



Wee Kee Jin Mei

Lernen im Taijiquan

Von Epi van de Pol

Taijiquan ist eine innere Kampfkunst. Sie wird aber auch mit weicher Kampfkunst umschrieben. Peter Ralston, einer meiner beiden Lehrer, sagt, dass die äußeren Kampfkünste einfach sind und „what you see is what you get, the more you learn the less there is to learn; in internal martial art the more learn the more doors open up and behind every door there are more doors“.

Taijiquan lernen, ist ein langer Weg, der viel Zeit als körperlichen und geistigen Einsatz erfordert. Der Anfang ist nicht so schwer, soweit man die Choreografie behalten kann. Wenn man auch noch eine Idee von Kampfkunst hat, dann sind die Figuren sogar logisch erklärbar. Nach dem Lernen der Form bzw. eines Teilstückes, kommt dann das Verstehen der Prinzipien, die durch jeden Lehrer anders dargestellt werden. Für mich sind die wichtigsten Prinzipien:

- Entspannung, aus der das Sinken entsteht und die daraus wiederum entstehende Leere,
- Struktur bewahren trotz oder dank der Entspannung und Schwerkraft,
- Drehen aus der Mitte bzw. Dantien,
- Unterscheiden von Yin und Yang in jeder Bewegung und jedem Körperteil.

Neben den Bewegungsprinzipien gibt es auch in der dynamischen Partnerarbeit

des Taijiquan, Pushing Hands oder Tui-shou genannt, Prinzipien, die es zu unterscheiden gilt. Wiederum nenne ich die für mich wichtigsten:

- Yielding, das jederzeitige Nachgeben der Kraft des Anderen
- Following, das stetige Folgen der Kraft des Anderen, wohl wissend, wo der Andere im Verhältnis zu dir ist
- Sticking, immer im Kontakt sein
- Joining, nicht nur das Nachgeben und Folgen der Kraft des Anderen, sondern auch das Verstärken der Kraft des Anderen
- Folding, beim Blockieren der eigenen Bewegung fließt die Bewegung mit einem nicht blockierten Körperteil in die beabsichtigte Richtung weiter

Nach dem Lernen der Form oder eines Teilstückes beginnt das Einüben der Bewegungen des Pushing Hands. Die Bewegungen sind bekannt, nun müssen sich aber alle Körperteile innerhalb der

Bewegungsabfolge synchron „bewegen“, d.h. dass der Fuss gleichzeitig mit der Hüfte eingedreht wird. Es handelt sich noch immer um zwei ungewohnte, aber gleichzeitige Bewegungen. Der nächste Schritt ist das Verbinden der Bewegung. Durch das Sinken in das Standbein werden sowohl die Hüfte als auch der Fuß eingedreht, damit entsteht eine verbun-

dene Bewegung. Dieses Verbinden der Bewegung benötigt die meiste Zeit und Übung, dabei sprechen wir von Jahren. Ein geübter Ballettänzer kann die Taijiquanform innerhalb eines Wochenendes lernen, das sieht dann zwar nicht wie Taijiquan aus, aber die Choreografie hat er schnell verinnerlicht. Das Synchronisieren der Bewegungen dauert dann noch

ca. eine Woche. Das Ganze sieht dann schon wie Taijiquan aus, mit Kampfkunst hat das jedoch noch nichts zu tun. Es dauert Jahre bis man im Pushing Hand durch das Verbinden der Bewegungen die innere Kraft erschließt. Es erfordert Hingabe, damit auch das tägliche Leben durch die Übung beeinflusst wird.



Patrick Kelly

Das Lernen von Taijiquan ist ein langer Prozess. Die Form, das was die meisten Menschen unter Taijiquan verstehen, ist lediglich der Beginn und kann im späteren Prozess vergessen werden. Menschen, die wirklich Taijiquan lernen wollen, geraten meistens bei ihrem ersten Lehrer in eine Sackgasse und machen sich dann auf die Suche nach einem Dozenten, der ihnen mehr Informationen verschafft und besonders zusätzliche Fertigkeiten vermittelt. Der Artikel, der auf meinen Erfahrungen und Wahrnehmung bei der eigenen Suche nach unerreichter Meisterschaft basiert, ist für genau diese suchenden Menschen geschrieben. Die nachfolgenden Entwicklungsstufen sind durch mich gewählt und dienen lediglich der Klarheit.

