



Wang Tsung yüehs Abhandlung über das T'ai chi ch'üan

Quelle: T'ai-chi Touchstones „Yang Family Secret Transmissions“ compiled and translated by Douglas Wile
 Übersetzung: aus dem englischen J. Pieper (Kursleiter der BGTA) 1998
 Redaktion: S. Deltchev

Bemerkung:

Achte darauf, praktisch zu üben. Dieser Kommentar wurde nicht um des Schreibens willen geschrieben.

T'ai-chi (das Höchste Letzte) ist geboren aus Wu-chi (dem Unendlichen) und gebiert Ying und Yang.

Nicht-tun ist Wu-chi; Tun ist T'ai-chi. Wenn das ch'i in der Leere rotiert, wird T'ai-chi geboren und manifestiert sich in Ying und Yang. Daher müssen wir um T'ai-chi ausüben zu können zuerst Ying und Yang besprechen, da sie alle möglichen Phänomene umschließen. Aus den Gegensätzen Entstehung und Zerstörung entspringt Veränderung. T'ai-chi ist entstanden aus Wu-chi und bringt Ying und Yang hervor.

In Bewegung trennen sie sich; in Ruhe werden sie eins.

Üben wir T'ai-chi, wird der Wille, sobald er sich rührt, in die vier Glieder ausgestrahlt. T'ai-chi erzeugt Ying und Yang, die vier Duogramme, die acht Trigramme und den Palast der Neun. Das entspricht Peng (nach oben abwehren), Lu (nach unten zurücknehmen), Ji (drücken), An (nach vorne stoßen), Cai (nach unten ziehen), Lie (spalten), Zhou (Ellenbogenstoß), Kao (Schulterstoß), Vorrücken, Zurückziehen, Nach Links Schauen, Blick Nach Rechts und Ausgleich Im Zentrum. Wenn wir ruhig sind kehrt alles zu Wu-chi zurück; Bewußtsein und Geist werden zu einem. Der Körper ist vollkommen leer und wir werden uns der geringsten Bewegung bewußt.

Vermeide sowohl Übermaß, als auch Unzulänglichkeit; dringe vor, wenn der Gegner in sich zusammensinkt und sinke zusammen, wenn er vordringt.

Sowohl beim Üben der Form, als auch in den Partnerübungen ist es erforderlich, Übermaß und Unzulänglichkeit zu vermeiden. Übermaß bedeutet zu weit, Unzulänglichkeit nicht weit genug zu gehen. Übermaß und Unzulänglichkeit sind beides Abweichungen von der Mitte. Wenn der Gegner angreift, mach Platz durch zusammensinken. Zusammensinken bedeutet, sich zu beugen. Greift der Gegner nicht an und versucht sich zurückzuziehen, folge ich und dringe vor. Vordringen bedeutet, mit den Händen Energie abzugeben. Übermaß äußert sich durch vorstolpern und Unzulänglichkeit darin, den Kontakt zu verlieren. Die Unfähigkeit sich zu beugen ist Streitlust, die Unfähigkeit vorzudringen ist Abtrennung. Halte Dir diese Worte vor Augen: Kontakt verlieren, vorstolpern, Streitlust, Abtrennung. Wenn Deine Kunst frei wird von Übervorsicht und Abtrennung, kannst Du mit Deinen Händen Wunder vollführen.

Der Gegner ist hart, während ich weich bin; das ist Nachgeben. Ich gebe nach, während der Gegner sich widersetzt; das ist Kleben.

Ist der Gegner im Freikampf hart und direkt, benutze ich weiche Hände, um die des anderen zu bedecken. Ich bedecke seine Energie fest, wie eine zuschlagende Peitsche. Es wird extrem schwer für ihn sein, mich abzuschütteln. Meine Berührung ist wie ein Gummiband, das seine Möglichkeit sich zu befreien oder vorzudringen fesselt. Wenn er große Kraft benutzt, klebe ich an seinem Handgelenk und verlagere mein Gewicht nach hinten. Gleichzeitig nehme ich, ohne abzutrennen, die ankommende Kraft auf und drehe die Hüfte im Halbkreis, um sie zu neutralisieren. Ich dringe mit meiner Hand zu seiner linken Seite vor und nehme ihr damit die Kraft. Ich gebe nach, während er sich widersetzt. Indem ich am Gegner klebe, hindere ich ihn am Fliehen.

