

INTERVIEW MIT GROßMEISTER FENG ZHIQIANG (von Jarek Szymanski)

Anfang März diesen Jahres besuchte ich Meister Feng bei sich zu Hause in Peking. Dank nervtötender Staus kam ich erst sehr spät dort an und wir hatten leider nicht viel Zeit für unser Gespräch. Da seine Familie und er die Befürchtung hatten, daß ich den Ort nicht finden würde, kam zunächst seine Tochter heraus, um mich zu begrüßen und kurze Zeit später kam Meister Feng ebenfalls und begrüßte mich, woraufhin wir dann in sein Apartment gingen.

Meister Feng war sehr freundlich, voller Energie und machte oft Scherze (er beschwerte sich darüber, zu klein zu sein, da "es so einfach für große Leute ist, Sachen von einem hohen Regal herunter zu holen") und er war während der Konversation sehr offen. Er beantwortete alle Fragen, die ich ihm stellte und es ist sehr schade, daß wir nur so wenig Zeit hatten.

Jarek Szymanski: Meister Feng, es ist bekannt, daß Sie in Ihrer Jugend Shaolin Standing Post Methoden gelernt haben. Wie würden Sie diese zur Ausübung von Neijia-Stilen vergleichen?

Meister Feng: Ja, ich habe die Standing Post Übungen der Shaolin-Schule gelernt. Der Hauptunterschied zwischen ihnen und den Methoden der Neijia-Schule ist, daß man bei Neijia größeren Wert auf Entspannung legt. Daher denke ich, daß es einen gewissen Grund gibt, warum man Kampfkünste in Externe und Interne Schulen unterteilt. Das hat auch mit den verschiedenen Methoden, Qi zu benutzen, zu tun. Externe Schulen (Weijia) benutzen physische Kraft, um Qi zu bewegen, während die Internen Schulen (Neijia) Bewußtsein (Yi) dazu benutzen. Wie dem auch sei, ich mußte alle meine externen Übungen aufgeben, nachdem ich angefangen hatte, Neijia zu praktizieren.

Jarek Szymanski: Was ist Qi?

Meister Feng: Qi ist eine Art treibende Kraft (Dong Li). Zum Beispiel kann man die Blutzirkulation mit dem Begriff "Qi" beschreiben. Bei den Internen Stilen heißt es: "trainiere das Bewußtsein (Yi), nicht Qi", "wenn du das Bewußtsein trainierst, werden deine Kanäle nicht blockieren", "trainiere Qi, nicht physische Stärke (Li); wenn du physische Kraft trainierst, wird sie leicht brechen", "Bewußtsein sollte sich auf den Geist (Shen) fokussieren, nicht auf das Qi; wenn es sich auf das Qi konzentriert, wird das Qi stagnieren". Und es gibt eine andere Weisheit: "Wo Bewußtsein ankommt, kommt auch Qi an." Allerdings muß man Qi aufbauen, um diese Stufe zu erreichen. Qi kommt aus dem Essen, vom Atmen, und es ist uns von unseren Eltern gegeben und im Körper als "ursprüngliches Qi" (Yuan Qi) gespeichert.

Jarek Szymanski: Sie sind als Chen-Stil Taijiquan-Experte sehr bekannt, aber Sie haben auch Liuhe Xinyiquan gelernt. Können Sie uns mehr über Ihr Studium in diesem Stil erzählen?

Meister Feng: Mein Xinyiquan-Lehrer, Hu Yaozhen, kommt aus Yuci in der Provinz Shanxi. Sein Stil stammt aus der Linie von Wang Fuyuan und Peng Tingjuan. Ich habe unter Hus Aufsicht neun Jahre gelernt. Hu Yaozhen legte großen Wert auf Standing Post Übungen (Zhan Zhuang). Ich lernte von ihm viele Methoden, nicht nur San Ti Shi, sondern auch Embracing Post (Bao Zhuang), Closing Post (He Zhuang), Even Post (Ping Zhuang) und andere. Jede Methode mußte für 3 Jahre gelernt werden, und während die Äußere Form sich nicht wirklich änderte, tat es das Bewußtsein doch. Der Lehrer brachte verschiedenen Schülern unterschiedliche Arten des Bewußtseins bei, es war sehr individuell. Und das Bewußtsein änderte sich wieder mit der Stufe des Ausübenden.

