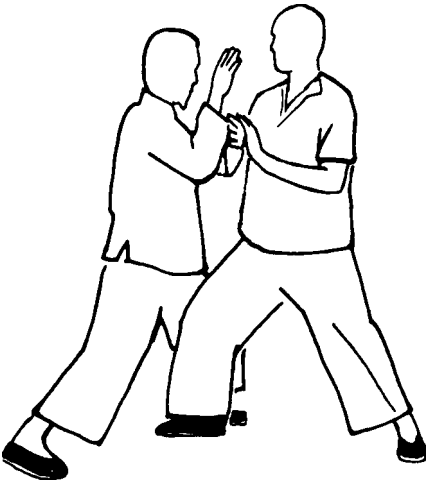
採

nach unten **Ziehen**
hall (Down)

B sinkt auf sein rechtes Bein und macht einen Schritt nach links vorne. Dann setzt er sofort sein rechtes Bein vor, macht somit einen Schritt zwischen die Beine des Partners und greift mit einem Schulterstoß A's Brust an. A setzt sein rechtes Bein in die rechte hintere Ecke zurück, während sein linker Ellbogen B's rechten Ellbogen »zurückrollt«. Mit der rechten Hand zieht er B's rechtes Handgelenk nach unten. Das ist »Ziehen«.

Abb. 45
Spalten
Lieh

列



Spalten
Split

Wenn A - nachdem er B's Handgelenk nach unten gezogen hat - aber neutralisiert wurde, dann zieht er seine rechte Hand zurück, läßt sie über rechts hinten nach oben kreisen und stößt damit nach B's Gesicht. Das ist mit »Spalten« gemeint.

Abb. 46
Schulterstoß
K'ao

靠

Schulterstoß
Shoulder-stroke

Wenn A das »Spalten« anwendet, wehrt B mit seinem rechten Arm ab und zieht seinen rechten Fuß bis zum linken Fuß zurück. Die linke Ferse dreht 45° nach außen, dann wird das Gewicht nach links verlagert. Der rechte Fuß macht einen Schritt in die rechte hintere Ecke; dabei wendet B das »Zurückrollen« an und zieht A's rechtes Handgelenk nach unten. Hierbei folgt A der nach unten ziehenden Kraft von B, bringt sein rechtes Bein nahe an das linke heran und sinkt schließlich auf das rechte. Dann macht er mit seinem linken Bein einen Schritt nach links vorne, läßt diesem sofort einen Schritt mit dem rechten Bein folgen, und zwar zwischen B's Beine. Dabei wird die Schulter zum Angriff eingesetzt. Das ist der »Schulterstoß«.

Abb. 47
Stoß mit Ellbogen
Choit

肘

Stoß mit Ellbogen
Elbow-stroke

B neutralisiert A's »Schulterstoß« und benutzt dazu das »Spalten«. Daraufhin bringt A seinen rechten Arm in die Haltung »Abwehren«, wobei der Ellbogen noch verborgen bleibt. Er muß nun genau in dem Moment handeln, wo der andere im Begriff ist, sich zurückzuziehen, sich jedoch noch nicht zurückgezogen hat. Dann ist die Nützlichkeit dieser Technik unbegrenzt. Das ist der »Stoß mit Ellbogen«.

4.

San-shou

San-shou kann mit »Freistilübungen« übersetzt werden. Hierbei gibt es keine festgelegten Techniken. *Push-hands* und *Ta Lu* sind dazu bestimmt, Fertigkeiten des Übenden zu trainieren. Das bedeutet, zuerst einmal zu lernen, wie man Energie wahrnimmt. Vom Wahrnehmen der Energie (*t'ing chin)* gelangt man allmählich zum Verstehen der Energie *(tung chin).* Hat man das Verstehen der Energie einmal gemeistert, werden all die Begriffe wie üben oder nicht üben, frei oder nicht frei, haften oder nicht haften, folgen oder nicht folgen völlig belanglos. Die »Schritte« beim *San-shou* stehen in engem Zusammenhang mit den Fünf Elementen; es sind das »Vorwärtsgehen« *(Chin),* das »Zurückziehen« *(Tui*), das »Nach links Sehen« *(Ku),* das »Nach rechts Blicken« *(Pan)* und das »Gleichgewicht in der Mitte« *(Ting).* Wer fähig ist, Energie zu verstehen und die »acht Techniken« und die »fünf Schritte« beherrscht, wird bei deren Anwendung immer erfolgreich sein. Ich war sieben Jahre lang Schüler von Meister Yang Ch'eng-fu. In meinem Streben nach diesen Fähigkeiten hatte ich oftmals zu leiden, denn es war wirklich äußerst schwer.