Es gibt eine alte Geschichte über einen wilden Mönch, der durch den Einsatz von Kopfstößen auffiel. Er war im Begriff, sich mit einem Mann zu messen, der seinen Ruf als unbesiegbaren Rammbock kannte und sehr eingeschüchtert war. Dieser Mann bemerkte, daß der Mönch seinen Kopf frisch rasiert hatte und augenscheinlich etwas im Schilde führte. Er ging ins Haus und holte ein nasses Handtuch. Als der Mönch versuchte, seine Stoßtechnik anzubringen, schlang er ihm das Tuch um den Kopf und brachte ihn durch Ziehen zu Fall. Das ist das Prinzip des Weichen, welches das Harte besiegt.

Beantworte Schnelligkeit mit Schnelligkeit und Langsamkeit mit Langsamkeit.

Zum jetzigen Zeitpunkt verstehen die meisten meiner T'ai-chi-Kollegen die Kunst des Nachgebens, aber nicht die Methode der schnellen Antwort. Ich fürchte, gegen äußere Stilisten würden sie bitteres Lehrgeld zahlen. Schnelligkeit bedeutet Flinkheit, Langsamkeit bedeutet Behutsamkeit. Wenn der Gegner sich langsam nähert, antworte ich mit Nachgeben und Folgen. Das Prinzip ist sehr klar. Wie aber soll ich nachgeben, wenn der Gegner mit großer Geschwindigkeit ankommt? In diesem Fall muß ich die T'ai-chi-Methode „Energie abfangen“ und das Prinzip „nicht zu früh und nicht zu spät“ anwenden. Es ist genauso, wie im Hinterhalt zu liegen, um dem Feind eine Falle zu stellen. Was meinen wir mit „nicht zu früh und nicht zu spät“? Wenn der Gegner seinen Angriff schon durchführt, aber noch nicht getroffen hat, fange ich seinen Arm mit meiner Hand ab, bevor er ausgestreckt ist. Das



wird den Angriff sofort ableiten. So wird ein Frontalangriff abgewehrt. Ohne die wahre Überlieferung erhalten zu haben, ist auf Schnelligkeit mit Schnelligkeit antworten nicht möglich.

Auch wenn die Veränderungsmöglichkeiten unendlich sind, bleiben die Prinzipien doch gleich.

Bei Partnerübungen, ob beim Push-hands oder frei, sind die Prinzipien: der große Kreis, der kleine Kreis, der Halbkreis, das Wunder von Ying und Yang, voll oder leer im Fuß, die T'ai-chi ying-yang Fische und senkrecht bleiben. Obwohl wir ununterbrochen durch Myriaden von Veränderungen gleiten, bleiben die Prinzipien des T'ai-chi gleich.

Vom Beherrschen der Figuren wirst Du allmählich erwachen zum Energie Deuten.

„Figuren“ bezieht sich auf die T'ai-chi-Form. Gegenwärtig versuchen meine Mitausübenden nur das Deuten von Energie zu erlangen, sind aber unfähig, Gegner abzuwehren. Sie sollten lieber die Figuren korrekt lernen und sie bis zur vollkommenen Beherrschung üben. Dann sollten sie allmählich das Deuten von Energie studieren. Die Alten hatten ein geflügeltes Wort, daß die Wurzel zu ignorieren um die Äste zu pflegen ist, als ob man ein Stück Holz über das höchste Bauwerk erheben würde. Das lehrt uns, daß wir zuerst die Figuren entwickeln müssen und später das Deuten von Energie lernen. Dann wird es nicht schwer sein, spirituelle Einsicht zu erlangen. Spirituelle Einsicht bezieht sich hier auf wunderbare Kampfkunst. „Plötzlicher Durchbruch“ bedeutet, die wunderbaren Geheimnisse der Kampfkunst zu begreifen. Wenn Du das ch'i durch die „neunfach gebeugte Perle“ kreisen lassen kannst, wirst Du die Prinzipien des T'ai-chi beherrschen. Wie kannst Du erwarten, diese Stufe ohne lange Übung und Vertrautheit zu erreichen?

Die Krone des Kopfes ist der Sitz einer leichten und empfindsamen Energie; Laß das ch'i zum tan-t'ien sinken; Du sollst Dich nicht krümmen oder neigen.

