

Eine kleine Taijireise - Tipps, Tricks und Einsichten (oder die daoistische Kunst ein Räuber zu werden)



Ein Essay von Nikolaus Deistler

Zwei Monate in China. Zwei Monate ohne Handy, ohne Termine,... ohne Einkommen. Zwei Monate, um wie als Schuljunge die Wochentage zu vergessen! Wie wunderbar! Eigentlich wollte ich schon seit Jahren nach China fahren, schließlich betreibe ich ja schon seit einer kleinen Ewigkeit (an meinem Leben gemessen) chinesische Kampfkunst. Aber es hat sich halt nie ergeben. Gerade an Betrachtung meines Lernprozesses schien es nie notwendig zu sein dorthin zu fahren. Ich habe (und hatte) einen hervorragenden Lehrer allererster Güte, wie es, wie ich längst weiß auf der ganzen Welt nur sehr wenige gibt. Auch hatte ich immer wieder die Gelegenheit mit guten chinesischen Lehrern Erfahrungen zu sammeln. Von da an hatte ich wohl auch gewisse Vorstellungen vom Unterricht in China,....

Nun, wie das Schicksal so spielt, hat sich einiges in meinem Leben geändert. Ich habe eine chinesische Frau und fahre mit ihr für zwei Monate nach China auf Besuch zu Hause bei ihrer Familie. Es wird wohl auch nicht meine letzte Chinareise bleiben. Ich freue mich über die vielen aufregenden Dinge, die ich sehen und erleben werde. Taijimaßig erwarte ich mir allerdings nicht sehr viel, nach allem was ich bisher gehört und gesehen habe. Ich weiß, auch im Ursprungsland sind wahre Meister rar,...

Schließlich regt sich aber doch meine Neugier, ich möchte schlicht und einfach wissen, wie man in China tatsächlich trainiert und wie es um das durchschnittliche Niveau dort bestellt ist.

Yan Tai



Yan Tai, eine kleine Stadt(für chinesische Verhältnisse) an der Küste, etwas südlich von Beijing, in der Provinz Shandong. Im Mittelalter trieben nicht weit von dort die *Räuber vom Liang Shan Moor* ihr (Un)wesen, unweit auch die Heimat des *Kong Dsi* und der heilige Tai Shan Berg. Im letzten Jahrhundert und etwas davor war Yan Tai deutsches Einflussgebiet, wovon noch viele alte Häuser nicht chinesischer Bauart zeugen und auch heute noch schmeckt das Bier dort hervorragend! (Man kann an jeder Ecke herrlich kühles Fassbier kaufen, welches man dann in kleine Plastiksackerln zum mitnehmen gefüllt bekommt.) Kaum angekommen machen wir uns in der drückenden Hitze auf die Suche nach den hiesigen Taijileuten. Welche Enttäuschung, am ganzen Strand, auf allen öffentlichen Plätzen niemand weit und breit! Hie und da sieht man jemand hinter einem Busch stehen und ein paar Qigongübungen machen, etliche Leute dehnen da und dort ihre Beine – ansonsten nur Tanz! Der letzte Schrei scheint ein Tanzspiel zu sein, bei dem jeder mitmachen kann. Die Vortänzerin tanzt dabei über den Platz und denkt sich spontan immer neue Figuren aus. Alle, die hinter ihr in der Schlange tanzen, versuchen ihre Figuren, bzw., die des Vordermannes

nachzutanzten. Verständlich, dass die Figuren des letzten ganz anders aussehen, als die der Vortänzerin! Irgendwie denke ich mir, ist es eine Kombination aus dem Abschlusstanz beim Musikantenstadl und Stiller Post. Eine abgefahrene Mischung!

Ein wenig beginnen wir zu resignieren und schauen uns allmählich nach geeigneten Plätzen um, wo wir wenigstens selbst ungestört trainieren können. Kein so leichtes Unterfangen in China.

Unverhoffte Bekanntschaften

Nach ein paar Tagen erhalten wir den Hinweis, dass es da doch einen kleinen Park gäbe, in dem Leute „Taiji schlagen“ (so wird das Üben gerne genannt). Wir gehen abends hin, und siehe da, wir finden zumindest einige Leute die dort üben. Das meiste was wir so sehen finden wir wenig aufregend, aber eine kleine, lose Gruppe von Leuten, die vorwiegend den Chen Stil trainieren, sticht auffallend hervor. Wir suchen uns einen geeigneten Platz und beginnen unser eigenes Training. Die 5 Lockerungsübungen, kurze Form, ... wir kämpfen ein klein wenig damit, so begafft zu werden. Eine fremde Chinesin und ein Ausländer machen irgendein unbekanntes Taiji, mitten im Park, ... (in Yan Tai gibt es praktisch keine ausländischen Touristen! Es kommen nur Leute her, die hier etwas zu suchen haben.)

