

»What you work for, is what you're gonna get«

Erfahrungen mit dem intensiven Training der
Yang Shouzhong Tradition
Von Markus Maria Wagner

Im Taijiquan der Tradition von Yang Shouzhong (Yang Sau Chung) spielt die Entwicklung der inneren Kraft »Peng Jin« die zentrale Rolle. Das Training, das zur Entwicklung dieser Fähigkeit absolviert wird, unterscheidet sich von den meisten verbreiteten Arten, Taijiquan zu üben, in wesentlichen Punkten. Besonders das »Energie-anschlagende Tuishou« repräsentiert eine traditionelle Übungsmethode, die in heutigen Taiji-Kreisen nur von sehr wenigen praktiziert wird. Markus Maria Wagner berichtet über seine Erfahrungen mit dem Training bei Gim Hyo-Won, einem engen Schüler von Chu Ginsoon und damit Enkelschüler von Yang Shouzhong, das in seiner Intensität eine besondere Herausforderung und gleichzeitig sehr effektiv ist.

ABSTRACT

**»What you work for is what you're gonna get«
Experiences with the intensive training of the Yang Shouzhong tradition
By Markus Maria Wagner**

In the Yang Shouzhong (Yang Sau Chung) lineage of Taijiquan the development of the inner strength »Peng Jin« is the absolutely crucial element of the curriculum. The training carried out to develop this skill differs strongly from most prevalent approaches to Taijiquan practice. In particular »striking-energy tuishou« represents a traditional training method that is rarely practiced in today's Taiji circles. Markus Maria Wagner reports on his training experiences with Gim Hyo-Won, a close student of Chu Ginsoon and thus »grandchild student« of Yang Shouzhong. In its intensity this presents particular challenges and is simultaneously highly effective.

Als sich vor einigen Jahren mein erster (Wu-Stil-)Taiji-Lehrer zur Ruhe setzte, der mich durch die ersten 15 Jahre meines Trainings begleitet hat, hatte das zur Folge, dass meine ohnehin schon sehr ausgedehnten Trainingsreisen einen erneuten An Schub bekamen. Nachdem ich bei vielen Lehrern in Europa und China gelernt und in Workshops über 100 mehr oder weniger bekannte Lehrer*innen aus aller Welt und ihre Arbeitsweise kennengelernt hatte, begab ich mich nun gezielt auf die Suche nach einem neuen Lehrer, der mir die Weiterentwicklung meiner Fähig-

keiten ermöglichen sollte. Ich suchte diesmal ziemlich planmäßig; die speziellen Prinzipien der 100-prozentigen Gewichtsverlagerung, der Haltung und der Taillenbenutzung aus Cheng Wing-Kwongs/Wu Jianquans Wu-Stil, die ich als sinnig erfahren hatte, komplett durch möglicherweise völlig gegensätzliche zu ersetzen, schien mir nicht sinnvoll. Als passend für mich betrachtete ich nach einiger Recherche den Hongkong Wu-Stil und/oder die Yang-Shouzhong-Linie des Yang-Stils. Nachdem ich bereits mehrere der bekannten Vertreter dieser Linien kennengelernt hatte,

traf ich 2014 in Brüssel zum ersten Mal auf Gim Hyo-Won, den zweiten Tudi von Chu Gin-Soon, der zweiter Tudi von Yang Shouzhong war. Ich sollte mich gleich beim ersten Workshop auf eine völlig neue Art und Intensität des Trainierens einstellen. Als ich zu meinem ersten Training zu der Gruppe von einer Handvoll Privatschülern hinzustieß, war für mich zunächst bemerkenswert, dass, obwohl es in der Gruppe unterschiedlich Fortgeschrittene gab, der Lehrer grundsätzlich alles, was für jemanden neu war, diesem zuerst selbst unterrichtete. Und zwar jedem Schüler einzeln. Es gab also 1:1-Unterricht, auch für mich als Anfänger in dieser Richtung. Später sollte ich erfahren, dass Gim Sifu gemäß der Tradition seines Lehrers Chu Gin-Soon und dessen Lehrers Yang Shouzhong zur Sicherstellung der präzisen und verlustlosen Übermittlung der traditionellen Lehrinhalte *grundsätzlich jeden* Schüler einzeln und individuell unterrichtet. Es ist aus dieser traditionellen Sichtweise der unmittelbaren Übertragung des gesamten Taiji-Wissens absolut inakzeptabel, Anfänger*innen in großen Gruppen oder gar »indirekt« durch Vertreter der folgenden Generation zu unterrichten, wie das heute in fast allen Schulen in China und weltweit geschieht.