Die Krone des Kopfes bezieht sich auf die höchste Spitze. Die Taoisten nennen den Punkt ni-wan (die Pille aus Ton), allgemein wird er t'ien-men (Himmelstor) genannt. Er soll sich leer anfühlen und der Kopf soll aufrecht sein. Der Geist steigt, laß aber nicht zu, daß das ch'i die Krone erreicht. Nach langer Übung werden die Augen strahlend und man wird nie mehr unter Kopfschmerzen leiden. Das tan-t'ien liegt zwei bis drei Fingerbreit unter dem Nabel. Dort sammelt sich das körpereigene ch'i. Wenn wir uns bewegen, tritt es aus dieser Quelle aus, wie aus einem Meer von ch'i und kreist durch die vier Glieder. Kehrt das ch'i zum tan-t'ien zurück, krümmt oder neigt sich der Körper nicht mehr. Man kann Krümmen und Neigen durch den Vergleich mit einem Porzellan-krug verdeutlichen. Ist der Krug gekippt, läuft das Wasser aus. Krümmt oder neigt sich das tan-t'ien, kann das ch'i nicht zurückkehren und sich sammeln. Die Buddhisten nennen dieses Verfahren „Die Heilige Reliquie“ (she-li-tzu, die juwelenartigen Überreste von der Verbrennung eines, der Buddhanatur erlangt hatte), die Taoisten nennen es „Das Elixier Züchten“ (lien-tan). Üben auf diese Weise wird einen stark und kraftvoll machen. Nach langer Mühe werden die Sehnen und Knochen äußerlich weich wirken, innerlich aber voller versteckter Stärke und Substanz sein. Ist das ch'i stark, wird man unempfindlich für die Hundert Gebrechen.

Verschwinde plötzlich und erscheine plötzlich; Macht der Gegner nach links Druck, werde links leer; Macht er rechts Druck, werde rechts leer.

Verswinden bedeutet, sich zu verbergen, erscheinen heißt, sich zeigen. Die Methode des Verschwindens und Erscheinens im Freikampf ist höchst subtil und schwer zu fassen. Wenn ein Gegner dabei ist, mich anzugreifen, ziehe ich mich zurück, was dazu führt, daß er seine Kraft nicht anbringen kann. Zieht er dagegen seine Hände zurück, folge ich ihm und rücke, plötzlich erscheinend, vor. Der Gegner hat keine Ahnung, ob meine Stellung hoch oder tief sein wird oder ob mein Angriff von oben oder unten kommen wird. Er wird außerstande sein, meinem Stoß zu widerstehen.

T'ai-chi ausüben ist vergleichbar mit einem kleinen Boot auf dem Fluß. Tritt man hinein, lehnt es sich zu einer Seite und scheint plötzlich zu verschwinden. Ist man aber an Bord, richtet es sich wieder auf, es erscheint plötzlich wieder. Es ist ebenfalls wie die Verwandlungen des Drachens, der hoch aufsteigt und dann wieder herunterkommt. Wenn er herabsteigt, verschwindet er, indem er sich in physischen Gegenstände verbirgt. Dann taucht er, zum Himmel segelnd, auf, reitet die Wolken und enthüllt sich dabei wieder. Dieses Prinzip drückt aus, daß T'ai-chi aufsteigen und fallen kann. Verschwinden und Erscheinen ist die Theorie, plötzlich zu existieren und plötzlich nicht. Die ,die schwer sind, können sich nicht bewegen. Ist es möglich, sich im Freikampf nicht zu bewegen? Um Kampfkunst ausüben zu können, brauchen wir aktive Körper. Unsere Hände müssen flink sein, da wir anders den Anderen nicht treffen können. Greift der Gegner meine linke Seite an, beuge ich mich leicht, werde leer und lasse ihm nichts, aus dem er einen Vorteil ziehen könnte. Greift er meine rechte Seite an, ziehe ich meine rechte Schulter zurück, womit seine Faust kein Ziel mehr zum landen hat. Mein Körper ist flink und unmöglich zu fangen. Das ist die Idee, links leer zu werden, wenn diese Seite angegriffen wird und rechts zu Verschwinden, ist diese Seite das Ziel.