Schließlich, nachdem wir unsere Form beendet haben, kommt auf einmal aus einer Ecke Applaus. Wir sehen uns überrascht um, er kommt von den Chen Stil Leuten. Sie winken uns zu sich. Wir kommen schnell ins Plaudern. Die Leute meinen, wir müssen gewiss einen sehr guten Lehrer haben und schon eine ganze Weile Taiji üben, nachdem was sie so gesehen haben. Ein junger, fortgeschrittener Schüler fragt schließlich, ob er mein „Dantian testen“ könne. Ich willige ein, habe aber keine Ahnung was er damit meint. Er legt eine Hand auf meinen Unterbauch und drückt plötzlich zu. Es ist schwierig für mich stehen zu bleiben, der Druck kommt schnell und stark. Der Schüler meint, mein Dantian sei noch zuwenig entwickelt. Ich bin von dieser Demonstration aber wenig beeindruckt, hat es sich dabei meiner Ansicht nach hauptsächlich um rohe Kraft gehandelt! Ich bitte, ob ich auch sein Dantian testen könne. Er willigt ein und stellt sich selbstsicher hin. Ich sehe, er ist gewiss sehr stabil, für den, der aber weiß wie, ist es ein leichtes jemand zu bewegen, der bloß stabil sein will, ohne die Kraft wirklich vorher zu neutralisieren und aufzunehmen. So ist es, ich bewege mein Gegenüber genauso leicht, wie er mich. Das ruft etwas Erstaunen hervor, wo mein Dantian doch nicht genug entwickelt ist, ...! Jetzt schaltet sich der Lehrer, Meister Liu, ein. Auch er will mein Dantian testen. Sein Druck ist wesentlich subtiler, er versteht es mir zu folgen. Ich besinne mich aller Dinge, die ich gelernt habe und schaffe es, ein wenig seine Kraft zu führen und sie mir aufzuladen, anstatt bloß wie zuerst, die alte schlechte Gewohnheit praktizierend, zu widerstehen. Es funktioniert zum Teil, ich sehe Herr Liu ist etwas überrascht. Wir plaudern noch eine ganze Weile miteinander und sind froh, endlich nette Taijileute gefunden zu haben. Einen Tag später darf ich diesen jungen, sehr muskulösen Herrn nochmals testen. Und zwar soll ich ihn mit der Faust so fest wie möglich in den Bauch schlagen. Ich halte nur sehr wenig zurück, mein Punsh ist stark, er steckt alles mühelos ein. Ich kann ihn lediglich mit meinem Schlag entwurzeln. Da ich die Fähigkeit Schläge einzustecken bis zu einem gewissen Grad selbst trainiere, bin ich von diesem Niveau schon etwas beeindruckt. Mehr noch faszinieren mich aber seine abgehärteten, aber lockeren Arme und Beine. Der Zusammenstoß bei einem weiteren Test mit ihnen ist sehr schmerzhaft für mich, obwohl ich mir das natürlich nicht anmerken lasse, ... Ich beschließe am nächsten Tag gleich in der Früh zu kommen.

Der Park und die Räuber



Ich betrete den Park um 5:30. (Normalerweise stehe ich nie so zeitig auf um zu trainieren, ich übe zwar viel, aber zu ganz unterschiedlichen Zeiten) Die Zeitumstellung und der ganz andere Lebensrhythmus in China machen mir das relativ leicht möglich. Schon vor dem Park ist der Markt um diese Zeit voll im Gang. Da wird Frühstück gekocht, Brot gebraten, frisches Obst und Gemüse feilgeboten, lebende Shrimps, Muscheln, Krebse, Schildkröten, Fische und Skorpione,...!

Der Park ist eine kleine Welt für sich:



ein Nickerchen am Morgen,....

Ein alter Mann bringt seine vier Vogelkäfige und setzt sich damit zum Pavillon, in dem nächstens Pekingoper gesungen wird. Ein Friseur baut seinen mobilen Laden auf, ein Arzt untersucht und behandelt ein paar Leute. Eine Tanzgruppe mit alten Frauen macht eine kleine Tanzfolge zur Musik von Boney M. In der oberen Ecke des Parks scheint der „Wushu Corner“ zu sein. Dort üben großteils nicht mehr ganz junge Männer zwischen 45 und 60 und teils beträchtlichen „Qi – Bäuchen“ Wushu, zumeist mit Waffen. Stock und Ketten sind sehr beliebt, der Favorit aber ist ein Stock mit einem drehbaren, gabelartigen Aufsatz. Er wird in die Luft geworfen und mit verschiedenen Körperteilen wieder aufgefangen, weitergerollt und wieder in die Luft geworfen und dabei in starke Rotation versetzt. Dabei entsteht ein klirrend-rasselndes Geräusch. Natürlich gibt es auch Frauen in dieser Gruppe und auch ein paar Kinder werden dort unterrichtet. Von Zeit zu Zeit brüllt einer aus der Gruppe einen Kampfruf, worauf alle im Chor antworten. Wir nennen diese Gruppe „die Räuber“, da sie uns irgendwie an die „Räuber vom Liang Shan Moor“ erinnern.



Ein paar Räuber beim Training



und beim Schreien.

Ich gehe weiter. Auf einem Tisch wird hitzig Karten gespielt, viele Leute sehen dabei zu. Man stelle sich das vor, um halb sechs in der Früh! Ein paar Leute gehen einfach schnell auf und ab. Drei ältere Herren machen synchron Schwungübungen, während sie plaudernd auf und ab ihre Bahnen ziehen. Neben den Büschen macht sich ein junger Mann bereit mit seiner Flöte zu spielen. Nach dem Flötenspiel wird er gewöhnlich noch ein paar Handstände und Flik-Flaks trainieren bevor er geht.

Auf zwei Plätzen machen sich gerade zwei große Taijigruppen für das Training bereit. Sie üben verschiedene Formen mit und ohne Waffen, im Gleichklang zu plärrend lauter Musik, immer die gleichen drei, vier Lieder aus viel zu schwachen Kassettenrekordern. Klarerweise unterscheidet sich das Programm der beiden Gruppen, und so überlagert sich die Musik aus den Rekordern und mischt sich mit den an sich schönen Flötenklängen. Schwärme von Zikaden und die Baustelle am unteren Ende des Parks tun das ihre zur Klangkulisse dazu. Das erste, was ich lerne ist, dass China kein leises Land ist. Wer Ruhe haben will, muss sie in sich selbst suchen. Allein zu sein ist Luxus.