Es gibt eine bestimmte Art von Energie, die man »empfangende Energie« *(chieh chin)* nennt. Wenn man Energie »empfangen« kann, so stellt dies den Gipfel des Wahrnehmens von Energie dar. Hat man seine Fertigkeit bis zu diesem Grad verfeinert, dann wird die Diskussion über andere Energien bedeutungslos. »Energie empfangen« läßt sich mit folgender Vorstellung verdeutlichen: Jemand wirft einen Ball nach mir, um mich damit zu treffen. Wenn ich dem Ball auch nur ein klein wenig Widerstand biete oder ihn hemme, so

wird er wegspringen. Das ist »stoßende«, aber keine »empfangende« Energie. Ein Ball hat wenig Gewicht und wird deshalb leicht wegspringen. Aber nehmen wir einmal an. der Ball hätte ein Gewicht von einigen hundert Pfund; wie könnte er da noch leicht wegspringen? Hier sehen wir, daß das Stoßen nicht richtig ist. Statt dessen müssen wir den entgegenkommenden Ball gleichsam auf uns ziehen und ihn dann wegschleudern. Das ist »empfangende Energie« (*chieh chin).* Ob der Ball sich nun langsam oder schnell bewegt, ob er leicht oder schwer ist, spielt keine Rolle mehr, wenn man einmal verstanden hat, wie diese Methode anzuwenden ist. Dabei werden haften *(chan),* wahrnehmen (*t'ing)* und entwurzeln *(t'i fang*) vollkommen natürlich geschehen. Das Vereinen der Energie, »Herunterschlucken« oder Aufnehmen und »Ausspucken« oder Freisetzen wird im gleichen Augenblick ausgeführt. Diese Energie wirkt auf so kleinem Raum, daß es schon fast an ein Wunder grenzt. Was könnte sonst noch über das *San-shou* gesagt werden? Ich möchte behaupten, daß die Überlegenheit des T'ai Chi Ch'uan ihren Grund in eben dieser »empfangenden Energie« hat.

III

Erläuterungen

鄭子太極拳十三篇

卷下

1.

Fragen und Antworten

Fragen in Bezug auf Chang San-Feng's T'ai Chi Ch'uan Lun

Frage 1: Wenn das *ch'i* stimuliert wird und das *shen* innerlich gesammelt ist, bedeutet das, daß das *hsin* das *ch'i* und das *ch'i* so den Körper mobilisiert? Liegt darin der Ursprung dafür, daß das Innere und das Äußere gegenseitig aufeinander reagieren und daß eine Vereinigung von Bewegung und Ruhe stattfindet? Ich bitte um eine Erklärung.

Antwort: Das ist eine gute Frage. Die Mobilisierung des *ch'i* im ganzen Körper ist die Grundlage für das Innere. Die Stimulierung des *ch 'i* ist das Endergebnis und findet im Äußeren statt. Die innere Sammlung ist die Ruhe und die Stimulierung des *ch'i* ist die Bewegung, beide Seiten reagieren aufeinander und gehören zusammen. Die Anregung des *ch'i* bedeutet nicht nur die Stimulierung des eigenen *ch'i,* sondern gleichzeitig dessen Verbindung mit dem *ch 'i* der Natur. Wenn beide sich so gegenseitig verstärken, dann ist das hervorragend.

Frage 2: »Nehmt keine unvollständige oder ungleichmäßige Stellung ein, erlaubt keine Einsenkungen oder Erhebungen und keine Unterbrechung oder Erstarrung der Form.« Bedeutet diese Aussage das gleiche wie die Beschreibung aus dem 7. Kapitel *»Ch* '/-Kraft in der Anwendung und ihre Verbindung zur Physik«, wo es heißt: »Langsam ohne Unterbrechungen, zirkulierend und sich ständig wiederholend, wunderbar und göttlich, ohne Ende?«

Antwort: Ja, aber diese Aussage ist nicht so klar und eindeutig wie der Auszug aus den klassischen Werken des T'ai Chi Ch'uan, in denen es heißt: »Stehe wie eine ausbalancierte Waage, drehe dich aktiv wie ein wirbelndes Rad.«