Nach oben schauend wird es höher und höher; Nach unten schauend wird es tiefer und tiefer; Vorrückend wird es weiter und weiter; Zurückziehend wird es kürzer und kürzer.

Nach oben schauen bedeutet hoch, nach unten schauen bedeutet tief. Versucht der Gegner, mich aus einer hohen Position anzugreifen, werde ich so groß, daß er mich nicht mehr erreichen kann. Versucht er mich nach unten zu stoßen, sinke ich so tief, daß er seinen Schwerpunkt verliert. Sich selbst zu sagen „Nach oben schauend wird es höher und höher“ bedeutet, richte Deine Augen nach oben und stell Dir vor, den Gegner aufs nächste Dach zu werfen. Indem Du Dir sagst „Nach unten schauend wird es tiefer und tiefer“ stellst Du Dir vor, den Gegner in Grund und Boden zu schlagen.

Es gibt eine Geschichte um Meister Yang Pan-hou. An einem Sommertag hielt er sich im Feld außerhalb eines kleinen Dorfes (ein Kornspeicher im Norden Chinas) auf, um sich abzukühlen. Plötzlich erschien ein Mann, grüßte und fragte,

wohin es gehen sollte. Pan-hou antwortete, daß sie wohl die gleiche Richtung hätten, als der Mann ihn in gewalttätiger Weise mit drei Fingern angriff. Pan-hou bemerkte etwas entfernt eine Strohhütte, über zwei Meter hoch, also bewegte er seine Hände mit den Worten: „Warum gehst Du nicht da hoch, Freund?“ und warf ihn auf das Dach der Hütte. „Bitte komm herunter, geh nach Hause und laß Dich verarzten.“ Ein Dörfler fragte ihn, wie er den Mann auf das Hüttendach habe werfen können. Er antwortete: „Nach oben schauend wird es höher und höher“, aber der Dörfler konnte den Sinn seiner Worte nicht erfassen.

Pan-hou hatte einen Schüler im Norden Chinas mit Namen Lo Wan-tzu. Nachdem er eine Reihe von Jahren gelernt hatte, wollte er seine Kunst erproben. Meister Pan-hou fragte ihn, wie es ihm gefallen würde, so geworfen zu werden, daß er in der Form eines Silberbarrens aus der Yüan Dynastie landen würde. Wan lachte und bat ihn, es auszuprobieren. Sie gingen aufeinander los und Wan endete, genau wie Pan-hou gesagt hatte, mit beiden Händen und Füßen zum Himmel zeigend und der rechten Seite seiner Hüfte am Boden, was genau der Form eines Yüan-Barrens entsprach. Obwohl er nicht im Sinne des Wortes unter die Erde geworfen worden war, hatte er doch die Folgen einer Hüftverrenkung zu tragen. Er wurde geheilt, mußte jedoch von diesem Tag an leicht humpeln. Er wurde ein hervorragender Kampfkünstler und lebt noch heute. Er sagt oft, daß „Nach unten schauend wird es tiefer und tiefer“ wirklich eine furchterregende Technik ist.

Keine Feder kann den Körper berühren, keine Fliege kann darauf landen.

Nach langem Training fühlst Du Dich so sensibel und aufmerksam, daß Dir auch die geringste Berührung bewußt wird. Du kannst noch nicht mal die Berührung von etwas so leichtem, wie einer Feder ertragen. Selbst eine winzige Fliege ist außerstande, sich auf Dich zu setzen, weil es das Gleiche wäre, als würde sie versuchen, auf der Innenseite eines fertig glasierten Kruges zu landen, die so glatt ist, daß sie keinen Halt findet. Ich benutze meine Fähigkeit zu neutralisieren, um die Beine der Fliege unter ihr wegrutschen zu lassen. Das kann man wirklich den Gipfel des Könnens im T'ai-chi ch'üan nennen.

Eine Geschichte erzählt, wie Pan-hou sich im Sommer im Schatten eines Baumes liegend, vom Training erholte. Wind kam auf und blies einige Blätter herab. Keines von Ihnen konnte auf Pan-hou landen, sie schlitterten sämtlich zu Boden. Er pflegte sein Können zu testen, indem er sein Hemd öffnete und sich aufs Bett legte. Dann legte er eine Prise Hirse in seinen Nabel. Ein Ausatmen war zu hören, die Körner schossen weg, wie Bolzen von einer Armbrust und trafen den höchsten Punkt des Ziegeldaches. Pan-hous Kunst war wirklich überlegen. Meine Freunde, versucht ernsthaft, das zu übertreffen.