Das Taiji der beiden Gruppen gefällt mir nicht besonders. Es geht in erster Linie um Choreographie, um Äußerlichkeiten. Ich sehe kaum Taijiprinzipien verwirklicht. Trotzdem beeindruckt mich aber sehr, wie viele Leute unterschiedlichen Alters sich daran beteiligen. Eine gewisse „Fit mach mit“ Wirkung und wohl eine starke und gesunde soziale Komponente kann man diesem Training nicht absprechen. Man kennt sich, man ist unter sich,...hat Spaß! So uninteressant vom trainingsspezifischen Standpunkt dieses Üben für mich auch ist, muss ich auch zugeben, dass bei uns nur wenige Schüler dieses Maß an äußerlicher Genauigkeit erreichen. Der einfache Grund: In China übt man prinzipiell täglich, im Falle dieser beiden Gruppen ein bis eineinhalb Stunden!



in der Gruppe,...

In der Mitte des Parks treffe ich wieder auf meine neuen Freunde und Meister Liu. Hier gibt es schöne rosa blühende Bäume, ein kleiner Steingarten ist in Sichtweite. Wenn der Wind ungünstig dreht riecht es von den Büschen stark nach Urin. Die öffentliche Toilette ist mit drei Yuan(das ist für Chinesen fast soviel wie für uns drei Euro!) viel zu teuer! Im Gegensatz zu den Großgruppen wird hier nur individuell geübt. Jeder trainiert für sich, Meister Liu, seine Frau und ein älterer fortgeschrittener Schüler gehen hier und da herum, bringen individuelle Korrekturen an. Die Atmosphäre ist entspannt, konzentriert und sehr familiär. Man kennt sich gut, ist befreundet. Zwischen den Formen gibt es öfters ein Schwätzchen. Keineswegs ist es verpönt während des Trainings zum Handy zu greifen, das selbstverständlich immer eingeschaltet bleibt, oder eine Zigarettenpause zu machen. (Viele Leute kommen in der Früh, scheint es überhaupt nur zum Rauchen in den Park!) Da kann es schon mal sein, dass auch ein

paar Taijibewegungen mit der brennenden Zigarette im Mund gemacht werden, oder während man im tiefen Stand stehende Säule übt, mit dem Handy telefoniert. Anfangs irritiert mich das, doch später finde ich (obwohl ich beides nicht tue) diesen unpragmatischen Umgang mit Taiji gut. Ich sehe, das tut dem konzentrierten Lernen keinen Abbruch. Nach dem Morgentraining laufen die Geschäftsleute geschwind in die Arbeit, die Hausfrauen haben das Gemüse schon vor dem Training am Markt gekauft. Auch am Abend kommen einige Schüler, gut angezogen offensichtlich direkt von der Arbeit. Die ersten sind schon um sechs Uhr mit ihrem Training fertig. Eine Frau, ich schätze um die 50 kommt immer erst gegen sieben, im langen Hauskleid und einen Sack voller Waffen. Sie schwingt, Ketten, Stock, Säbel,...

Nicht nur Meister Liu's Gruppe, auch einige Individualisten üben in der Mitte des Parks. Hier scheint sich alles, was Qualität und etwas Tiefe hat zu sammeln. Man kennt sich untereinander und tauscht sich gerne aus. Hier gibt es einen „Baguamann“, der unermüdlich seine Kreise um die Bäume zieht, eine Gruppe alter Frauen übt versunken miteinander, doch auch hier jede für sich ein eigentümlich anmutendes Qigong. Auch hier gibt es einen starken Gegensatz zu zwei weiteren Qigonggruppen im Park, die sich auf hauptsächlich äußerliches Abklopfen beschränken.



..., oder allein



Ich werde begrüßt und geselle mich zu Herrn Liu's Gruppe. Hier werde ich ca. sechs Wochen lang täglich trainieren. Während der ersten Tage werde ich noch sehr genau beäugt, anfangs gibt es immer wieder Applaus, wenn ich eine Form beendet habe. Bald gewöhnen sich die Leute an mich und ich kann immer „normaler“ trainieren. Hier fühle ich mich immer mehr als gergesehener Gast. Immer wieder aber kommen Leute, die ein paar Brocken Englisch sprechen können vorbei, um mit mir reden zu können. Bekanntlich spricht ja jeder Ausländer hervorragend Englisch,...! Eine Hilfe ist mir Willy, ein alter Mann aus Taiwan. Er gehört derselben Großfamilie wie Meister Liu an und kommt jeden Sommer auf Besuch. Sein Englisch ist wirklich sehr gut und manchmal hilft er mir, wenn ich alleine bin als Dolmetsch. Lehrer Liu ist 57 Jahre alt und in der Kampfkunst eine Autorität. Er gilt hier weit und breit als die Nummer eins. Er ist schlank, schaut gut 10 Jahre jünger aus. Seine Bewegungen sind unglaublich exakt, seine Formen weich und elastisch. Wie jeder erfahrene Kampfkünstler hier hat auch er einen kleinen „Qibauch“. Er ist offensichtlich schon in Pension und ist in der Früh und am Abend im Park um zu trainieren und zu unterrichten. Er wählt seine Schüler selbst aus. Sein Unterricht ist prinzipiell gratis, aber zu Jahresende nimmt er gerne Geschenke an. Je nach persönlichem Einkommen schenkt ihm jeder Schüler dann bis zu ein paar tausend Yuan, eine beträchtliche Summe in China. Da ich gerne ab und zu meine Schwertform wiederholen möchte frage ich ihn wo ich ein Klappschwert herbekäme. Am nächsten Tag schenkt er mir ein nagelneues aus seinem Bestand. Wir schenken ihm dafür Mannerschnitten und Mozartkugeln.