Da ich zum Glück nicht mehr auf Formen versessen bin, empfahl mir Gim Sifu, erstmal nur Teil Eins der langen Yang-Form in der für mich neuen Laufweise zu lernen, um die neuen Prinzipien verstehen und üben zu können. Keine Rede davon, dass ich »wechseln« müsse. Wie viel ich mitnehmen wollte, blieb meine Entscheidung.

Schließlich kam dann der Moment, in dem ich die spezielle Methode des »Classical Yang Family Tuishou« kennenlernen sollte. Auch wenn der Name dem des allseits bekannten Tuishou entspricht, handelt es sich hierbei doch um eine völlig andere Trainingsmethode. Vincent Chu (Sohn von Chu Gin-Soon) zufolge wurde die Bezeichnung Pushing Hands/ Tuishou ursprünglich verwendet, um diese spezielle Trainingsmethode für Jin im Yang-Stil Taijiquan zu benennen (die seiner Ansicht nach die allgemein am wenigsten verstandene Trainingsform im Taijiquan ist), und wurde erst später auf die anderen Partnerübungen ausgeweitet.

Ich wurde angewiesen, auf eine bestimmte Art in der Position Ji zu stehen, »fest wie ein Berg und absolut entspannt«. »Fühle es in deinem Fuß, aber bewege dich auf keinen Fall zurück.« Gim Sifu übte Fajin aus und ... meine Arme kollabierten. Nein, das wäre nicht richtig. »Mehr

Yi, steh wie ein Berg! Du kannst nicht bewegt werden. Mobilisiere Deine Willenskraft.« Ich bemühte mich um maximale Stabilität, der nächste Push kam ... ich wurde zurück- und beinahe umgestoßen, wie ein Schrank aus ziemlich leichtem Holz. Ich war schon beeindruckt von der Kraft, die mich da so durch die Gegend stieß. Aber Gim Sifu sagte, das



sei jetzt ganz verkehrt gewesen! »Zu hart«, die Energie sei nicht durch meinen Körper in den Fuß gelangt.

So gab es weitere Versuche, einmal war ich nicht stabil, dann wieder nicht entspannt und durchlässig genug. Und dann ... ein eher leichter Push, und ich fühlte etwas wie eine Art Stromschlag durch mich hindurchfahren – allerdings irgendwie gar nicht unangenehm. Und obwohl ich ein ganzes Stück zurückgestoßen wurde, fühlte sich das insgesamt leicht und fast behaglich an. Gim Sifu sagte nichts Erklärendes, konzentrierte sich einfach auf den nächsten Push und gab mir Zeit zur Vorbereitung – ich verstand, dass es genau das war, worum es hier ging.

Weitere Versuche folgten, weiterhin mit wechselnder Qualität: Einmal zu viel Physis meinerseits mit der Konsequenz des steifen Weggeschobenwerdens, dann wieder mangelnde Präsenz und Kollabieren. Und immer häufiger Pushs, die mein Zentrum erfassten und mich als Ganzes wegtrugen wie Wasserwellen eine Entenfeder. Der »Schock«, der dabei immer wieder durch mich hindurchging, fühlte sich irgendwie reinigend an, ein wenig wie das an-

Formtraining, Qigong und Tuishou werden von Gin Hyo-Won zu einem systematischen Training verbunden.

Foto: Britta Neumann

推手

Tuishou

»Schiebende Hände«

打手

Dashou

wörtlich übersetzt »Schlagende Hände«, wird hier als »Energie-anschlagendes Tuishou« bezeichnet.

Die kantonesischen Bezeichnungen sind Tuisao und Tasao.

借勁

Jie Jin

Borrowing energy – Energie leihen bedeutet, die Kraft des Gegners in den Boden zu leiten und umzukehren, so dass sie sich gegen ihn selbst richtet.

genehme Kribbeln nach einem herzhaften Niesen oder das wohlige Schütteln nach einem Schluck hochprozentigen Alkohols.