Mein Gegner kennt mich nicht, aber ich kenne ihn. Der Held ist unbesiegt, wohin er auch geht. Das ist das Ziel, nach dem wir streben.

Im Kampf mit Gegnern benutzen wir keine festgeschriebenen Positionen, aber wir machen es den anderen unmöglich, Hand an uns zu legen. Wir benutzen die militärische Strategie des großen Generals Chu Ke-liang, Offensive und Defensive abzuwechseln, so daß der Feind unsere Bewegungen nicht vorhersehen kann. Ein geflügeltes Wort lautet: „Niemand kann erraten, welche Medizin aus meiner Kürbisflasche ich ihm verkaufe.“ Der Gegner kann nicht wissen, daß ich die T'ai-chi-Technik den Anderen einzuschätzen gemeistert habe. Ist jemand sehr vertraut damit, Energie einzuschätzen, wird seine Hand in wundersamer Weise empfindsam. Macht der Gegner die kleinste Bewegung, erwarte ich sie bereits und folge seiner Hand unter Einsatz geschickten Könnens um ihn anzugreifen und abzuwehren. Sind wir noch nicht aneinander, benutze ich die Technik, den Gegner einzuschätzen und erkenne seine Bewegungen visuell. In Sun Tzus „Kriegskunst“ (Sun Tzu ping-fa) steht: „Kenne Dich selbst und kenne den Feind; hundert Schlachten, hundert Siege.“ Der Held bleibt unbesiegt, wohin er auch geht. Das ist das Ziel, nach dem wir streben.



Es gibt unzählige Schulen der Kampfkunst. Bei allen stilistischen Unterschieden gehen sie doch nicht über „Stärke schikaniert Weichheit“ und „Langsamkeit macht der Schnelligkeit Platz“ hinaus. Das Starke schlägt das Schwache und langsame Hände weichen den schnellen. All das ist angeborene physische Begabung und hat nichts mit dem zu tun, was durch ernsthaftes Studium angestrebt wird.

Obwohl es unzählige Schulen der Kampfkunst gibt, alle mit eigenen Figuren und Anwendungen, haben sie doch alle eins gemein, das ist die Betonung von Kraft und Schnelligkeit. So gesehen arbeiten sie alle mit ererbten Fähigkeiten und nicht mit den Ergebnissen des Lernens. Es gibt viele berühmte Leute in den verschiedenen Schulen, aber sie erreichen alle nicht die Stabilität und Wunderbarkeit der T'ai-chi-Prinzipien.

Untersuchen wir das Konzept der vier Unzen, die tausend Pfund besiegen, wird offensichtlich, daß es nicht rohe Kraft ist, die siegt.

Die Weisen haben uns gelehrt, daß mit Stärke erobern das Herz unerobert läßt. Lernen wir die Kunst, mit Schwäche Stärke und mit Langsamkeit Schnelligkeit zu besiegen und benutzen Können um den Gegner zu kontrollieren, erobern wir wirklich sein Herz. Darüber hinaus werden wir keinen Grund haben, unser anstrengendes Studium zu bedauern. T'ai-chi ch'üan erlaubt uns, den Gegner anzuziehen, während er nichts hat, um seine rohe Kraft anzubringen. Sind wir im Stande, am Gegner zu kleben, ohne seiner Kraft den geringsten Ansatzpunkt zu geben, verfügen wir über die wunderbare Fähigkeit, mit vier Unzen tausend Pfund abwehren zu können.