Ich frage Meister Liu, was seiner Ansicht nach meine größte Schwäche ist. Er meint mein (unteres) Dantian sei zu schwach entwickelt, da kann ich nicht sehr viel Jin(elastische Kraft) nach außen bringen und ich sei zu wenig stabil. Er meint mein Bauch sei zu weit nach oben gedrückt, das Zentrum meines Bauches(mein unteres Dantian) müsse unterhalb meines Nabels sinken, dann würde ich stabiler werden. Am besten soll ich dafür „stehende Säule“ üben. Er meint, ich dürfe aber keinesfalls diesen Prozess forcieren, das wäre nicht gesund, es braucht Zeit,....



Ich denke lange über seine Ratschläge nach. Ich bin nicht unbedingt ein Fan von übermäßiger Arbeit am unteren Dantian, aber ich spüre, irgendwie ist da was dran, er hat auf seine Weise Recht. Außerdem hatte ich sowieso vor über den Sommer hindurch ein wenig die stehende Säule zu üben. Ich komme endlich zum Schluss, dass in meinen Worten ausgedrückt, es sich um ein Strukturproblem zwischen mittleren und unteren Rücken handelt, welches mir seit geraumer Zeit Probleme beim Trainieren bereitet. Ich beschließe meinen Stolz und meine Widerstände gegen den Ratschlag zu überwinden und mich versuchsweise darauf einzulassen. Schließlich hat auch mein Lehrer mich dazu angehalten offen durch die Welt zu gehen, auch links und rechts von meinem Weg zu schauen und wenn ich eine interessante Person trafe, sollte ich mich bemühen ihre Stärken herauszufinden und davon zu profitieren!

Bittere Kost

Also frage ich Meister Liu an einem der nächsten Tage nach seinen Empfehlungen, die stehende Säule zu trainieren. Er erklärt mir bereitwillig einige Positionen sehr genau, sagt mir wie ich sie trainieren solle und worauf ich achten muss. Er fügt bedauernd hinzu, heutzutage sei fast niemand mehr bereit „Basisgongfu“ zu lernen. Ob im Wushu oder im Taijiquan. Daher sind auch in China echte Fähigkeiten, die über bloße Akrobatik hinausgehen, rar geworden.



In den nächsten Tagen stelle ich mir ein Basisprogramm zusammen. Gleich bevor ich mit meinem üblichen Training beginne, dehne ich meine Beine sehr gründlich, denn ich merke, fast alle Leute im Park sind wesentlich beweglicher als ich! (Obwohl ich hierzulande unter meinen Schülern als einigermaßen beweglich gelte...) Praktisch jeder, ob alt oder jung verwendet sehr viel Zeit um sehr gewissenhaft vor allem die Beine zu dehnen. Ganz besonders die älteren Leute. Eine sehr beliebte Methode dabei ist es ein Bein an den Baum zu lehnen, oder auf einen Ast zu stützen. Die beweglichsten Leute im Park sind ein alter Mann

und eine alte Frau, ich schätze um die 75. Der Mann vollzieht fast einen Spagat im Stand am Baum, bevor er mit seinem Taijitraining beginnt und die Frau schwingt ihr gestrecktes Bein im Stand mit der Zehenspitze bis hinter ihren Kopf, ganz so wie die Kinder in der Wushuschule in die wir unseren Sohn schicken. Anschließend widmet sie sich ihren Qigongübungen. Angespornt dadurch dehne ich immer fleißiger und beginne auch mit solchen Schwung und Mobilisationsübungen zum öffnen meiner Gelenke, denn die sind noch sehr verschlossen und undurchlässig, meint Meister Liu. Nach dem Dehnen übe ich noch die stehende Säule, zwei Positionen in der Früh, eine am Abend.



75 Jahre jung



Je mehr die Leute sehen wie ich mich bemühe, umso mehr Tipps und Hilfestellungen bekomme ich über die nächsten Tage. Der bewegliche alte Mann ist von meinem Trainingseifer so beeindruckt, dass er mir gleich eine Zigarette anbietet. Höflich lehne ich ab. Meister Liu bringt mir kleine Fajinübungen (zum Herausbringen der elastischen Kraft) bei und der Baguamann verrät mir sein Geheimnis für bewegliche Beine.

Er meint, wenn ich meine Ferse auf einen Ast stütze, muss ich mein Bein ganz durchstrecken. Danach soll ich mit beiden Händen meine Zehenspitze fassen und so stark wie möglich herziehen, bis etwas Schmerz und ein unangenehmes Gefühl kommt. Diese Position muss man dann halten bis das unangenehme Gefühl einer Wärme oder einem kribbelnden Ziehen weicht. Wenn man dann schließlich das Gefühl einer Taubheit bekommt und es gar nicht mehr geht, hört man auf...



Diese Methode ist anfangs eine Strapaze, aber sie wirkt. Nach drei Tagen sind ständig schmerzende Beinmuskeln, schwere Glieder und eine etwas erhöhte Krampfneigung meine dauernden Begleiter. Der Lohn, gegen Ende meines Aufenthaltes habe ich ein Maß an Beweglichkeit erreicht, dass ich wenigstens nicht mehr im Park unangenehm auffalle. Die Schwere und die Schmerzen sind einer inneren warmen Leichtigkeit gewichen. Besonders bewegt und motiviert mich der Anblick einer recht alten Frau. Sie kommt jeden Tag zur gleichen Zeit in den Park. Ihre Beine sind von der Gicht stark verkrümmt und sie geht sichtlich schmerzgeplagt am Stock. Zielstrebig schleppt sie sich jedes Mal zu „ihrem Baum“. Ich traue meinen Augen kaum, schwupp schon ist eines ihrer Beine in der Höhe und sie dehnt, wesentlich besser als ich es kann! Nach einer Weile humpelt sie wieder davon.