Stufe 1: „Lehrer dienen der Kontrolle der eigenen Fertigkeiten“

Ein neuer Lehrer wird mit dem vorherigen Lehrer (oder Lehrern) und den eigenen Fertigkeiten verglichen. Ein kleiner Austausch mithilfe von Pushing Hands ist dabei sehr hilfreich bzw. unentbehrlich, da man sich sonst zu Beginn schnell in den Fertigkeiten und wie jemand die Form läuft täuschen kann. Ich erinnere mich an Nigel Sutton in Recontres Janieres, der das leere Bein nicht wirklich in der Luft schweben, sondern einfach mit Gewicht darin fallen ließ. Aber sobald ich mit ihm Pushing Hands übte, fühlte ich, dass seine Fertigkeiten in Verbindung mit seinem Gewicht mich damals überforderten. Viel später erst begriff ich, dass das Leeren des Beines auf meine alte Weise nichts mit Yin und Yang zu tun

hatte, sondern vielmehr mit dem Kompensieren meines Körpergewichtes.

Mein erster Lehrer Kwee Swan Hoo betonte das Leeren des Beines als ein Prinzip (double weightedness). Deshalb prüfte ich auch jeden, ob er auf diese Weise das leere Bein schweben ließ. Von Peter Ralston lernte ich erst viele Jahre später, dass auch ein „volles“ Bein bewegt werden kann und dass das Stehen auf zwei Beinen nichts mit der Doppelgewichtung zu tun hat. Wenn der Lehrer dich mit Leichtigkeit im Pushing Hands berühren kann und du akzeptierst dies als Schüler, dann beginnt die nächste Stufe des Lernens.

Stufe 2: „Lernen und es doch besser wissen als der Lehrer“

In vielen internationalen Zusammenkünften trifft man als „Taijier“ viele andere Kollegen, und man lernt durch die Informationen und Begegnungen in diesen Workshops immer durch den Vergleich mit den eigenen Fähigkeiten. Bei einem Lehrer in die Lehre zu gehen, bedeutet den Kopf zu leeren. Diese Tatsache erinnert an eine bekannte Zen-Geschichte, in der ein Besucher dermaßen an den Zen-Meister herantrat, dass dieser sich genötigt sah, seinem Gast schweigend Tee in seine bereits volle Tasse zu gießen. Dieser rief aus, dass seine Tasse bereits voll und es Sünde sei, den Tee so über den Tisch auslaufen zu lassen. Worauf der Zen-Meister entgegnete, dass der Kopf seines Gastes ebenso voll sei wie diese Teetasse. Bei Patrick Kelly habe ich dies am stärksten erfahren.

Dieser Mann war im Fixed Step Pushing Hands deutlich viel besser als ich. Nichtsdestotrotz dachte ich, dass ich einige Teile der Übungen besser verstand als er. Deshalb brachte ich es fertig, bei Partnerübungen meine Gedanken mit anderen Kursteilnehmern zu teilen, und zurückschauend vermied ich dadurch tiefe-

res Verstehen. Patrick hatte mich einige Male auf mein Verhalten hingewiesen. Selbst in der Gruppe auf mein Verhalten angesprochen, veränderte ich mein Verhalten nicht angemessen. Dies hatte den Effekt, dass ich mein Verhalten eher verbarg als es veränderte. Als ich Patrick bat, mein Sabbatjahr bei ihm verbringen zu dürfen, lehnte er natürlich ab. Ich verstand es damals nicht, aber muss ihm heute zustimmen, weil mein Kopf nicht leer war. Was will man auch mit einem Schüler, der meint alles besser zu wissen.