Vor vielen Jahren begab es sich, daß westlich von Peking ein reicher Mann lebte, dessen Anwesen so groß wie eine Stadt war. Die Leute nannten es „Changs kleine Präfektur“. Chang liebte die Kampfkunst und hatte ständig über dreißig Boxer und Leibwächter im Haus. Er selbst war von Natur aus begeistert, dazuzulernen. Als er hörte, daß sich in der Präfektur Kung-p'ing ein berühmter Mann namens Yang Lu-ch'an aufhielt, bat er einen Freund, Wu Lu-ch'ing, diesen aufzusuchen und ihm eine Einladung zu überbringen. Als Yang ankam, bemerkte Chang, daß er sehr dünn und höchstens einsfüfundsechzig groß war. Sein Auftreten war ehrlich und großzügig und seine Kleidung war schlicht. Chang begrüßte ihn mit kleiner Zeremonie und das Bankett zu seinen Ehren war alles andere als üppig. Meister Yang sah das alles ein und aß und trank allein, ohne sich weiter um irgend etwas zu kümmern. Chang war sehr unerfreut und sagte: „Oft haben meine Boxer den großen Namen Yang Lu-ch'an erwähnt.“

Kann T'ai-chi ch'üan denn jetzt wirklich benutzt werden um einen Gegner zu besiegen?“ Lu-ch'an wußte, Bescheidenheit würde nicht weiterhelfen und antwortete daher: „Es gibt drei Arten von Menschen, die nicht geschlagen werden können.“ Chang fragte, was er damit meinte und Lu-ch'an antwortete: „Die, die aus Bronze gegossen wurden, die, die aus Eisen geschmiedet sind und die, die man aus Holz machte. Diese drei sind schwierig zu schlagen, der Rest ist kein Problem.“ Chang meinte darauf: „Dreißig Mann halte ich mir und Meister Liu ist ihr erster. Er ist stark genug, fünfhundert Pfund zu stemmen. Wollt Ihr mit ihm spielen?“ Yang meinte, ein Versuch könne nicht schaden. Liu näherte sich mit dem Zorn des Berges T'ai und seine Fäuste zischten durch die Luft. Als er Yang erreichte, neutralisierte dieser mit der Rechten und gab Liu mit der Linken einen Klaps, der ihn drei Meter weit schleuderte. Chang rieb seine Faust und meinte: „Ihr, Herr, seid besessen von einer mysteriösen Kunst.“ Damit wies er die Köche an, neu zu beginnen und ein volles Bankett von Manchu und chinesischen Gerichten zu bereiten. Von diesem Moment an verehrte er Lu-ch'an als seinen Lehrer. Liu war stark wie ein Stier, aber wie sollte er ohne Können gewinnen? Hieraus können wir ersehen, was der Schluß aus „Sicherlich ist es nicht die Stärke, die gewinnt“ ist.

Wenn wir sehen, daß sich ein alter Mann erfolgreich gegen eine große Anzahl von Feinden zur Wehr setzt, was hat das mit Schnelligkeit zu tun? Als alter Mann kann jemand in seinen Siebzigern oder Achtzigern angesehen werden. Im Stande zu sein, sich erfolgreich gegen eine große Überzahl zu verteidigen deutet darauf hin, daß er T'ai-chi ch'üan erlernt hat. Ohne Übung wird es für einen Mann, der die Blüte seiner Jahre hinter sich hat schwer sein, auch nur einen oder zwei Gegner zu besiegen. Übt jemand kontinuierlich vom ersten Moment seiner Ausbildung bis ins hohe Alter, werden seine Sehnen und Knochen stark, sowie sein Blut und ch'i reich und gehaltvoll bleiben. Dadurch kann ein Mann von siebzig oder achtzig Jahren ein ganzes Getümmel besiegen. Wie der alte General Huang Chung bei der Schlacht von Ting-chün sagte: „Der Mann mag alt sein, aber das Pferd ist es nicht; das Pferd mag alt sein, aber das Schwert ist es nicht.“ Das sind starke Worte. Die, die T'ai-chi ch'üan betreiben mögen alt an Jahren sein, aber ihr Geist ist jung und sie können viele Gegner besiegen. Das ist die Grundidee.