Tui Shou

Was wir im Park weitgehend vermissen, ist das Pushing Hands Training. Nur hie und da sehe ich dass ansatzweise Partnerübungen trainiert werden. Nichts desto trotz trainieren wir unsere Pushing Hands Muster. Unser Üben scheint eine stimulierende Wirkung auf meine neuen Freunde zu haben. In den nächsten Tagen sehe ich, wie Meister Liu mit einigen seiner Schülern Tui Shou und verschiedene Anwendungen übt. Als wir ihm und seiner Gruppe eines Abends einige unserer Grundpatterns und Anwendungen vorführen, meint er anerkennend, es handle sich um ein sehr logisches und gut aufgebautes System!

Im Laufe der Tage warte ich endlich von Schülern dieser Gruppe, oder gar vom Lehrer gefragt zu werden, ob ich nicht Tui Shou mit ihnen üben wolle, aber vergeblich! Schließlich fasse ich mir ein Herz und frage den älteren Herrn, einen der Fortgeschrittenen Schüler. Ich bekomme eine ablehnende Antwort, die ich nicht ganz verstehe. (ich hatte keinen Dolmetsch dabei) Nur eine alte Frau(ich erfahre einige Zeit später, dass die Dame schon 80! Jahre alt ist), die öfters nachmittags zu Besuch kommt, um mit dem Lehrer „fachzusimpeln“ und den Leuten zu plaudern, fasst sich ein Herz und fordert mich zu einigen Runden Tui Shou auf. Sie hält plötzlich inne und scheint irgendetwas an meinem Druck spüren zu wollen. Ich glaube, sie wollte mein Jin (meine innere Kraft) testen. Plötzlich nickt sie anerkennend. Ich merke, dass alle Augenpaare auf mich gerichtet waren. Ich glaube auch, ich war ein wenig zu respektlos, denn ich hatte gemerkt, dass ich die nette alte Dame beim Pushing Hands ganz schön in Schwierigkeiten bringen konnte. Wie dem auch sei, auf einmal kommt der ältere Schüler, welcher zuerst abgelehnt hatte, auf mich zu(er schaut aus wie ein fitter Mittfünfziger, später erfahre ich, auch er ist schon 69) und fordert mich zum Training auf. Ich bin erstaunt wie direkt und stark sein Druck kommt. Es fällt mir überhaupt nicht schwer, seine so offensichtliche Kraft zu führen und zu neutralisieren. Ich kann leicht seine Füße spüren, er versucht es umgekehrt offensichtlich gar nicht. Es beginnt für mich ein äußerst interessanter Test, ob ich in der Lage bin die Prinzipien, die ich trainiere auch unter solchen Bedingungen umzusetzen. Der Test gelingt, ich bin viel eher in der Lage etwas mit meinem Partner anzustellen, als er mit mir. Er baut auf äußere Stabilität, versucht meine Angriffe mit seiner Kraft zu balancieren ohne sich der Gefahr bewusst zu sein, dass er mir dadurch einen sehr direkten Zugriff auf seine Balance gewährt. Trotzdem bin ich sehr auf der Hut, denn selten hatte ich es mit so ungestümen und kräftigen Attacken im Pushing Hands zu tun. Er scheint irritiert und verwundert, wenn ich es doch schaffe ihn aus der Balance zu bringen und er dabei überhaupt nicht fühlen konnte woher meine Kraft kam...

In den folgenden Tagen übe ich öfters mit diesem Herrn, es scheint auch ihm Spaß zu machen und wir können beide davon profitieren. Er kann schließlich nicht umhin, auch einige Dinge an mir zu „bekritteln“. Er meint, mein Jin sei zu schwach (denn er konnte es nicht spüren) und dass ich bisweilen in Kreisen über oben nach unten neutralisiere und mich dabei zurücklehne ist ihm zutiefst suspekt(ungeachtet der Tatsache dass er mich trotzdem kaum vom Fleck bringt!) Sehr störend empfindet er auch, dass ich meine Füße bei der Gewichtsverlagerung von vorne nach hinten immer wieder etwas hebe und nachjustiere,...

Schließlich reißt ihm der Geduldsfaden und er geht in freies Pushing Hands über. Ich bin überrascht, bewahre aber die Ruhe. Es gelingt mir nun(etwas zu meiner eigenen Überraschung) seine Angriffe fast mühelos zu neutralisieren. Ich kann sogar in sehr kleinem Schritt dastehen, während er schon fast auf mir lehnt. Ich verbinde mich mit ihm, setze meinen Oberkörper in mein Becken, wodurch ich seine Kraft richtig absauge und auf mich ziehe und pushe oder plucke(„pflücken“, vom Boden reißen) ihn mehrmals. Das lässt Meister Liu, der zugeschaut hatte nicht mehr kalt. Auch er möchte jetzt mit mir „Hände schlagen“. Er bedeutet mir er wolle sofort frei pushen. Ich bin sehr vorsichtig. Ich spüre seine große Stabilität und Stärke, an die die meine noch nicht herankommt. Ich versuche so sorgfältig wie