Frage 3: »Die Bewegung soll in den Füßen verwurzelt sein, durch die Beine fließen, von der Hüfte gelenkt werden und durch die Finger wirken.« Die Theorie und die Einzelheiten dazu werden im 11. Kapitel »Entwicklungsstufen beim T'ai Chi Ch'uan« klar erläutert. Auf welche Weise können die Hände und die Füße zur gleichen Zeit mobilisiert werden?
Antwort: Das ist eine ausgezeichnete Frage. Hier wird gesagt: »Sie ist in den Füßen verwurzelt und wirkt durch die Finger.« Das *chin* ist verbunden und zeigt sich deutlich in Grundlage und Anwendung. Wenn Sie die Kraft des Gegners neutralisieren, kann das als das Auftreffen von *ch 'i* gesehen werden. Die Wurzel selbst kann niemals verlagert werden. Aus diesem Grund müssen Sie für die Koordination zwischen dem rechten Bein und der linken Hand und dem linken Bein und der rechten Hand sorgen. Das wird als »Zusammenwirken« bezeichnet.

Frage 4: Wenn die Gelegenheit und der Zeitpunkt richtig sind, bedeutet das den Höhepunkt des *tung chin.* Das wird im Kapitel 11 »Entwicklungsstufen beim T'ai Chi Ch'uan« deutlich erklärt, aber es ist schwierig zu wissen, wie es angewendet wird. Bitte geben Sie dafür Beispiele.
Antwort: Studieren Sie meinen Kommentar zu dem Punkt 9 »Die Fähigkeit, Energie abzugeben« im 13. Kapitel, dort werden Sie sie finden.

Frage 5: Nachdem ich im Kapitel 7 »Chi 7-Kraft in der Anwendung und ihre Verbindung zur Physik« über den Einsatz der Hebelwirkung gelesen habe, habe ich verstanden, warum es heißt: »Nach oben oder unten, nach vorne oder zurück, nach links oder rechts ...« Gibt es dazu noch mehr?

Antwort: Verändern Sie einfach die Position und denken Sie darüber nach. Grundlage und Anwendung sind gleich.

Frage 6: »Durch den Wechsel zwischen der Zugkraft und Schubkraft wird die Verwurzelung gestärkt, das Objekt kann dadurch zweifellos schnell aus dem Gleichgewicht gebracht werden.« Ist das *ch'in?*
Antwort: Das Hochheben ist *t'i chin,* aber das ist nicht die Kraft, die es ermöglicht, einen Gegner hochzuheben. Diese Kraft entsteht dadurch, daß zuerst gezogen und dann geschoben wird, das heißt, daß Sie erst zurückweichen, bevor Sie sie aufnehmen. Genauso ist es, wenn Sie zuerst in die Hocke gehen, damit Sie die Kraft finden, hochzuspringen. In der Physik lautet die entsprechende Gleichung: Kraft x Geschwindigkeit x Zeit = Energie.

Frage 7: »In der Bewegung trennt sie sich; in der Ruhe fließt sie zusammen.« Was ist der Unterschied zwischen Trennen und Verbinden, zwischen Beugen und Ausdehnen, zwischen Öffnen und Schließen?
Antwort: In Bezug auf T'ai Chi fließt sie in der Ruhe zusammen und trennt sich in der Bewegung. Öffnen und Schließen beziehen sich jedoch auf den Körper und auf *ch 'i.* Wenn sich der Körper öffnet, schließt sich *ch'i* und umgekehrt. Beugen und Ausdehnen ist das gleiche wie Öffnen und Schließen.

Fragen in Bezug auf Wang Ts'ung-yueh's T'ai Chi Ch'uan Lun

Frage 1: »Wenn der Gegner hart ist und ich geschmeidig bin, dann heißt das *tsou* (nachgeben). Wenn ich dem Gegner folge und ihn dadurch unterstütze, heißt das *nien* (anhaften).« Die Anwendung von *kang* (hart) und *jou* (geschmeidig) kenne ich bereits. Was bedeuten *shun,pei* und *nien?*

Antwort: *Shun* bedeutet: »sich selbst aufgeben, um anderen zu folgen«, das heißt so viel wie: »Wenn der andere sich nicht bewegt, bewege ich mich auch nicht.« Dadurch bin ich für die anderen unberechenbar. Wenn ich anderen eine Lücke lasse, heißt das *pei.* »Wenn die anderen sich leicht bewegen, bewege ich mich zuerst«, das heißt, daß ich weiß, daß die anderen eine Lücke haben und ich mir dies dann zunutze machen kann. So werde ich der Erste und die anderen bleiben hinter mir zurück - dies wird auch als *pei* bezeichnet. All das basiert auf *fing chin* (der Stärke lauschen), deshalb muß man über *nien* verfügen.