Es gibt eine alte Geschichte von Meister Yang Chien-hou. Am Tag nach einem stürmischen Gewitter war alles Hof verschlammt und es führte nur noch ein schmaler Weg über den Hof, gerade breit genug für eine Person. Auf dem Weg stand ein Schüler namens Chao und schaute zum Himmel, ohne zu merken, daß der alte Mann das Haus verlassen hatte und hinter ihm herging. Chien-hou wollte ein Späßchen machen, streckte seine Hand aus und drückte leicht auf Chao's rechte Schulter. Chao fühlte sich, als ob ihm ein schwerer Dachbalken auf die Schulter



gefallen wäre und brach neben dem Weg zusammen. Der alte Meister lachte, sagte aber nichts und ging seines Weges. Anderntags stand Chien-hou im Hof und unterwies eine Gruppe von Schülern, als er beschloß, sich einen Spaß mit ihnen zu machen. Acht oder neun von Ihnen drückten sich um ihn herum, als er sich mehrmals im Kreis drehte und die ganze Gruppe durcheinander gewirbelt wurde. Bis zu vier Metern wurden sie weggeschleudert. Zu der Zeit war der alte Mann fast achtzig. Soviel dazu, daß es keine Übertreibung ist, daß sich ein alter Mann erfolgreich gegen eine Übermacht behaupten kann.

Das Wort Schnelligkeit in dem Satz „Was hat das mit Schnelligkeit zu tun?“ bezieht sich auf chaotische Schnelligkeit, die nur wild und konfus ist. Wilde, konfuse Schnelligkeit ist nutzlos. Es ist schlecht, über keine Schnelligkeit zu verfügen, Schnelligkeit ist aber nur kombiniert mit Können von Nutzen.

Stehe empfindsam ausbalanciert; bewege Dich aktiv wie ein Rad.

Empfindsam ausbalanciert stehen bedeutet aufrecht stehen, ohne sich zu neigen. Nur dann kannst Du die acht Richtungen, die den acht Trigrammen des I ching und den vier Seiten und vier Ecken des Quadrats entsprechen, kontrollieren. Sich aktiv bewegen wie ein Rad bezieht sich auf das ununterbrochene Kreisen des ch'i. Die Alten sagen: „Finde das Zentrum des Kreises und Du kannst auf jede Situation reagieren.“ Die Hüfte entspricht der Achse und die vier Glieder sind das Rad. Verhält sich die Hüfte nicht wie eine Achse, können sich die Glieder nicht darum drehen. Willst Du, daß die Achse rotiert, mußt Du sie gut schmieren. Kollegen, die das sorgfältig überdenken, werden es für sich selber erfassen. Es gibt keinen Grund, darauf herumzureiten.

Hältst Du Dein Gewicht auf einer Seite, wirst Du im Stande sein, zu folgen. Gewichst Du doppelt, bist Du schwerfällig.

Weiter oben verwendeten wir die Metapher des Rades. Benutzt Du einen Fuß um ein Rad anzustoßen, wird es natürlicherweise der Kreisbahn folgen. Doppelt gewichten heißt hier, mit dem linken Fuß links und mit dem rechten Fuß rechts zu drücken. Sind die Kräfte gleich groß, wird das Rad blockiert und kann nicht mehr rotieren. Dieses Prinzip ist offensichtlich und muß nicht weiter erarbeitet werden.

Oft sehen wir Leute, die die Kunst mehrere Jahre lang gewissenhaft studiert haben, aber nicht im Stande sind, einen Angriff neutralisieren zu können und meistens vom Gegner geschlagen werden. Das kommt einfach, weil sie den Fehler der Doppelgewichtung noch nicht ausgemerzt haben.

Freunde, Ihr könnt großen Gewinn aus einer sehr einfachen Erklärung ziehen. Nehmen wir zum Beispiel an, ein paar Leute, die seit fünf oder sechs Jahren jeden Tag T'ai-chi üben, werden in Wettkämpfen immer geschlagen. Ein Kollege fragt den anderen: „Du lernst gewissenhaft seit fünf oder sechs Jahren und hast noch immer keinen Erfolg? Bitte zeige mir die dreizehn Positionen, damit ich erkennen kann warum.“ Was wir in seiner Form sehen, sind Reiterstände, geballte Fäuste, ein erbitterter Gesichtsausdruck und zusammengebissene Zähne. Er hat soviel Kraft wie ein Ochse, sein ch'i ist aber nirgends zu sehen. Das ist das Ergebnis doppel-gewichteten Übens. Ein Mitübender lacht und sagt: „Du, Herr, hast einfach nicht geschafft, den Fehler der Doppelgewichtung zu verstehen.“ Ein anderer sagt: „Seit fünf oder sechs Jahren übe ich ohne Kraft zu benutzen, wie kommt es da, daß ich noch nicht einmal einen zehnjährigen Jungen umwerfen kann?“

Der Kollege bittet ihn, die dreizehn Positionen vorzuführen und stellt fest, daß er wirklich nicht die geringste Kraft benutzt. Er fließt weiter wie eine Gans und traut sich weder seine Hände, noch seine Füße auszubreiten. Der Kollege lacht und meint: „Du, Herr, bist schuldig des Fehlers des Doppelfließens.“ Doppelgewichtung ist ein Fehler und Doppelfließen ist ebenfalls falsch. Alle lachen und fragen: „Wie können wir die wahre Methode zu üben finden?“

Du mußt versuchen, diese Fehler zu vermeiden.