Gim Sifu erklärte mir nachher, dass dies die Methode des klassischen Yang-Familien Taijiquan sei, um »Borrowing Energy« zu erlernen und damit die Fähigkeit zur Erzeugung der – diese Kunst wesentlich kennzeichnenden – Kraft Peng Jin zu trainieren. Die Energiequalität des Yang Taijiquan sei mit dieser Methode von Generation zu Generation weitergegeben worden. Gim Sifu sieht diese Art von Tuishou – er nennt sie, nicht ganz glücklich, wie ich finde, oft »Dynamic Power Pushing Hands« – als die Signatur der Kampfkunst Taijiquan an.

Der Workshop ging weiter, wir trainierten jeweils am Ende eines halben Tages etwa eine Stunde lang – uns abwechselnd – die beschriebene Version des Tuishou, das ich zur Abgrenzung von den heutzutage üblichen Formen

angesammelt werden. Mein Klassenkamerad Ip Tai-Tak sagte immer: »Power Training ist sehr langwierig. Es ist wie jeden Tag einen Penny sparen.« »Der Schüler muss gewissenhaft, ehrlich und geduldig sein und großes Durchhaltevermögen beweisen. Die Übung eines Tages kann nur den Ertrag eines Tages bringen.«

(www.taichialternative-health.com/magazine/issue-2)

Beim nächsten Workshop kamen für mich neue Trainingsmethoden hinzu: Nach dem »Aufwärmen« (knappe zwei Stunden Handform Laufen ohne Pause), zunächst eine Art Zhanzhuang zu zweit mit Kontakt, auf einem Bein stehend. Fünf Minuten pro Bein, also zehn Minuten pro Partner. Gut, dass ich diesmal genug T-Shirts mitgebracht hatte. Dann Formkorrekturen, zum Beispiel: Um die Ausrichtung des Yi bestimmt und eindeutig zu machen, ist es essentiell darauf zu achten, dass bei einem Richtungswechsel zunächst der Blick steuert, dann unmittelbar beim Heben des Beines Knie und Zehen in die neue Richtung orientiert sind und am Ende der folgenden Gewichtsverlagerung auch Hüften und Schultern *absolut* exakt in die jeweilige Bewegungsrichtung ausgerichtet sind, keinesfalls schräg.

Tuishou und die Formen unterstützen sich gegenseitig, in beiden ist die Ausrichtung/Fokussierung des Yi zentral. Diese Bewegungs-Methodologie bildet die Grundlage, auf der das Energie-anschlagende Tuishou überhaupt erst funktionieren und sich das Peng Jin des Schülers entwickeln kann – die für die Methode vorausgesetzte Feinabstimmung des Körpers und Geistes.

Dann übten wir wieder das Energie-anschlagende Tuishou. Jeder in der Gruppe hat seine eigene Art der Reaktion auf das Fajin – für Neulinge wirken die Reaktionen ausgesprochen seltsam. Der Schüler T. beispielsweise federt meistens mit einem dumpf ansteigenden, immer wieder erneut überrascht klingenden »Oooh« hoch, die körperliche Reaktion erinnert mich ein wenig an den Sprung eines Kängurus. Ein anderer Schüler der Gruppe »fährt«, mit konsterniert wirkendem Gesichtsausdruck und fast wie ein aufgezoogenes Spielzeugauto, zurück. Sekundenbruchteile später lächelt er wieder – er kennt das schon, diesen Moment des Nicht-Verstehens, was da eigentlich genau geschah, und so kann er sich entspannt dem Unerklärlichen überlassen.

Gim Hyo-Won ist unverhohlen stolz auf seine smarten Schüler und »Classmates«; es ist ein mehrfach Grammy-nomierter Pianist darunter sowie eine ganze Reihe von renommierten



Das Energie-anschlagende Tuishou zielt darauf ab, die innere Energie zu entwickeln.

Fotos S. 38/39: Archiv M. Wagner

des Pushing Hands als »Energie-anschlagendes Tuishou« bezeichne, und ich merkte mir, dass ich in Zukunft mehr trockene T-Shirts würde mitbringen müssen.

Wunderbar, das Yang Tuishou funktionierte. Ich dachte schon, jetzt hätte ich es.