möglich alles Gelernte umzusetzen. Ich verschmelze mit ihm, versuche es auch geistig. Zu meiner Überraschung gelingt es mir auch jetzt seine Angriffe rechtzeitig zu erspüren und zu neutralisieren. Es gelingt mir, mein Zentrum vor ihm zu verstecken. Rechtzeitig leite ich die Bewegungen von meinen Füßen her ein, der Körper folgt. Er greift mich um den Hals, will mich plücken, ich komme dem mit einem Schritt zuvor. Bald will er mich stoßen. Auch hier hilft ein Schritt im rechten Moment. In dem nun fast tranceartigen Zustand beginne ich jede Intention immer früher und deutlicher zu spüren, fühle mich beinahe sicher in diesem Hin und Her der Kräfte. Ich spüre sein Zentrum, seine Füße, aber im Gegensatz zu seinem Schüler bekomme ich kaum Gelegenheit das auszunutzen. Zu groß sind hier die Erfahrung und die Gewandtheit. Nach einiger Zeit, ich weiß nicht wie lange, trennen wir uns lachend und schwitzend. Wir sind beide überrascht über dieses Remis. Aus einer Ecke kommt lautes, vergnügtes Gelächter. Es ist die Frau und eine Schülerin Meister Lius. Sie beglückwünschen mich lautstark, es ist wohl ihr lustigster Abend seit langem gewesen, ihren Lehrer in so einer Situation zu sehen...! Auch Meister Liu äußert sich sehr anerkennend, meint mein Neutralisieren wäre sehr gut...! Freilich weiß ich, das war „nur“ freundliches Pushing Hands, in einer echten Kampfsituation möchte ich Meister Liu noch nicht gegenüberreten müssen!

Bekanntschaften in der Welt der Kampfkünste

An den nächsten Tagen habe ich nun öfters die Ehre eine ganze Weile mit dem Lehrer persönlich die Hände schieben zu dürfen. Dabei zeigt er mir seine Standpunkte auf, bringt mir ein paar seiner Muster und Anwendungen bei, zeigt mir meine Schwächen und wie ich sie beheben könne. Durch diesen abendlichen „Test“, wie er es nannte, habe ich mir nun endgültig den Respekt dieser Gruppe verdient und fühle mich als vollwertig akzeptiert. Eines Morgens kommt eine kleine Gruppe von Wu Stil Taijileuten aus Shanghai auf Besuch. Der Lehrer kennt Meister Liu. Er war ein Schüler von *Ma Yueliang* (berühmter Meister des Wu Stils, wurde 97 Jahre alt). Die Gruppe bleibt nur eine Stunde, während der sie nur Pushing Hands praktizieren. Neugierig beobachte ich sie. Ihre Muster und ihre Techniken sind wesentlich subtiler und ausgereifter als das Tui Shou, das Meister Lius Schüler nun seit ein paar Tagen üben. Nach einer kleinen Weile nimmt mich Herr Liu bei Seite und beginnt mit mir zu üben. An diesem Tag beginnt er sofort etwas kompliziertere Muster mit Schrittfolgen mit mir zu trainieren, wohl um der anderen Gruppe zu signalisieren, dass sie auch dazu fähig sind. Es ist ein lustiges Erlebnis für mich, dass ausgerechnet ich Meister Liu aus der Patsche helfe,...!

Während das Training in der Früh generell intensiv und konzentriert ist, ist es am Abend eher entspannt und locker. Es gibt auch viel Zeit um zu plaudern. Immer wieder tauchen abends interessante Leute auf, um sich auszutauschen. (Oder aber alle verschwinden plötzlich um 18:00, denn wie ich erfahre gibt es gerade die asiatische Fußballmeisterschaft im Fernsehen!) Zum Beispiel Herrn Lius ehemalige Lehrerin im *Tanglang Quan* (Gottesanbeterin Stil). Eine interessante ältere Dame mit gutem Ruf. Sie ist die Nummer eins in der Umgebung in diesem Stil. Ich erfahre Tanglang Quan hat seinen Ursprung in Yan Tai und wurde von einem Daoisten entwickelt. Es zählt hier zu den inneren Kampfkünsten. Überhaupt sei Yan Tai eine Hochburg des Wushu und eben speziell für den Gottesanbeterin Stil berühmt. Auch ein älterer Herr ist oft zu Gast. Er plaudert gern, aber sieht ihn praktisch nie richtig trainieren. Alle scheinen aber auf ihn zu hören. Ich höre, er ist der ehemalige Lehrer Meister Lius im *Tongbei Quan*, ebenfalls einer inneren Kampfkunst, die Meister Liu im Alter von 17 begonnen hat zu erlernen und dann ungefähr 30 Jahre lang gepflegt hat. Diese Kampfkunst zeichnet sich

besonders durch elastisch lockere, peitschenartige Techniken aus, sowie durch *Qinna*(Griff, Wurf und Hebeltechniken). Dieser gemütlich aussehende Herr schaut aus, wie wenn er einen Fußball ganz weit hinuntergeschluckt hätte. So groß ist sein Kugelbauch! Er gibt an alle Trainingstipps und Ratschläge. Hin und wieder zeigt er ein paar Techniken, die auf sein unglaubliches Können schließen lassen. Der ältere Schüler, mein Trainingspartner stellt mich vor. Bereitwillig zeigt er mir darauf eine Reihe von „Qinna“ Befreiungstechniken und Würfen. (Ich kann gar nicht so schnell schauen, da finde ich mich schon fast auf dem Boden und werde dann doch noch rechtzeitig aufgefangen) Ein paar kleine Kostbarkeiten, mit denen ich nicht gerechnet hatte. Ich schätze er ist der gefährlichste Mann im Park! Leider lässt er sich am Ende meines Aufenthaltes nicht von mir filmen. Ganz im Unterschied zu Herrn Liu. Er meinte, da ich nicht Tongbei Quan praktiziere, könne ich es auch nicht verstehen,... Auch die alte Frau, die mit mir Tui Shou geübt hatte ist oft zu Gast. Sie hat stets ein gewichtiges Wort mitzureden und übt einen gewissen Einfluss auf ihre Umgebung aus. Sie scheint mich besonders zu mögen. Einmal bekomme ich von ihr einen derben Klaps in meinen Rücken, gefolgt von einem langem Redeschwall von Erklärungen und Maßregelungen, (ungeachtet der Tatsache dass mein Chinesisch noch sehr dürftig ist) einer Art Strafpredigt, wie ich gerade mitbekomme. Sie bringt mir immer wieder ein paar entspannungs- und Lockerungsübungen gegen meine „schlechte Beweglichkeit“ bei. Sie sagt meiner Frau, diese Übungen sind aus einer Qigongserie, die speziell für alte Frauen gedacht ist. Sie seien für mich aber auch sehr gut! Diese Frau mit ihren 80 Jahren und ausgezeichneter Beweglichkeit, Lockerheit und Vitalität ist sicher auch eine große Inspiration für mich und ein lebender Beweis für die Wirksamkeit dieser Methoden gewesen!