Stufe 3: „Der Kopf ist zwar leer, aber das Eingeschänkte ist unbekannt oder wird nicht festgehalten“

In meinem Taijiquan ist es regelmäßig vorgekommen, dass ich dachte, ich hätte etwas Bestimmtes verstanden, jedoch einige Jahre später hat sich das Verstehen derart vertieft, dass es einen völlig anderen Inhalt bekam als anfänglich. Ein Lehrer wird immer versuchen dir etwas zu vermitteln, es kann aber passieren, dass seine Worte nicht in dich eindringen oder in dir ein völlig anderes Bild entstehen lassen. Das kann schlimme Formen annehmen, die eigentlich jeder kennt. Jemand im Kurs ruft plötzlich „Warum sagst du das erst jetzt?“ Während für jeden im Kurs klar ist, dass diese Informationen bereits seit der ersten Unterrichtsstunde vermittelt wurden. Es ist ein typisches Phänomen, Menschen wollen lernen, aber die Informationen werden nicht gehört oder nicht so verarbeitet, dass sie fürs eigene Training verinnerlicht werden.

Stufe 4: „Der Zweifel“

Taijiquan lernen heißt, dass Dinge in Körper und Geist verarbeitet werden müssen, die neu sind und nicht zu den eigenen Fähigkeiten gehören. Ich höre Wee Kee Jin dazu sagen: „Weiter zurück im hinteren Bein sitzen.“ Okay, ich mache das und dann setzt mich Jin noch weiter in das hintere Bein, so dass ich umfalle



Peter Ralston

und protestiere, dass das doch wohl nicht richtig sein kann, und dies umfassend begründe. Jin lächelt dann meistens und zeigt dann, dass es doch geht und so seine Vorteile hat. Anschließend versuchte ich es nach meinem Verständnis von meinem hinteren Bein nachzumachen und Jin korrigiert meine Hüftposition von „auf meinem hinteren Bein zu meinem hinteren Bein“ mit den Worten „wenn du selbst nicht im dem leeren Bein sitzen kannst, dann kann du auch andere nicht dahin führen“. Interessanter Gedanke, aber Grund genug mit dem Lehrer darüber zu diskutieren? Diese Diskussion verläuft positiver und fruchtbarer als die Zurückweisung aus Stufe 2. Aber man glaubt dem Lehrer nicht vollständig, weil man es im eigenen Körper nicht versteht, obwohl der Lehrer es beherrscht und im freien Pushing Hands ebenfalls praktizieren kann.

Stufe 5: „Unbewusstes Körperbewusstsein“

Ich will möglichst wie eine leere Teetasse lernen, bin mir aber der Fehler, auf die mich der Lehrer immer wieder hinweist,

nicht bewusst. Dieses Phänomen habe ich am stärksten ausgeprägt bei einem Mitschüler beobachtet, der ein Jahr lang bei dem Lehrer wohnte und bei der soundsovielten selben Korrektur wütend und verzweifelt ausrief: „Aber ich tu doch genau das, was Sie mir sagen!“ An dieser Stelle kann der Lehrer dann nicht weiter, weil er den Schüler sonst zurückweist. Ich kenne diesen Prozeß im geringeren Maße, aber darum nicht weniger deutlich. Nach der zigsten Wiederholung sagte ich „Hey, ich dachte ich mache das, aber scheinbar nicht.“ Hier gibt es dann keine Zurückweisung aber ein Unbewusstsein über das eigene Handeln. Ich erinnere mich noch an die 70er Jahre, als ich mich auf einem Video Karate üben sah. Ich hatte mich selbst unter den besten drei der Klasse eingeschätzt. Aber als ich mich selbst bewegen sah, war ich eher die Nummer 10 von 13 Karatekas im Raum. Natürlich ist es befremdlich, sich selbst auf einem Video zu sehen und vor allem sich selbst reden zu hören. Ich spreche jetzt über die Qualität von Bewegung, und die ist objektiv gesehen geringer als man sie subjektiv fühlt. Jeder, der selbst Lehrer ist und gleichzeitig Unterricht nimmt, kennt das gesprochene oder gefühlte Phänomen bei Korrekturen: „Das sag ich meinen Schülern auch immer“. Offenbar ist das Bewusstsein noch nicht bis zur objektiven Wahrnehmung durchgedrungen.