Power erwächst nur aus Power-Training

Weit, sehr weit gefehlt! Der Weg hatte gerade erst begonnen. Chu Gin-Soon erklärt in einem Interview im »Tai Chi & Alternative Health Magazine«: »Diese Energie in den Sehnen und Bändern kann nur durch ausdauernde Praxis

Wissenschaftlern, String-Theorie-Physiker, Neurobiologen, Elektrotechniker, Nuklearphysiker, Plasmaphysiker ... alle diese gänzlich un-esoterischen, hochrational gebildeten Akademiker mit naturwissenschaftlichen Doktor- und Professorentiteln gestehen, dass sie für die auftretenden Phänomene keine erschöpfende Erklärung parat haben. Doch alle trainieren hochengagiert das Energie-anschlagende Tuishou, einfach weil es funktioniert und ihr Peng Jin zuverlässig und nachhaltig verbessert.

Der Schüler E. taumelt, wenn er gepusht wird, oft wie ein Betrunkener zurück und stößt derart laute Töne aus, dass einmal ein Beobachter bei einer öffentlichen Präsentation gefragt hat, ob es wehtue. Nein, es tut nicht weh! Im Gegenteil, es fühlt sich an wie eine Energiespritze. Ch. und J. zeigen teilweise sich ähnelnde Reaktionen; die Körper scheinen, wie von innen angetrieben, abheben zu wollen und werden wellenartig vertikal durchgeschüttelt. D., der Fortgeschrittenste der Gruppe und als alter Kampfkünstler verschiedener Disziplinen in der Fallschule glücklicherweise sehr erfahren, hat sichtlich jedes Mal die allergrößte Mühe, auf den Beinen zu bleiben, und sein Gesichtsausdruck wechselt dabei blitzschnell von Überraschung/Irritation zum fröhlichen Amüsiertsein über das Geschehen. Bei vielen der Reaktionen ist man leicht an den Sketch

von Monty Python »Ministerium für alberne Gänge« erinnert. Die meisten sind selbst überrascht von ihren Reaktionen – vermeiden oder willentlich verändern lassen sich diese aber nicht.

Was ist mir sonst noch besonders in Erinnerung geblieben? Wir haben alle mittags und abends ausgesprochen herzhaft gegessen. Und ich habe – wie seither bei jedem der Trainings – nachts wunderbar geschlafen. Der amerikanische Schüler P. hat einmal zusammengefasst, das Tuishou sei eine Kombination aus »*physical conditioning, internal power development, and therapeutic energy healing*«. Das würde ich unterschreiben. Zum Beispiel, zwar medizinisch eine Kleinigkeit, aber doch

für mich sehr prägnant: gewöhnlich habe ich recht trockene Kopfhaut, Augen, Ohren etc. Nach den Workshops ist das eigentlich immer völlig normalisiert. Auch wenn so eine Beobachtung keine wissenschaftliche Beweiskraft beanspruchen kann und will, für mich ist die Verbesserung (des Energieflusses?) an diesem und andern Phänomenen eindeutig feststellbar.

Der Körper ist stärker als der Geist vermutet

Der übernächste Workshop sollte für mich der bis dahin schlimmste werden – und gleichzeitig der beste! Wir übten zunächst wieder das auch in kurzen Intervallen schon sehr fordernde Zhanzhuang mit Partner oder auch »statisches Tuishou«. Und zwar diesmal



für jeweils zweimal zehn Minuten pro Partner! In einer Gruppe von acht Personen, also insgesamt 140 Minuten lang, mit lächerlichen etwa einminütigen Pausen beim Partnerwechsel. Man konnte ein wenig steuern, wie man übte: mehr Druck auf den Partner, das entlastete ein wenig das Bein. Aber die Arme spielten dann irgendwann überhaupt nicht mehr mit. Dann also weniger Druck über die Arme – mit der Konsequenz, dass das Standbein litt, und zwar an der Grenze des Erträglichen. Nach all dem dann noch einige Einheiten konventionelles Zhanzhuang.

Wie immer nach »hartem« Training, übten wir anschließend »zum Entspannen« die Form. Das Ganze hatte Methode. Hierzu zitiere ich

棚勁

Peng Jin ist die essentielle – erworbene beziehungsweise im Training angesammelte – Kraft/Energie des Taijiquan und als solche bei jeder Aktion beteiligt. Der zur Einheit verbundene und verwurzelte Körper nimmt wie eine Feder oder ein prall gefüllter Ball die vom Angreifer kommende Kraft/Energie passiv auf und kann diese anschließend elastisch zurückgeben. Es ist die primäre Yang- oder nach außen projizierende Kraft des Taijiquan.