Frage 2: »Durch die Vertrautheit mit der richtigen Berührung kann man allmählich die Bedeutung von *chien* (innere Stärke) begreifen; durch das Verständnis von *chin* wiederum kann man Weisheit erlangen.« Dies ist ausführlich im 11. Kapitel erklärt. Gibt es außer dieser Erklärung noch weitere?
Antwort: Die Erklärung ist vollständig. Es gibt keine weiteren.

Frage 3: »Entleere die linke Seite, wenn Druck ausgeübt wird, und gehe ebenso mit der rechten um.« Was bedeutet das?
Antwort: Auf diese Weise wird es angewendet. Wenn mir der Gegner einen heftigen Schlag auf die linke Seite versetzt, entleere ich meine linke Seite - genauso ist es mit der rechten Seite. *Ao* heißt leer. In der Grundlage tritt es in unterschiedlicher Weise in Erscheinung.

Frage 4: Was bedeutet es, wenn man sagt: »(Ein so leichter Gegenstand wie) eine Feder kann nicht abgelegt werden und (ein so kleines Insekt wie) eine Fliege kann nicht aufsetzen?«
Antwort: Im »Push-Hands« wird der Gegner neben *chan* und *lien* (anhaften) versuchen, seine Kraft auf mich zu übertragen. Mich aber erreicht weder das Gewicht einer Feder noch die Bewegung einer Fliege.

Fragen in Bezug auf Wu Yu Hsiang's Darstellung der Erkenntnisse in der Praxis der Dreizehn Grundstellungen

Frage 1: Was ist der Unterschied einerseits zwischen »Der *hsin* (Verstand) mobilisiert den *ch'i* (Atem). Lasse *ch'i* ruhig sinken; dann sammelt er sich und durchdringt die Knochen« und andererseits zwischen »Der *shen* (Geist) soll innerlich gesammelt werden« und »Der *ch'i* haftet am Rücken an und durchdringt die Wirbelsäule«?
Antwort: Das Wort »sammeln« ist gleich, aber *shen* und *ch 'i* unterscheiden sich. Wenn *shen* gesammelt ist, klärt sich der Verstand. Wenn *ch'i* in den Knochen gesammelt wird, wird es zur Grundlage für einen anderen Zustand, der vielfach zitiert wird: »Wo kein *ch'i* ist, herrscht reine Härte«; und »Die Mobilisierung des *chin* (der inneren Stärke) ist wie die hundertfache Veredelung von Stahl.«

Frage 2: »Um *fa chi* (Energie frei werden zu lassen), sinke und entspanne dich vollständig.« Warum ist es noch notwendig, sich zu entspannen, wenn man *fa chin* ausübt?
Antwort: »Sinken« entspricht der Grundlage und hängt von mir ab; »entspannen« entspricht der Anwendung und steht in Verbindung mit anderen. Wenn Sie die Kraft der anderen neutralisieren, ist es so, als ob ein Pfeil säuberlich vom Bogen getrennt wird.

Frage 3: *»Li* (Stärke) wird im Rücken frei und die Schritte folgen den Veränderungen im Körper.« Ist das das gleiche *Ii,* das in der Abhandlung Sechs erwähnt wird und das durch die *jen* und *tu* Meridiane zirkuliert? Werden die »Schritte, die den Veränderungen des Körpers folgen«, von der Hüfte gelenkt?
Antwort: Das Wort *Ii* in dem Satz »das *Ii,* das im Rücken frei wird«, sollte *chin* sein. Der Ausdruck »das im Rücken frei wird« bedeutet eine Stärke, die aus dem Rücken kommt. Deshalb sind alle Aussagen wie: »Bewahre das *chin* (die in-

nere Stärke), so als ob du einen Bogen spannst«, »Die Schritte, die den Veränderungen des Körpers folgen«, und »Von der Hüfte gelenkt« zutreffend.