Insgesamt erfahre ich sehr viel Hilfe und Unterstützung während meines Aufenthaltes im Park. Manchmal nützliche Hilfe, manchmal auch sehr überflüssige Ratschläge. Auf jeden Fall kann ich sehr von dieser Erfahrung profitieren. Ich habe viele Menschen kennen gelernt. Am Ende meines Aufenthaltes grüßen mich schon viele Leute, wenn ich den Park betrete. Einige versuchen mit mir zu reden, was manchmal auch mit meinem langsam wachsendem Chinesisch, Füßen und Händen gelingt. Eine Hilfe beim Übersetzen ist mir dabei ein junger Freund von 15 Jahren. Sein Englisch ist erstaunlich gut. Er ist der Sohn, eines Ehepaares, beide Schüler Meister Lius, die in der Früh und am Abend immer zum Training kommen. Liu Jin Ming, so ist sein Name, kommt immer abends um kämpfen zu lernen. Um richtig Taiji zu lernen habe er wegen der Schule momentan keine Zeit, so meint er. Also wird er von Meister Liu, seiner Frau und auch Lius Lehrer und anderen Leuten in einigen Grundtechniken und Basisübungen unterwiesen (was allen viel Spaß zu machen scheint. Einmal muss der arme Jin Ming sogar zur allgemeinen Erbauung gegen Frau Liu „rangeln“, ein für ihn aussichtsloses Unterfangen!) Interessant ist für mich die Tatsache, dass hier sogar die jungen Leute wissen, dass Taijiquan eine sehr ernst zu nehmende Kampfkunst ist und daher auch den Taijilehrer aufsuchen, nur um kämpfen zu lernen!



Ein „alter Schüler“, Frau und Herr Liu, Nikolaus Deistler

Eine etwas skurrile Möglichkeit zum Tui Shou bekomme ich eines Abends, als wir mit einer Gruppe von Freunden nach einem ausufernden Abendessen zum obligatorischen

Karaokesingen gingen. Verständlicherweise waren die meisten vom vielen Zuprosten müssen nicht mehr völlig nüchtern. Ein befreundeter Polizist erzählt mir, er mache *Xingyi Quan* (eine der beiden großen anderen inneren Kampfkünste) und möchte mir gerne etwas Pushing Hands zeigen. Neugierig willige ich ein. Obwohl er nicht mehr in der besten Verfassung ist und an sich kräftig und stabil, merke ich schnell, dass er nicht mein Gegner ist. Höflich zeige ich ihm seine Grenzen, ... er meint darauf bedauernd, ich sei einfach zu klein und dadurch stark im Vorteil! Auch dieses Erlebnis aus dem chinesischen Alltag möchte ich nicht missen! Gegen Ende meiner Chinareise fahre ich mit meiner Frau gut zwei Wochen im Land herum. Eine aufregende Erfahrung für mich! Wieder zurück, bleiben mir noch gerade fünf Tage um im Park zu trainieren. Die Leute im Park scheinen sich alle wieder zu freuen, mich zu sehen. Ich merke jetzt so richtig, wie viele gute Bekanntschaften ich hier machen konnte. Ich habe es geschafft als „Lao Wei“ (Ausländer) in dieser eigenartigen Welt akzeptiert zu werden und meinen Platz zu finden.



.....ein Park in Beijing, wo einst viele legendäre Taijigrößen zu trainieren pflegten.

Ein Resümee

In den letzten Tagen versuche ich meine Erfahrungen zu resümieren und auch Meister Liu einige Fragen zu stellen.

Die Unterschiede zwischen Taiji im Osten und Westen kann ich am besten wie folgend vergleichen:

Taijiquan ist wie das Errichten eines Hauses. Da, wie dort braucht es dazu einige Zeit. In China verwendet man viel, viel Mühe um ein solides Fundament zu errichten. Man ist mit der Unterkellerung, dem Fundament, den stützenden Elementen so beschäftigt, dass oft ganz vergessen wird, dass man darin ja eigentlich einmal wohnen sollte! Schon ist das Leben fast vorbei und man kommt drauf, dass kein einziges Zimmer eingerichtet ist. Man schläft noch immer auf einer Pritsche am nackten Estrich. Freilich, man hat ein Dach überm Kopf und ist im trockenem, ...

Im Westen wird dem Fundament nicht sehr viel Achtung entgegengebracht. Schließlich will man ja wohnen und nicht bauen! Daher werden Risse nur notdürftig gekittet und kaschiert, das Fundament hat oft mehr mit einer Notbaracke zu tun, aber das Wohnzimmer glänzt! Es ist so überreichlich ausgestattet, dass es einen die Gefahren eines Erdbebens oder Hagelsturmes vollkommen vergessen lässt. Und wenn schon alles einstürzt, irgendwie überleben wir schon und suchen uns ganz schnell einen neuen Unterschlupf, den wir wieder toll ausstatten können!