Es ist schwer zu verstehen, was mit einem passiert, jedoch spürbar, dass es eine positive Wirkung hat.

聽勁

Ting Jin

»Hörende Kraft/Energie« bezeichnet die Fähigkeit, durch sensible Berührung sowohl die aktuell tatsächlich ausgeübte Kraft als auch die zukünftige Aktion (Intention) des Gegners umfassend wahrzunehmen und darauf antizipierend zu (re-)agieren.

einen Ausschnitt aus einem Artikel von Gim Hyo-Won, den ich später gefunden habe:

»Es wird gesagt, dass man über seine physische Erschöpfung hinaus pushen müsse. Man sieht nicht selten Übende, die glauben, mit ›mehr als ihrer ganzen physischen Kraft pushend, Peng Jin zu erzeugen, und also glauben korrekt zu trainieren, wenn sie mit aller physischen Kraft pushen und sich somit dabei mental und physisch erschöpfen. Dieses Verständnis ist grundverkehrt! Was ›pushen jenseits physischer Erschöpfung‹ bedeutet, ist, dass man im Nichtvorhandensein physischer Stärke pushen soll. Um diesen Zustand der Abwesenheit physischer Stärke zu erzeugen, bemüht man sich bewusst, die physische Stärke zu erschöpfen; so dass danach, in der Bemühung zu pushen, wenn man keine physische Stärke mehr zur Verfügung hat, die innere Kraft/Energie hervortreten wird.«

(Thoughts on Dynamic ›Power‹ Push Hand, www.nytaichi.com/ondynamicpushhand.htm)

Hands inzwischen viel trainiert haben, wie sonst könnten meine Aktionen jetzt so zwingend geworden sein?

Bei einem der nächsten Workshops lernte ich eine weitere, mir völlig neue Methode des Zhanzhuang kennen, die einen weiteren wichtigen Baustein zum Training der inneren Energie bildet. Die Besonderheit dieser speziellen Übungsmethode besteht in der Art und Weise, wie man in die Haltung geht. Unter großem Einsatz von Yi wird eine spontane Reaktion der Körpers ausgelöst, die den Übenden quasi »automatisch« ohne Einsatz des bewussten Denkens und Steuerns in die Position zieht, in der man dann das Zhanzhuang übt. Und was für einen Unterschied das macht! Gim Sifu, der, nachdem er mir dabei »geholfen« hatte, in die richtige Position zu kommen, zunächst wegging, um andere Schüler zu trainieren, kam nach etwa fünf Minuten noch mal zu mir, um nach dem Rechten zu sehen. Er grinste nur und sagte mit einem Blick auf den Boden unter mir: »Sieh nur all den Schweiß!« Dann ging er wieder und kam nach weiteren fünfzehn Minuten, die mir wie eine Ewigkeit vorkamen, zurück, um mich zu »befreien«.

Bei all diesen grenzüberschreitenden Übungsformen galt immer die Maxime: Nie den Geist entscheiden lassen, aufzuhören – der Körper kann definitiv immer mehr leisten, als der Geist es sich vorstellen kann. Ein amerikanischer Schüler hat über diese Übungsform einmal geschrieben, es sei das schmerzhafteste Zhanzhuang-Training, das er je erlebt habe. Die letzte Minute dieser Standposition sei die längste Minute seines Lebens gewesen. Ich kann ihm zustimmen, auch wenn ich persönlich eher das »Druck Aufbauen« als Vorbereitung zum Tuishou als manchmal kaum erträglichen Teil des Trainings empfunden habe. Und doch: Danach fühlte ich mich jedes Mal phantastisch!



Die Reaktionen auf das Fajin des Lehrers fallen ganz unterschiedlich aus ...

Fotos S. 40/41: Britta Neumann

Das war es, was wir hier trainiert hatten. Beim anschließenden Energie-anschlagenden Tuishou hatte zum ersten Mal keiner von uns das Problem, ungewollt steife äußerliche Kraft zu Hilfe zu nehmen und dadurch sein durch Yi generiertes Peng Jin zu »verunreinigen«. Das Pushen funktionierte hervorragend, alle konnten eine sehr starke Struktur und Energetik erzeugen, trotz oder gerade wegen des merklich geschwächten Körpers.