Frage 4: »Sich zurückziehen heißt also loslassen, Loslassen ist Rückzug. In der Unterbrechung ist noch immer Kontinuität.« »Sich zurückziehen« enthält bereits die Bedeutung von *»ti fang«,* aber was heißt: »in der Unterbrechung ist noch Kontinuität«?
Antwort: Unterbrechung ist die körperliche Form und Kontinuität ist das *i* (der Verstand). Es ist wie bei einer gebrochenen Lotuswurzel, deren Fasern noch miteinander verbunden sind. In der chinesischen Kalligraphie kann der Strich unterbrochen sein, aber in den Gedanken bleibt der Zusammenhang bestehen.

Frage 5: »Beim Vorgehen und Zurückkommen muß ein Beugen stattfinden. Beim Vor- und Zurückgehen muß ein Wechsel stattfinden.« Bitte erläutern Sie die beiden Sätze.
Antwort: Die Beugetechnik wird den Geheimnissen der Yang-Familie zugeschrieben. Sie beinhaltet das Beugen der drei Bereiche: Schulter, Ellenbogen und Handgelenk. Die Technik wird durch häufige Wiederholungen und durch den Wechsel beim Vor- und Zurückgehen verstärkt.

Frage 6: »Im ganzen Körper beruht das *i* (Verstand) auf dem *ching shen* (Geist), nicht auf dem *ch'i* (Atem). Wenn es auf *ch 'i* beruhen würde, würde es stagnieren. Wo *ch 'i* ist, gibt es kein *Ii* (äußere Stärke). Wo kein *ch'i* ist, dort ist reiner Stahl.« Als ich dies anfangs las, habe ich daran gezweifelt. Später habe ich das 13. Kapitel gelesen und es daraufhin vollkommen verstanden. Gibt es darüber hinaus noch eine weitere Erklärung?
Antwort: Nein, es gibt keine weitere.

Fragen in Bezug auf das Lied der Dreizehn Grundstellungen

Frage 1: »Halte inne, wenn dich der Gegner angreift, sei ruhig und bewege dich in Ruhe; (meine) Veränderungen, die durch den Gegner ausgelöst werden, erfüllen ihn mit Erstaunen. Sei ruhig und warte auf die Bewegung, denn in der Bewegung ist auch Ruhe.« Warum heißt es »erfüllt ihn mit Staunen«?
Antwort: Wenn Sie nicht in Ruhe sind, können Sie die Veränderungen Ihres Gegners nicht wahrnehmen. Sie können seine Veränderungen zulassen, ihn aber dennoch durch die Ruhe kontrollieren. Das ist die Bedeutung von »erfüllt ihn mit Staunen«.

Frage 2: Entspricht der Satz »Wenn du den Bauch vollständig entspannst, erhebt sich *ch'i* (der Atem)« der Aussage im 13. Kapitel »Das *tan* mobilisiert das *ch'i«?*
Antwort: Nein. Das letztere ist die Funktion der Ausatmung, wenn Sie *fa chin* durchführen. Bei *fa chin* können Sie Ihren Atem nicht anhalten, wenn Sie es dennoch tun, werden Sic sich innerlich verletzen. Deshalb müssen Sie einen lauten Schrei von sich geben, dann folgt das *ch 'i* der Erhebung des *chin.*

Fragen in Bezug auf das Lied der Push Hands

Frage 1: Was ist die Bedeutung von »gewissenhaft« in dem Satz: »Sei gewissenhaft in*pang* (Abwehr), *lu* (Zurückrollen), *chi* (Druck) und *an* (Stoß)«?
Antwort: Das wurde bereits im Kommentar im Kapitel 13 erklärt.

Frage 2: Der Satz »Verwende vier Unzen, um tausend Pfund abzulenken« wurde bereits ausführlich im 13. Kapitel erklärt. Gibt es darüber hinaus noch eine weitere Erklärung?
Antwort: Nein.

Frage 3: »Ziehe die Leere an, absorbiere und neutralisiere; hafte an (*chan, lien, t'ieh, sui)* ohne die Anhaftung *tiu ting* (zu verlieren).« Bedeutet »absorbieren« hier das Sammeln und Freiwerden von Energie und was bedeutet »ohne die Anhaftung *tiu ting* (zu verlieren)«?

Antwort: Auch das wird durch *ti fang* erklärt. *Tiu* bedeutet tatsächlich trennen. *Ting* bedeutet eine gegensätzliche Kraft. Diese beiden Wörter stehen im Widerspruch zu *lien* und *sui.* Weil du dich selbst hast, kannst du dich nicht aufgeben, um anderen zu folgen.

2.