Das was mich am meisten in China beeindruckt hat, ist auch, so finde ich dort die größte Schwäche. (was ich sage beziehe ich jetzt sowieso mehr auf das echte Training und weniger auf die massentaugliche Taijigymnastik) Der Körper wird dort mit sehr viel Hingabe vorbereitet und trainiert. Es wird reichlich gedehnt, mobilisiert und die äußeren Formen erreichen ein sehr hohes Niveau an Exaktheit. Das Resultat sind gesunde, überaus vitale und bewegliche alte Menschen. Über geistige Aspekte des Trainings habe ich nur sehr wenig und eher diffuses gehört. Ich habe nur sehr wenige Leute mit wirklich beeindruckendem Niveau

gesehen. So zentrale Prinzipien des Taijiquan wie Kraft nicht mit Kraft zu begegnen, der Geist führt die Bewegung, die Bewegung entsteht in den Füßen, kommt in die Hüften, Schultern, Arme, Hände habe ich zumeist auch nur ungenügend verwirklicht gesehen. Das Spirituelle dieser Kunst steht überhaupt nur stumm im Hintergrund.

Bei uns hingegen sind die theoretische Beschäftigung mit Taijiquan und das theoretische Können oft groß. Man weiß um die Aufrichtung, das richtige Neutralisieren, die geistige Führung und um die spirituelle Dimension. Bloß physisch sind wenige bei uns in der Lage dieses Wissen auszudrücken. Man will sich ungern bemühen und auch den Körper anstrengen, man will ernten ohne sich um die Saat zu kümmern. Die Form wirkt daher oft im Vergleich zu unseren chinesischen Freunden sehr schlampig, der Stand instabil, die Beweglichkeit kaum vorhanden. Wir versuchen uns auszureden, dass wir ja schließlich „Westler“ sind, daher das Training nicht so im Blut haben, unbeweglicher, zu alt,.....sind, sowieso keine Meister werden wollen und nur genießen und entspannen möchten.

Meister Liu meinte eines Tages zu mir, als er meine an diesem Tag besonders kleinen Bewegungen sah(denn ich übte gerade einen speziellen Prozess für mich): Freilich könne ich so üben, es ist ganz egal ob große oder kleine Bewegungen, solange die Prinzipien stimmen. Wenn er aber ein Schüler wäre und einen Lehrer suchen würde und dieser Lehrer würde nicht in der Lage sein tief und sauber in die gehockte Peitsche zu gehen würde er sicher zu jemand anderen gehen, denn er hätte kein Vertrauen in dessen Fähigkeiten. Er sagte, man könne nicht von Anfängern erwarten, dass sie Experten seien und beurteilen könnten was richtig und gut wäre. Daher appellierte er an mich als Lehrer, das wenigstens bei Vorführungen(und im Anfängerunterricht) zu beherzigen! Vor noch 100 Jahren wäre es nicht so wichtig gewesen wie etwas optisch ausschaut, so lange es wirksam war, heute sind die Zeiten leider anders. – Das ist ein Punkt, über den ich mir bestimmt meine Gedanken machen werde!



Yonghui D. Yi, Meister Liu, Nikolaus Deistler

Sicher war das nicht meine letzte Reise in dieses faszinierende Land, es sollen viele weitere folgen. Der kleine Park mit all seinen Leuten ist auch sicher nicht das „I-Tüpfelchen“ der Taijiwelt gewesen, aber auch bei weitem nicht der Schlusspunkt! Nächstes Mal, werde ich bestimmt konkret auf die Suche nach wahren Taijigrößen gehen. Und Meister Liu und seine Freunde können vielleicht dazu ein Tor sein. Aber ganz bestimmt werde ich immer wieder gerne in meinen kleinen Park zurückkehren, denn es ist der Ort wo ich mitten im Lärm die Stille fand.

Wir fühlen uns jetzt selbst ein bisschen wie „Räuber“ die ausgegangen sind und rechtschaffen ein kleines Stück Wissen gestohlen und eine kleine Schatztruhe voll Erfahrungen erbeutet haben.



Meister Liu's wichtige Punkte:



Zur Gesundheit:

*„Beim Training musst Du ordentlich schwitzen, am Abend sollst Du rülpfen und pferzen!
– Dann kannst Du sicher sein, dass Dein Training richtig war und dein Qi sich vermehrt.“*

„Wenn Du Deine Beweglichkeit (die Muskeln dehnen) nicht trainierst, dann war alles umsonst wenn Du alt sein wirst und Du hast auf einmal nichts!“

„Du sollst wenigstens zwei Stunden am Tag trainieren, damit es einen Effekt auf das Immunsystem hat! Wenn Du alt bist, genügt eine.“

Zur Kampfkunst:

„Auch wenn Du nicht am Kämpfen interessiert bist, aber gut trainiert hast und Du kommst in so eine Situation oder hast einen Unfall, dann wirst Du sie viel besser überstehen, denn Dein Körper ist weich und widerstandsfähig!“ (ein interessanter Punkt, denke ich, so hätte ich das noch nie gesehen!)

„ Wenige sind heute bereit Basisgongfu (Stehübungen, Dehnübungen, Gelenke öffne,...) zu trainieren, darum erreichen wenige echtes Gongfu.“

„ Wenigstens sollst Du Standübungen trainieren!“

3 Entwicklungsstufen:

Die Form

Das Jin(die elastischen Kräfte) verstehen

Xin – Shenming – die Beschäftigung mit den geistigen Aspekten

Wichtige Punkte:

Locker

Entspannt

Still

Ruhig

Leicht

Flexibel

Das Jin wieder sammeln können



Nikolaus Deistler, Yan Tai, August 04 / Wien, September 04