Jarek Szymanski: War es dann vergleichbar mit Yi Quan?

Meister Feng: Ich weiß nicht genug über Yi Quan, um die beiden Methoden miteinander vergleichen zu können. Hu Yaozhen lehrte keine Standing Post Methoden, wo die Handflächen nach Außen zeigten, weil dies seiner Meinung nach Qi wegfließen lies.

Jarek Szymanski: Ist das Qi mit Tan T'ien verbunden?

Meister Feng: Der Tan T'ien ist eng mit den Bewegungen der Hüfte verbunden. Im mikroskopischer Sicht ist er das Zentrum des Körpers - der Punkt zwischen Nabel und Ming Men, woher das Qi kommt. Um den Tan T'ien zu entwickeln, sollte man mit stehenden Übungen anfangen und Qi sammeln und pflegen - am Anfang das Bewußtsein auf das Zentrum des Körpers konzentrieren. Sobald das Qi im Körper gesammelt ist, fühlt man sich warm und man spürt die Bewegung im Innern. Dann sollte man Tan T'ien Atemtechniken dazu benutzen, die Äußeren Bewegungen durch Innere Bewegungen herbeizuführen. Wenn das Bewußtsein und das Qi miteinander koordiniert sind, dreht sich der Tan T'ien und Qi fließt frei durch den ganzen Körper. Alle Teile des Körpers bewegen sich so in einem Zirkel. Dies ist Hunyuan.

Jarek Szymanski: "Hunyuan" scheint ein sehr wichtiges Konzept zu sein, da Sie sich entschlossen haben, es dem Namen Ihres Systems beizufügen.

Meister Feng: Der Himmel und die Erde sind konstant in Bewegung, die Sterne, die Sonne, alle Himmelskörper drehen sich und rotieren. Diese runde, kreisförmige und koordinierte Bewegung nennt man "Hunyuan". Diese Bewegung sollte sich auch in der Ausübung der Kampfkünste zeigen. Ich habe viele Kampfkünste gelernt und bin einige Umwege gegangen, bis ich den Kern der Neijia-Künste verstand. Ich möchte den Leuten einen geraden, direkten Weg zeigen, mit dem man höhere Fertigkeiten erreichen kann. Aus diesem Grund lege ich so viel Wert auf Hunyuan und die Funktion von Xinyi (Geist und Bewußtsein).

Jarek Szymanski: Ist die Tan T'ien Bewegung in einer Auseinandersetzung nützlich?

Meister Feng: Durch die Bewegung des Tan T'ien bewegt sich der Körper als koordiniertes Ganzes. Beim Einsatz von Energie (Fa Li) dreht



sich der Tan T'ien und die Energie des ganzen Körpers konzentriert sich auf einen Punkt. Auf diese Weise kann die Energie die Knochen des Gegners durchdringen. Wenn man Energie gebraucht, sollte der Körper entspannt sein, aber man sollte sich der sogenannten "Schüttelenergie" (Dou Jin) sehr bewußt sein. Diese Kraft muß konzentriert werden und sollte nicht über den ganzen Körper verteilt sein. Je weiter man ist, um so weniger schüttelt man. Als wir Taijiquan von Chen Fake lernten, war das Schütteln des Körpers während Fa Li das größte Tabu, daß man unbedingt vermeiden sollte.

Jarek Szymanski: Ist Silk Reeling Power (Chan Si Jin) ein exklusives Merkmal von Chen-Stil Taijiquan, oder gibt es das in anderen Stilen auch?

Meister Feng: Alle Taiji-Stile legen Wert auf Öffnen und Schließen (Kai-He), Leer und Gefüllt (Xu-Shi), Härte und Weiche (Gang Rou), Zusammenziehen und Öffnen (Qu-Shen), Yin und Yang, ect. Silk Reeling Power sieht man in allen Taiji-Schulen, aber der Chen-Stil hebt es mehr hervor, als andere Schulen und die runden Bewegungen aller Teiles des Körpers kommen daher. Andere Schulen des Taiji kümmern sich mehr um das Öffnen und Schließen. Eigentlich enthalten alle Kampfkünste runde, kreisförmige Hunyuan-Bewegungen. Im Xingyiquan wird dies mit Bohren (Zuan), Umwickeln (Guo), Umdrehen (Ning), und Überdrehen (Fan) beschrieben.