Das Lied von der Grundlage und der Funktion der Dreizehn Grundstellungen

Das Wunder liegt in den zwei ch'i,
die in Yin und Yang geteilt werden.

Es verwandelt das Unzählige
und kehrt zu dem Einen zurück.

Es kehrt zu dem Einen zurück.

Tai Chi Ch 'uan

Das Lian I (zwei Anfangskräfte) und das Sze Hsiang
(vier Manifestationen) sind Chaos, sie sind ohne Grenzen.

Wie wäre es, den Kopf frei zu machen,
um auf den Winden reiten zu können?

Ich habe jetzt eine Enthüllung zu machen für jene,
die in der Lage sind, zu wissen.

Wenn das yung ch'uan (sprudelnde Quelle) keine Wurzeln
hat und wenn die Hüfte keinen Befehlshaber kennt,
wird auch das eifrigste Lernen bis zum Tod nichts nützen.

Die Form und die Funktion sind miteinander verbunden
und nichts weiter.

Das hao jan chih ch'i (großes Ch'i)
kann zur Hand geführt werden.

Abwehr; Zurückrollen, Drücken, Stoßen, Ziehen, Spalten, Ellenbogenstreich, Schulterstoß.

Ein Schritt nach vorne, ein Schritt zurück,
schau nach links, schau nach rechts,
Central equilibrium (zentriertes Gleichgewicht).

Da es nicht neutralisiert, neutralisiert es auf natürliche Weise.
Da es nicht nachgibt,
gibt es auf natürliche Weise nach.

(Wenn) der Fuß nach vorne gehen möchte,
setze ihn zuerst zurück.

Der Körper ist wie eine schwebende Wolke.

Beim Push-Hands werden die Hände nicht gebraucht.

Der ganze Körper ist eine Hand
und die Hand ist keine Hand.

Aber der Verstand muß dort bleiben, wo er hingehört.

Glossar

Ch'i

Der Begriff *Ch*'i' wird in der Regel nicht übersetzt, da es in der deutschen Sprache kein Wort gibt, das seine umfassende Bedeutung wiedergeben könnte. Allgemein kann man es mit »Energie« übersetzen. Es ist die Energie, die überall im Universum und in der Natur vorhanden ist und alles am Leben erhält.

Ziel aller taoistischen Meditation ist die Verfeinerung dieser Energie. Eine solche Umwandlung von physischer in geistige Energie erfolgt in drei Stufen: *Ching* (»sexuelle Energie«) wird zu *Ch'i* transformiert; *Ch'i* wiederum wird in *Shen* (»Geist«) umgewandelt.

Chin

Eines der Hauptziele des T'ai Chi Ch'uan ist die Entwicklung der »eigentlichen« oder »inneren« Energie *Chin.* Sie kann als die dynamische Manifestation des *Ch 'i* angesehen werden. Im Gegensatz zur bloßen Muskelkraft *(Li)* hat *Chin* seinen Ursprung in den Sehnen. *Chin* wird durch Kreisförmigkeit in den Bewegungen entwickelt.

Cheng Man-ch'ings Mitschüler Ch'en Weiming erläutert in seinem Buch *T'ai Chi Ch'uan Ta Wen (Questions and Answers on T'ai Chi Ch'uan)* nicht weniger als neun verschiedene Erscheinungsformen des *Chin,* wie z.B. haftende, neutralisierende, nachgebende, loslassende Energie usw. Zum Unterschied zwischen *Chin* und *Li* bemerkt er, daß *Li* inje-

dem Menschen von Geburt an vorhanden sei, *Chin* aber erst entwickelt werden müsse. Er vergleicht *Li* mit rohem Eisen und *Chin* mit dem daraus veredeltem Stahl.

Ching — Dieser Begriff bezieht sich auf das Energiepotential, das im Samen und in den Sexualhormonen enthalten ist. Diese »sexuelle Energie« soll geweckt und zu *Ch'i* umgewandelt werden, siehe *Shen*

Ching-Shen

Drei Tore — Unter dieser Bezeichnung werden die drei Energiezentren *Wei-lü, Yü-chen* und *Ni-wan* zusammengefaßt. In der Physiologie entsprechen die »Drei Tore« dem parasympathischen Teil des vegetativen Nervensystems, dessen Zentren im Hirnstamm und im Sakralmark liegen.