An den ersten Tagen der Folgeweche spürte ich zunächst die Nachwirkungen der Anstrengung als Muskelkater und körperliche Müdigkeit. Als wir dann aber in unserem Wu-Stil Wochenkurs ein wenig mit unseren altbekannten Push-Hands-Patterns arbeiteten, mutmaßten meine Schüler, ich müsse das Wu-Stil Push

Systematisch Energie aufbauen

So trainiere ich seither weiter, nach Möglichkeit immer, wenn ein Vertreter der Yang-Shouzhong-Taijiquan-Linie Europa besucht. Meines Wissen unterrichten nicht alle Vertreter das Energie-anschlagende Tuishou auf diese Weise, wenigstens nicht öffentlich. Chan Hui-Kuk, ein Schüler von Ip Tai-Tak aus Hongkong unterrichtet mit der Trainingsmethode. Von John Ding und Chu King-Hung gibt es Demovideos, die allerdings weniger den

Eindruck einer systematischen Trainingsmethode machen, sondern eher nur wie eine Demonstration ihrer Fähigkeiten wirken. Auch von Yang Ma-Lees Schüler Jim Uglow gibt es Videos, die gewisse Ähnlichkeiten aufweisen. Was das Training insbesondere der Bostoner Linie des klassischen Yang-Familien Taijiquan neben der klaren Systematik und der hohen Intensität so außergewöhnlich macht, ist die Strukturierung des Trainings auf Basis des Energie-anschlagenden Tuishou als wesentliche und systematisch durchgeführte Trainingsmethode für Peng Jin.

Ein New Yorker Schüler beschreibt die Funktion und den Ablauf der Methode treffend:

»Was ist die Intention dieser Praxis? Dich in Form zu pushen! Jedes Mal wenn du »gepusht« wirst, wirst du nicht lediglich zurückgestoßen; dein Zentrum wird getroffen/angeschlagen. Die Antwort darauf ist deine Reaktion auf dieses Ereignis. Wenn du Fortschritte machst, nimmt deine Sensitivität zu und du wirst geschickter darin, den Push in die Sohle deines Fußes zu dirigieren. Das Ziel ist es, sensitiv genug zu werden, um jeden Druck in die Sohlen deiner Füße zu schicken ... »Keine Feder kann landen, keine Fliege kann sich niederlassen« ... damit wird das Tuishou genauso zu einem Sensitivitätstraining wie zu einem Power-Training. An diesem Punkt ist deine Struktur solide, ein angreifender Gegner wird mit seinem eigenen Push konfrontiert, der aus der Erde auf ihn zurückgerichtet ist: Das ist das »Ausborgen der Energie«. Die fortgeschrittenen Schüler können die Kraft mit immer größerer Perfektion in ihren Fuß lenken, und wenn diese Kraft sie dann überwältigt, das heißt wenn sie von jemandem mit höher entwickeltem Peng Jin gepusht werden, zerstreut sich die Kraft dort, und verursacht so das Phänomen der stampfenden Füße.«

Es ist meines Erachtens ganz wichtig, darauf hinzuweisen, dass trotz der sichtbaren Heftigkeit der Reaktionen das Energie-anschlagende Tuishou auch ganz wesentlich Sensitivitätstraining ist. Bemerkenswert finde ich in diesem Zusammenhang meine Beobachtung, dass jedes Mal, wenn Gim Sifu pusht, schon kurz vorher, wenn er sozusagen sein Peng Jin »einschaltet«, auf seinen Armen sofort eine deutlich ausgeprägte Gänsehaut zu sehen ist – das ist ein Indiz für eine enorm entwickelte Sensitivität; die Fähigkeit allerfeinsten Erspürens, »Ting Jin«.