Ich weiß noch sehr gut, wie mein erster Lehrer mich aufrichtete und ich dabei das Gefühl hatte, dass ich vornüber geneigt stand. Meine Mitschüler sagten, dass ich viel aufrechter stand, aber ich konnte es nicht glauben, weil mein Körpergefühl mir ständig die Botschaft vermittelte, dass ich vornüber lehne. Mein Lehrer entfernte dann die Gardine vor dem Spiegel und ich sah zu meiner Verwunderung, dass ich aufrecht stand. Das Körpergefühl ist subjektiv. Das hat seine Vorteile, aber für das Lernen von Taiji-

quan ist es ziemlich lästig und man benötigt einen Lehrer oder Mitschüler oder ein Video, um ein objektives Bild von sich selbst zu bekommen.

Stufe 6: „Zeitweises Körperbewusstsein“

Ein weiteres sehr seltsames Phänomen, das jeder Übende kennt, ist, dass man in der Gruppe mit einem Wohlgefühl Taijiquan übt. Du siehst den Lehrer auf dich zukommen und korrigierst im selben Augenblick das, warum er auf dich zukam. Mitunter reicht ein Blick des Lehrers vollkommen. Das Eigentümliche ist, dass du genau weißt, was du üben sollst und du willst es eigentlich auch. Aber auf die eine oder andere Weise ist dein Körperbewusstsein mit etwas anderem beschäftigt und der Körper verfällt in alte Gewohnheiten. Diese Erscheinung kann lange Zeit andauern, bevor einige ungewünschte Gewohnheiten verschwinden. Ich habe dies selbst sehr intensiv erfahren und es geschieht immer noch z.B. mit dem nach vorn wandernden (geneigten) Kopf.

Natürlich ist der Kopf nach vorne geneigt, aber mein Gefühl wehrt sich dagegen, dass das Gewicht des Kopfes über der Wirbelsäule in den Füßen ruhen sollte, anstatt am Hals zu hängen. Der Nachteil des vorgeneigten Kopfes ist, dass das Kinn oder die Stirn die Bewegung leitet anstatt das Dantien. Wee Kee Jin sagte bei Partnerübungen in solchen Momenten: „Küss mich nicht“. Er bekam in solchen Situationen von seinem Lehrer Huang Sheng Shyan eine zweisprachige Ohrfeige, wenn sein Kopf nach vorne kam mit der Anmerkung: „Warum gibst du mir deinen Kopf zum Schlagen“?