Die Fehler der Doppelgewichtung und des Doppelfließens müssen vermieden werden. Das ist einfach zu erfüllen. Mit dieser Anleitung ist das nicht schwer. Lies als erstes die Trainingsmethoden dieses Buches durch. Die Prinzipien sind zahlreich und nicht beim ersten Lesen zu verstehen. Von da ab übe zehn Tage und studiere einen Tag den Text. Schritt für Schritt werden die Lehren dieses Buches ans Licht kommen. Solltest Du Probleme haben, einzelne Passagen zu verstehen, frage einen qualifizierten Lehrer.

Du mußt Ying und Yang kennen. Haften ist Nachgeben und Nachgeben ist Haften. Ying verläßt niemals Yang und Yang bleibt bei Ying; Ergänzen sich Ying und Yang, so ist das Energie Deuten.

Ying und Yang sind leer und voll. Zusammenfassend: Haften, Verbinden, Nachgeben um zu Neutralisieren und des Gegners ankommende Energie Deuten wurden weiter oben gründlich erklärt, das muß hier nicht wiederholt werden.



Nachdem Du gelernt hast, Energie zu deuten, wird Dein Können wachsen, je mehr Du übst. Präge Dir alles in Ruhe ein und überdenke es gewissenhaft. Schritt für Schritt wirst Du die Stufe erreichen, auf der ,der Körper automatisch dem Willen folgt.

Die Fähigkeit, des Gegners ankommende Energie zu deuten, zusammen mit täglichem Training, bezieht sich auf den langwierigen Weg von Übung und Meisterschaft. Gewissenhaft überdenken bedeutet Einsicht in die praktische Unterweisung des Lehrers zu suchen. Sind diese vollständig vertraut, strecke einfach Deine Hände aus und alles, was der Wille anstrebt wird erreicht. Dann hast Du die Stufe erreicht, auf der ,der Körper automatisch dem Willen folgt.

Die Wurzel von allem ist, sich selbst aufzugeben und anderen zu folgen.

Du weißt, im Freikampf mußt Du dem Anderen folgen und Dich nicht unabhängig bewegen. Mein Lehrer, Yang Ch'eng-fu sagte oft, daß es schwerfällig ist, sich selbständig zu bewegen. Dem Anderen folgen dagegen ist behend. Kannst Du anderen folgen, erreichst Du die wunderbare Fähigkeit, Energie zu neutralisieren. Folgst Du anderen, kannst Du nicht unabhängig verschwinden. Nur wenn Du im Stande bist, anderen zu folgen, kannst Du wirklich unabhängig sein. Dieses Prinzip ist extrem real und extrem subtil.

Die meisten machen den Fehler, das zu verachten, was nah und das zu verfolgen, was weit weg ist. Der kleinste Fehler wird Dich tausend Meilen vom Ziel abbringen. Schüler müssen schließlich unterscheiden. Das ist der Grund für diese Abhandlung.

In Partnerübungen verneinen die meisten das Nahe zugunsten des Fernen. Ruhe nutzen, um auf Bewegung zu warten und zuschlagen, wenn die Gelegenheit kommt, basiert auf der Idee von Nähe. Sich auf und ab bewegen um eine Gelegenheit zu finden, einen Angriff anzubringen basiert auf der Idee der Ferne. Können im T'ai-chi ist im Höchstfall eine Sache von Zentimetern, eher von Millimetern. Deshalb ist kein Platz für Fehler. Ein Fehler von einem Millimeter ist, wie die Zielmarkierung um tausend Meilen zu verfehlen. Die Mitübenden müssen darauf ihr spezielles Augenmerk richten.

Das waren die Lehren von Wang Tsung-yüeh.