Jarek Szymanski: Was ist P'eng Jin?

Meister Feng: Es ist eine Art von Energie, die sowohl Interne, als auch Externe Stile haben sollten (obwohl Letztere nicht diesen Begriff benutzen). Es ist eine schützende, abwehrende, vorwärts gerichtete Energie, die nicht weich/sanft (ruan) ist. Alle Taijiquan Kräfte sollten P'eng haben, und die Unterschiede zwischen ihnen liegen in den verschiedenen Richtungen, in denen sie angewandt wird.

Jarek Szymanski: Ist Liu He - die Sechs Harmonien - nur ein Bestandteil der Neijia-Künste?

Meister Feng: Die Sechs Harmonien bedeutet die Koordination zwischen Geist (Xin), Bewußtsein (Yi), Qi und dem Körper. Extern könnten sie als "zur gleichen Zeit ankommen" verstanden werden. Sowohl Neijia, als auch Weijia sollten Liu He Prinzipien benutzen.

Jarek Szymanski: Was sehen Sie als den wichtigsten Teil in der Ausübung von Taijiquan, der am nützlichsten ist, um Fähigkeit zu entwickeln?

Meister Feng: Die Fähigkeiten sollten sich auf einer starken Basis von internen Übungen (Neigong) begründen. Hunyuan Neigong ist eine Form von Qigong, welche eine Anzahl von grundlegenden Übungen darstellt, und gleichzeitig eine sehr fortgeschrittene Übungsmethode ist. Ich hatte die Möglichkeit, festzustellen, wie kraftvoll Interne Energie (Nei Jin) ist, als eines Tages in den 60ern in der Fabrik in der ich arbeitete, ein 500 kg Generator herunterfiel und ich ihn halten und auf den Boden stellen konnte. Ich glaube, daß dies nur durch Neigong Übungen möglich war. Diese Übungen helfen nicht nur, die Gesundheit wiederherzustellen oder zu erhalten, sie erfüllen auch einen kämpferischen Zweck.

Jarek Szymanski: Wie steht es mit Auseinandersetzungen?

Meister Feng: Obwohl es bei den Kampfkünsten ja eigentlich um den Kampf geht, sollte man während des Trainings nicht darüber nachdenken. Die Kampffertigkeiten kommen nach einer Weile korrekten Trainierens von ganz allein. Man sollte Neigong (Interne Übungen), Formen und Tui Shou üben. Schiebende Hände sollte in einer kooperativen Art und Weise geübt werden, um die Fähigkeit "den Gegner zu kennen" (Zhi Bi) zu entwickeln, ohne jeden Gedanken ans Kämpfen. Dann sollte man noch einzelne Bewegungen und ihre Anwendungen, freie Techniken und Beinarbeit trainieren.

Jarek Szymanski: Welche Veränderungen haben Sie in den letzten 20 Jahren miterlebt und wie wird sich Chen-Stil Taijiquan in den nächsten 50 Jahren entwickeln?

Meister Feng: In den letzten Jahren haben sich einige Phänomene gezeigt, die es nicht gab, als ich Taijiquan gelernt habe. Viele Ausübende zeigen eine Menge "schüttelnde Energie". Wie ich schon sagte, um so besser die Fähigkeit desto weniger schütteln. Was die Zukunft angeht, glaube ich, daß es eine konstante Verbesserung der Fähigkeiten der Ausübenden geben wird - sie werden merken, wie wichtig Hunyuan ist. Wie das alte Sprichwort heißt: "Fähigkeit ist nur mit Verstehen zufrieden." - es ist sehr wichtig, daß der Lehrer die Prinzipien der Kunst versteht und imstande ist, sie deutlich zu erklären.

Jarek Szymanski: Aber es gibt doch ein weit verbreitetes Phänomen, daß folgende Generationen schlechter sind, als die vorherigen, oder nicht?

Meister Feng: Das liegt daran, daß die Lehrer sehr konservativ waren, was das Teilen ihres Wissens angeht. Ich denke, das sich öffnen der Lehrer wird einen sehr positiven Einfluß auf die Fähigkeiten ihrer Schüler haben.

Jarek Szymanski: Meister Feng, vielen Dank für Ihre freundlichen Erklärungen und ihre Zeit.