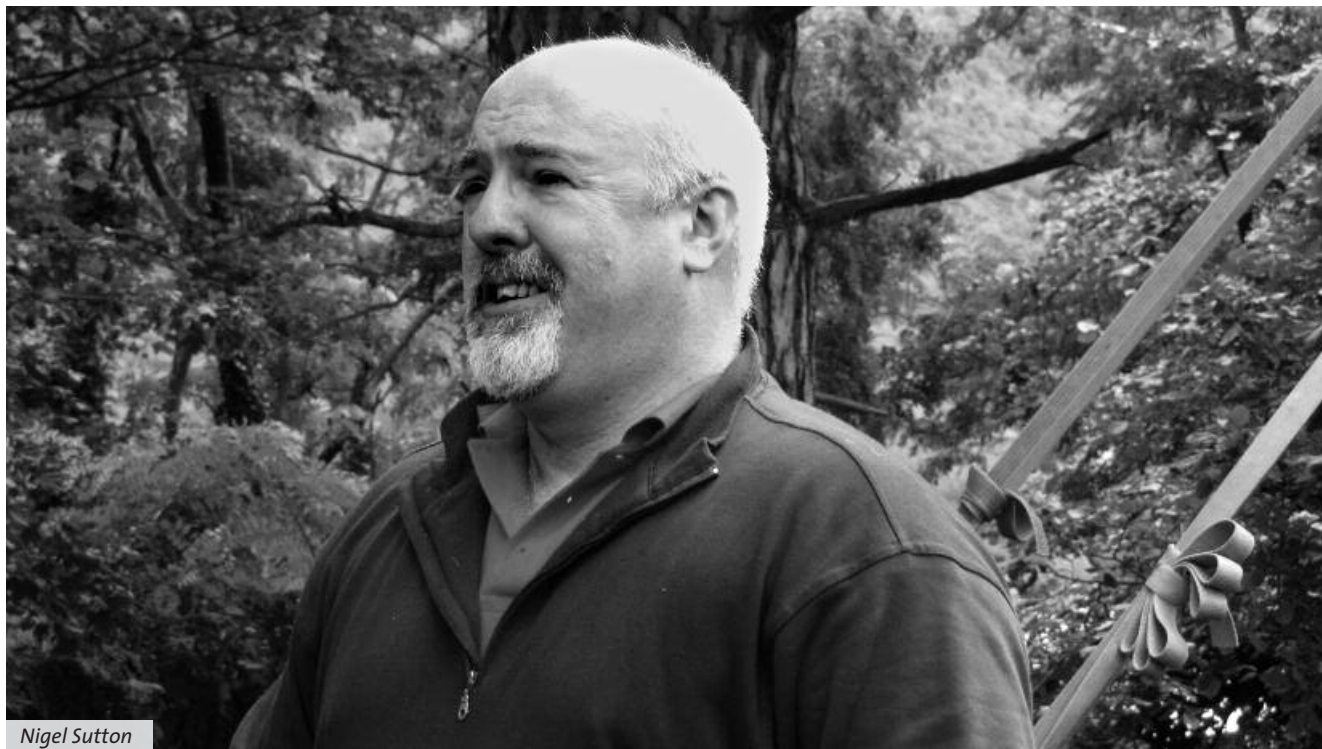
Eine andere damit zusammenhängende Gewohnheit von mir ist das mit dem hinteren Bein nach hinten Gehen, ohne dabei in die vordere Leistenbeuge gesunken zu sein, jedoch mit einem leicht vorgeneigten Oberkörper inkl. Kopf, um das Gewicht des hinteren Beines zu kompen-

sieren. Das ist beim Boxen ziemlich dumm. Es kommt ein Schlag in Richtung meines Kopfes und ich mache mit meinem hinteren Bein einen Ausweichschritt nach hinten. Gleichzeitig darf ich mich natürlich nicht mit meinem Kopf in Richtung des entgegenkommenden Boxhandschuhs nach vorne bewegen.

Eine meiner alten Gewohnheiten, die mir dabei einen Streich gespielt hat, ist das völlige Leermachen des bewegenden Beines nach dem Motto „doppelte Gewichtung“ geht nicht ohne Gewichtskompensation. Auch im „Stepping Roll Back“ ist dies ein wichtiges Prinzip, derzeit gleichzeitig aus der Basis der Kraft des Anderen ohne Gewichtskompensation nach vorne zu folgen. Peter Ralston hat mich darin sehr häufig von seinem Stuhl aus mit schüttelndem Kopf korrigiert. Ein anderer Nachteil des nach vorne hängenden Kopfes ist, dass ich im Pushing Hands mein Gewicht gebrauchte, anstatt zu sinken. Ich weiß das und ich bemühe mich, das zu verbessern.



Huang + Jin



Nigel Sutton

Aber sobald ich abgelenkt bin, verfall ich in alte Gewohnheiten, die ich halbwegs im Laufe des Prozesses korrigieren kann „Oh ja, nicht tun“.

Stufe 7: Das Großhirn (Neocortex) gegen den Hirnstamm (Reptilienhirn)

Diese Stufe ist am schwierigsten zu korrigieren. Der Neocortex ist der größte Teil unseres Gehirns, dem Sitz unseres Bewusstseins. Der Hirnstamm ist evolutionär gesehen der älteste Teil des Gehirns. Hier befinden sich alle unbewussten Körperfunktionen wie der Atem, das Stehen, Laufen und Schlucken usw. Wir sprechen also über die Art und Weise, wie wir als Babys und Kleinkinder laufen und uns zu bewegen gelernt haben. Diese angeborenen und angelernten Bewegungsmuster haben ihren Sitz in den tieferen Regionen des Gehirns (Reptilienhirn), und es erscheint logisch, dass diese Bewegungsmuster schwierig zu verändern sind, da sie auch mit der Persönlichkeit verbunden sind.