Inzwischen hatte ich Gelegenheit, zusammen mit Übenden dieser Richtung aus Toronto, Zürich, New York, Brüssel und London zu

trainieren. Beim Tuishou erlebte ich weitere wunderliche Reaktionen: Ein fortgeschrittener Schüler konnte sich (oder irgendeine Form von Energie?) kaum überwinden, um sich dem Lehrer zum Pushen überhaupt zu nähern. Die leichteste Berührung erzielte dann bei ihm eine Wirkung, die aussah, als habe er sich an einer heißen Herdplatte verbrannt; ein ruckartiges Zurückziehen der Hände mit anschließendem polterndem Weggestoßen werden. Andere gaben ziemlich animalische Geräusche von sich und trampelten einige Sekunden rasend schnell auf den Boden wie in einem Wutanfall – um sich dann aber in aller Gelassenheit und völlig entspannt wieder zum Pushen in die Reihe anzustellen.

Doch all das kam mir nicht mehr sonderlich ungewöhnlich vor, weil ich meine eigene Re-



aktion kannte, die ich ja genauso wenig verstand, und sehr häufig lachten wir während des Pushens herzlich und ausgiebig über uns selbst und unsere absurden Gebärden.

Auf Beobachter ohne eigene Erfahrung in der Methode wirkt das, was sie sehen, erst einmal völlig unglaublich. Noch dazu haben einige andere Vertreter des Stils das, was im Kern eine Übungsmethode ist, verfälscht und zur »Demonstration ihrer Fähigkeiten« missbraucht. Daher rührt eine – für mich nachvollziehbare – Skepsis der als Demonstration missverstandenen Trainingsmethode gegenüber. Diese Skepsis wird nur durch theoretisches Verständnis ihrer Zielsetzung in Verbindung mit persönlichem Erleben ausgeräumt werden. Dann aber meines Erachtens ganz sicher.

Ich habe im Laufe der Zeit weitere herausfordernde Trainingsmethoden kennengelernt. Letztlich wird in der Tradition Yang Shou-

Die Übersetzung der Zitate von Gim Hyo-Won aus dem Amerikanischen stammt von Markus M. Wagner.

... und entziehen sich der bewussten Kontrolle.

Eine Ergänzung zu diesem Bericht bietet die Übersetzung von Texten, die Gim Hyo-Won zu Peng Jin und der Methode des »Energie-anstoßenden Tuishou« geschrieben hat, im Magazin der Bundesvereinigung Taijiquan und Qigong – das Netzwerk, Ausgabe 2019; Downloadmöglichkeit über www.taijiquan-qigong.de Media.

能

Neng



Markus Maria Wagner, M. A., hat eine stilübergreifende Taijiquan-Ausbildung (Yang- und Wu-Stil) entwickelt. Er ist Dozent an der »Qilin-Bildungsakademie der Bundesvereinigung für Taijiquan und Qigong« für Geschichte und Philosophie des Taijiquan. Als Religionswissenschaftler und Philosoph hat er verschiedene Arbeiten veröffentlicht, darunter ein Buch zu den Taijiquan-Klassikern und den Bezügen zum Daoismus. www.taiji-akademie.de

zhong/Gin Soon-Chu alles mit ziemlich hoher Intensität trainiert. Als ich meinem fortgeschrittenerem Mitschüler einmal sagte, dass ich die Speerübung zu Hause meistens 50-mal pro Seite übe, antwortete dieser, vornehm lächelnd und knapp: »Sifu macht selten etwas in Zehnern.« Und wirklich, am nächsten Tag unterrichtete Gim Sifu dieselbe Übung einem Neuling – und ließ ihn gleich 500 Wiederholungen auf jeder Seite durchführen. Der Schüler wusste abends definitiv, was er getan hatte!

Ich habe diese Art zu unterrichten sehr zu schätzen gelernt. Wenn man jemand eine Übung zeigt und sie für einige Wiederholungen durchführen lässt, wird der so Unterrichtete nicht allzu bald – wenn überhaupt jemals! – erfahren, zu welcher Trainingsintensität er eigentlich fähig ist. Wenn jemand aber beim Einführen der Übung gleich 1.000 Wiederholungen ausführen muss, weiß er, dass das, und noch mehr, definitiv zu schaffen ist. Und er setzt dann in der Folge die Standards für sich selbst hoch genug, um in seinem Training wirkliche Fort-Schritte zu machen, anstatt immer weiter auf stagnierendem Niveau zu üben. Von allzu lässigem Training hält Gim Sifu, auch darin ganz in der Tradition von Chu Gin-Soon und Yang Shouzhong stehend, also nichts:

»Große Reserven von Peng Jin bewirken, dass die Energie von Taijiquan weich und anstrengungslos ist. Viele Übende haben ein Konzept von der Kraft des Taijiquan als eine anstrengungslose Kraft, die von einem anstrengungslosen Training herkommt. Zu denken, dass eines schönen Tages diese anstrengungslose Kraft aus dem Nichts auftauchen wird ...[ist absurd]. Genauso gibt es ein verbreitetes Missverständnis, dass Qigong/Neigong-Training ohne systematische Einbindung in zielgerichtetes und den jeweils momentanen Fähigkeiten angepasstes Training über viele Jahre eine Art magische Superenergie geben wird. Glaub das nicht! Es gibt dieses magische Qigong genauso wenig wie es eine magische Pille gibt, die Superkräfte erzeugt. Es gibt allerdings höheres Qigong, aber das ist harte Arbeit! Nichts gegen Mickey Mouse ... aber wenn jemand zehn Jahre lang wie Mickey Mouse trainiert, wird er nicht, ganz plötzlich, im elften Jahr zu Mighty Mouse! Wenn jemand Power will, muss er, schlicht und einfach, Power Training praktizieren.«

Als da wären (unter anderem): »re-aktiv justiertes« Zhanzhuang, Neigong, Drills, Drills, Drills und, vor allem anderen, statisches und Energie-anstoßendes Tuishou.

Dabei gilt immer »die ehrenwerte Methode von 50/50«: »Das Curriculum (Formen, Tuishou,

Qigong, Solo-Drills ...) repräsentiert 50 Prozent des Wissens. Die verbleibenden 50 Prozent zu erlangen, liegt in der Verantwortung des Schülers – und hängt von dessen Anstrengung ab ... Wir sind das zukünftige Vermächtnis des klassischen Yang-Familien Taijiquan. Arbeite es heraus!« (Gim Hyo-Won: ebenda)

Und die Maxime für den Lehrer: »Verschenke nichts ... lass sie es sich verdienen ... lass sie stolz sein auf das, was sie erreicht haben ... auf diese Weise lass sie die Tradition und das Kampfkunst-Protokoll verstehen.« (Gim Hyo-Won: Thoughts on Classical Yang Family Tai Chi Chuan <https://nytaichi.com/thoughts.htm>)

Bei mir ist damit definitiv ein Nerv getroffen – nach jedem Workshop bin ich stolz darauf, wieder beherzt bis an die Grenzen meiner Leistungsfähigkeit trainiert und mir damit tiefere Aspekte dieser großartigen Kunst erschlossen zu haben.

Es geht aber auch in Yang Shouzhongs Taijiquan nicht nur um die Kampfkunst, sondern letztlich um die Verfeinerung der Energie – egal, wofür sie dann schlussendlich genutzt wird:

»Wenn Tuishou und Formen sich ergänzen und andere Elemente des Curriculums unterstützen, beginnt der Aufstieg zum Status des ›Neng‹. Die Beschaffenheit der inneren Kraft entwickelt sich dann jenseits der Vorstellung. Ob es der Kampfkunst, Gesundheit oder Selbst-Kultivierung/Erleuchtung dient, das Training ist dasselbe, unabhängig vom Fokus des persönlichen Ziels. Letztlich ist Taijiquan Innere Alchemie ... gestützt auf Kultivierung, Anreicherung, Veredelung der Energie.« (Gim Hyo-Won: Thoughts on Dynamic ›Power‹ Push Hand, www.nytaichi.com/ondynamicpushhand.htm)

In eher hymnisch anmutender Sprache:

»Tuishou und Tashou ... es ist so bewundernswert, dass jemand diese tiefgründigen Konzepte herausbekommen hat ... Sie sind solche hoch-technologisierten Prinzipien, um sich die Energie zunutze zu machen ... die Kompression der Energie und das ›molekulare‹ Anschlagen der Energie ... die Energie unter Druck setzen, um sie in höhere Energie zu verwandeln ... die Energie anschlagen, um die bereits angereicherte Energie weiter zu stimulieren, um wiederum noch höher geladene Energie zu generieren ... einfach wunderbar!« (Gim Hyo-Won: Thoughts on Classical Yang Family Tai Chi Chuan, <https://nytaichi.com/thoughts.htm>)

Auch diese Worte haben bei mir einen zentralen Nerv getroffen.