Dreizehn Stellungen — Sie bilden die grundlegenden Stellungen, auf denen die T'ai Chi Ch'uan-Form aufbaut. Es sind die »fünf Schritte« und die »acht Techniken« (wörtlich »acht Eingänge«). Siehe nebenstehende Abbildung.

Dreizehn Stellungen

Fünf Schritte

Vorwärtsgehen	*Chin*
Zurückgehen	*T'ui*
Nach links sehen	*Ku*
Nach rechts blicken	*Pan*
Gleichgewicht in der Mitte	*Ting*

Acht Techniken

Zu den Seiten gerichtete Bewegungen:

Abwehren	*Peng*
Zurückrollen	*Lu*
Drücken	*Chi*
Stoßen	*An*

in die Ecke gerichtete Bewegungen:

Ziehen	*Ts 'ai*
Spalten	*Lieh*
Stoß mit Ellbogen	*Chou*
Schulterstoß	*K'ao*

Hsin Dieser Begriff, der wörtlich »Herz« bedeutet, wird hier mit Bewußtsein wiedergegeben. Ihm sind verschiedene Aspekte wie Denken, Wissen, Vorstellung etc. untergeordnet.

I Das chinesische Zeichen »I« hat im Deutschen keine direkte Entsprechung; es bezieht sich auf Begriffe wie Gedanke, Vorstellung, Wille, Absicht und wird hier mit »innerer Aufmerksamkeit« wiedergegeben. Es bildet einen Teilaspekt von *Hsin.*

Vefl-Meridian Dieser im Deutschen als »Dienergefäß« bezeichnete Meridian verläuft auf der vorderen Körperseite. Vereint mit dem Tu-Meridian stellen beide den Kleinen Energiekreislauf dar.

Der Jen-Meridian beginnt wie der Tu-Meridian zwischen Anus und den Genitalien und steigt über die Mitte von Bauch, Brust, Hals, Kinn und Unterlippe bis zur Unterkiefermitte empor. Siehe TM-Meridian.

Lao-kung Dieses Energiezentrum entspricht dem 8. Akupunkturpunkt des Herz-Meridians und liegt auf der Mitte der Handfläche. Es ist eine wichtige Verbindungsstelle, durch die das *Ch* 7 fließt, bevor es die Finger erreicht.

Li Rohe, schwerfällige Kraft, die - wie Cheng Man-ch'ing sagt - »von den Knochen kommt«. Beim Einsatz von *Li* werden durch Kontraktion der Muskeln die Knochen in eine starre Masse eingebunden. Ein mit solcher Kraft ausgeführter Stoß oder Schlag widerspricht den Prinzipien desT'ai Chi Ch'uan. Siehe *Chin.*

Ming-men Das »Tor des Lebens« entspricht dem 4. Akupunkturpunkt des Lenkergefäßes (Tu-Meridian). Dieser Punkt liegt unterhalb des 2. Lendenwirbels auf der Wirbelsäule.

Ni-wan Dieser Punkt ist das oberste der »Drei Tore« und liegt am Scheitel des Kopfes, also am höchsten Punkt des Körpers. Es ist der 20. Akupunkturpunkt des Lenkergefäßes (*Tu*-Meridian).

Die in den klassischen Schriften auftauchende Ausdrucksweise »den Kopf am Scheitel aufhängen« bezieht sich auf diesen Punkt. Kann man dieser Forderung nachkommen, dann hat der Kopf die richtige Haltung, Wirbelsäule und Nacken sind entspannt.

Push-hands Unter diesem Begriff sind verschiedene Arten von Partnerübungen zusammengefaßt, die zum Wahrnehmen und Verstehen der »inneren« Energie *Chin* des Partners führen sollen. Anfänger beginnen mit Übungen, bei denen die Schritte nicht wechseln und erst eine Hand, später beide benutzt werden. Fortgeschrittene praktizieren *Ta Lu* und *San Shou.*

Shen ist die höhere Form von Energie, die aus dem *Ch'i* entsteht.

T'ai Chi Dieser philosophische Begriff aus dem Taoismus heißt wörtlich übersetzt »das höchste Letzte«. In der *Klassischen Schrift über T'ai Chi Ch'uan* von WangTsung-yueh heißt es im ersten Satz: *»T'ai Chi* wird geboren aus dem *Wu Chi.* Es ist die Mutter von *Yin* und *Yang.«* Die chinesischen Schriftzeichen *Chi* (極) aus dem Ausdruck *T'ai Chi* und die »Energie« *Ch'i* (氣) sind deutlich voneinander zu trennen.