Ein Beispiel erlebte ich mit Patrick Kelly irgendwann in den 90er Jahren, als er mit seiner Hand gegen meine Brust drückte und ich mit einer Rückwärtsbewegung seinen Druck in mein hinteres Bein aufnahm. Ich ging bewusst nach hinten und Kelly sagte: „Du kommst nach vorne“. Worauf ich sagte „Aber ich gehe doch nach hinten“. Er: „Nein, du kommst nach vorn“. Daraufhin nahm er Druck von meiner Brust und ich schoss nach vorne. Offenbar fühlte er meine tiefer liegende Bewegung besser als ich selbst. Erst später habe ich verstanden, wie das Ganze funktionierte. Ich musste Kelly etwas beweisen und leistete Widerstand. Obwohl die bewusste Bewegung nach hinten verlief, ging die unbewusste Widerstandsbewegung gegen den Druck von Kelly, der im freien Push Hands davon häufig Gebrauch machte.

Druck ist nun einmal ein Zeichen für Widerstand bzw. Härte. Es ist sehr schwierig, sich dieser „unbewussten“ Wider-

standsbewegung, die ich immer für Aufnehmen und Entspannen hielt und worauf ich stolz war, bewusst zu werden und sie zu verändern. Wee Kee Jin riet, erst den Geist in die entsprechende Richtung „wandern“ zu lassen. Ralston und Kelly machen eigentlich alles mit dem Geist nach dem Motto: „Train the mind trash the body“. Entspannung ist eine Gegebenheit, die im Widerspruch zum Hirnstamm steht. Über Entspannung kann man diskutieren, da dessen Bedeutung im Taijiquan nicht im Sinne der westlichen Wissenschaft definiert ist. Bei einem entspannten Arm im Taijiquan lässt man den Bizeps wie auch seinen Gegenspieler (Antagonisten), den Trizep, unbewegt/in Ruhe, d. h. es werden keine Armmuskeln aktiv verkürzt oder verlängert, es erfolgt somit keine Stabilisierung des Armes oder aktive Beugung des Ellenbogens. Das Einzige, was man benutzt, ist die Haltung oder Position, die Ralston als intrinsische Kraft des Armes beschreibt. Es fühlt sich wie die vollkom-

mene Entspannung an, entspricht aber nicht der westlichen Definition, sondern könnte mehr als passive Dehnung beschrieben werden. Bevor der Hirnstamm das „versteht“, durchläuft man viele frustrierende Übungsstunden. Da der Körper dem Geist grundsätzlich gehorcht, gibt Ralston den Rat, das Kommando, jemanden zu stoßen zu verändern. Sobald man dem Nervensystem den Auftrag gibt, jemanden umzustößen, verfällt der Körper wieder in das als Kind gelernte alte Verhaltensmuster. Durch das Verändern des Kommandos „Stoßen“ z.B. in „den Anderen in meinen Fuß lassen“ besteht die Möglichkeit für das Nervensystem, etwas ganz Neues im Körper entstehen zu lassen.

Stufe 8: „Einschleifen“

Die Taiji-Form dient dazu, sich eine andere Art von Bewegung anzueignen. Wenn man das tägliche Taijiquan meistern möchte, bedeutet das viele Stunden üben, in der Hoffnung, dass das Üben auch in das tägliche Leben übertragen werden kann. So kann das Treppensteigen in einem bestimmten Moment zur Übung werden, genau wie das Hund ausführen, Radfahren, Essen usw ...

Peter Ralston sagt: „Selbst wenn du sechs Stunden täglich übst und die restlichen 18 Stunden des Tages das Üben vergisst, was meinst du, welches Bewegungsmuster dein Körper im Ernstfall wie einem Kampf wählen wird?“

Wee Kee Jin formuliert es so: „Erst lernst du die Bewegung, anschließend lernst du, wie man die verschiedenen Bewegungen in der Bewegung synchronisiert. Abschließend übst du solange, bis der verbindende Moment zur Gewohnheit geworden ist.“

Viele Taiji-Übende wollen einfach für einen Abend entspannt in einer Gruppe und vielleicht ein Paar Minuten jeden

Tag für sich allein üben. Andere beschäftigen sich intensiver damit, indem sie Seminare des eigenen Lehrers und andere Veranstaltungen besuchen, Bücher lesen und ihr Umfeld mit Geschichten über Taiji langweilen. Ich vermute, dass jeder Übende die eine oder andere vorstehende Situation erkennt und hoffe, dass sie ihr Taijiquan durch diese Erkenntnis vertiefen können. Als ich 1975 mit Taijiquan begann, befand ich mich auf einem Feld mit vielen schönen und verschiedenen Blumen, die alle der Mühe wert waren, um angeschaut zu werden. Man fand mich auf jeder Veranstaltung. Als Vorstandsmitglied der STN und später als dessen Vorsitzender hatte ich die Möglichkeit, interessante Taiji-Lehrer in die Niederlande zu holen. Aus all diesen Informationen formte ich mein Taijiquan, besonders in den 80er Jahren, weil hier mein erster Lehrer uns wegen seines Akupunktur- und Medizinstudiums verließ.

Danach gab es nur noch meine alte Trainingsgruppe u.a. mit Rob und Erich Völke, in der wir versuchten, alle Informationen aus den Seminaren zur ergründen. Im Jahre 2000 habe ich nach meiner Scheidung die Chance ergriffen, in einem Sabbatjahr (das dann fünf Jahre gedauert hat) ausschließlich meine Taiji-Fähigkeiten zu vertiefen. Ich hatte seit einiger Zeit das Gefühl, dass nicht mehr viel passierte und dass ich auf alten Erkenntnissen trieb. Ich entschied mich für das System von Huang Sheng Shyan, einem Schüler von Zheng Manqing, weil es mir neben dem Cheng Hsin von Peter Ralston die meisten inneren Informationen verschaffte.

Wie gesagt, akzeptierte mich Patrick Kelly nicht als mit ihm mitreisender Schüler, wohl aber Wee Kee Jin. Bei Jin in Neuseeland musste ich bei Null anfangen zu üben und langsam erhielt ich mehr und mehr Informationen und konnte beginnen meine alten Sachen zu vergessen.

Wirklich glücklich war ich darüber, dass ich in den ersten drei Monaten in seinem persönlichen Training um 5.00 Uhr morgens für 2 Stunden mitüben durfte. In dieser Zeit sprachen wir nicht miteinander und er korrigierte mich auch nicht. Er machte seine Übungen und ich meine. Das morgendliche Üben konnte ich – zurückgekehrt nach Holland – dank meines Hundes beibehalten. Ich wohne dicht am Wald und um 7 Uhr führe ich den Hund aus und übe dort eine Stunde.



Anstatt in einem Blumenfeld befinde ich mich nun auf Eisenbahnschienen und kann die nächste Station erkennen, zu der mich mein Üben führt. Die übernächste Station ist auch erkennbar, aber deutlich verschwommener. Mein Üben hat mehr Richtung bekommen, mehr Freude und Erfüllung.

Ich wünsche dir viel Erfolg bei deinem Üben.

Der Autor

Epi van de Pol ist Naturheilkundler und Homöopath. Er begann sein Kampfkunststudium 1973 als 21-Jähriger mit Judo, Karate, Jiujitsu, Kendo, Aikido, Kenjitsu und Fechten. Seit 1979 unterrichtet er Taijiquan-Prinzipien und Push Hands in mehreren europäischen Ländern. Er ist Gründer von Stichting Taijiquan Nederland und Mitbegründer der TCFE (Taijiquan and Qigong Federation of Europe)