Tan T'ien Das »Zinnoberfeld« *(Tan* = Zinnober, *T'ien* = Feld, Lager) befindet sich im Bauchbereich, etwa 3,5 cm unterhalb des Nabels, und zwar etwas näher zum Nabel als zum *Ming-men*-Punkt. Das *Tan T'ien* befindet sich also nicht

an der Körperoberfläche wie etwa der *Ni-wan-* oder der *Lao-kung*-Punkt. Der entsprechende Akupunkturpunkt ist der *Ch'i-hai*-Punkt (»Meer des *Ch'i«),* es ist der 6. Punkt des Dienergefäßes (Jen-Meridian).

7i/-Meridian — Dieser im Deutschen als »Lenkergefäß« bezeichnete Meridian verläuft auf der Rückseite des Körpers. Er nimmt seinen Ausgang zwischen Anus und den Genitalien und verläuft über die Mitte von Rücken, Nacken, Kopf und Oberlippe bis zur Mitte des Gaumens. Siehe Jen-Meridian.

Wei-lii — Energiezentrum am Kreuzbein, unterstes der »Drei Tore«. Von hier fließt das *Ch'i* durch den Kreuzbeinspalt in das Rückenmark und steigt über den *Ming-men-* und den *Yii-chen*-Punkt zum Ni-wan-Punkt empor.

Yung-ch 'uan — Die »Sprudelnde Quelle« entspricht dem 1. Akupunkturpunkt des Nieren-Meridians. Er liegt auf der Fußsohle, ein Drittel der Entfernung von der Spitze der mittleren Zehe zur Ferse.

Yii-chen — Das als »Jadekissen« bezeichnete Energiezentrum (mittleres der »Drei Tore«) befindet sich dort, wo Kopf und Nacken zusammentreffen. Es entspricht dem 9. Akupunkturpunkt des Blasen-Meridians.

Literatur

Blofeld, John, *Das Geheime und Erhabene.* München 1985

Cheng Man-ch'ing, *Dreizehn Kapitel zu T'ai Chi Ch'uan.* Basel 1986

Cheng Man-ch'ing, *T'ai Chi Ch'uan, A Simplified Method of Callisthenics for Health and Seif Defense.* Berkeley, California, 1981

Ch'en Wei-ming, *T'ai Chi Ch'uan Ta Wen - Questions and Answers on T'ai Chi Ch'uan.* Berkeley, California, 1985

Dschuang Dsi, *Das wahre Buch vom südlichen Blütenland,* übers, v. Richard Wilhelm. Köln 1994

Engelhardt, Ute, *Theorie und Technik des Taiji Quan.* Schondorf 1982

Goepper, Roger, *Vom Wesen chinesischer Malerei.* München 1962

***T** Ging.* Text und Materialien, übers, v. Richard Wilhelm. Köln 1995

Jiao, Guorui, *Qigong Yangsheng - Gesundheitsfördernde Übungen der traditionellen chinesischen Medizin.* Uelzen 1988

Kaltenmark, Max, *Lao-tzu und der Taoismus.* Frankfurt am Main 1996

Kobayashi, Petra, *Der Weg des T'ai Chi Ch'uan.* München 1996

Kobayashi,Toyo und Petra, *T'ai Chi Ch'uan, ein praktisches Handbuch zum Selbststudium.* München 1995

Laudse, *Daudedsching* (Lao-tse, *Tao-te-king).* übers, v. Ernst Schwarz, München 1995

Shen, C.Y. Fu, *Traces ofthe Brush - Studies in Chinese Calligraphy.* New Häven. Connecticut 1977

Speiser. Werner, Roger Goepper und Jean Fribourg, *Chinesische Kunst, Malerei, Kalligraphie. Steinabreibungen, Holzschnitte.* Herrsching 1975

Unschuld, Paul, *Medizin in China - Eine Ideengeschichte.* München 1980

Wen-Pu Yao, Suzanne, *Ostasiatische Schriftkunst.* Berlin 1981

In vorliegendem Buch werden erstmals die von vielen T'ai-Chi-Geübten lang erwarteten theoretischen Grundlagen des Meisters Cheng Man-ch'ing und die entsprechenden Bewegungsabläufe in Wort und in Skizzen vereint. Damit liegt eine Brücke zu den geheimnisvollen Ursprüngen des T'ai Chi vor und gleichzeitig eine Darstellung der im Westen am verbreitetsten und populärsten Form.