

# Der Taji-Himmel und seine „Fixsterne“

Von Epi van de Pol



DIESER ARTIKEL IST EINE FORTSETZUNG DES 2015 ERSCHIENENEN ARTIKELS ÜBER SINGLE POSTURE PRACTISE.

**Die persönliche Entwicklung im Taijiquan kann man in drei Ebenen einteilen – Mensch, Erde und Himmel. Der Himmel ist die höchste Ebene, während die Ebene Mensch die erste Ebene darstellt, auf der es um die körperliche Struktur geht. In der zweiten Ebene, der Ebene Erde, stehen Entspannung und innere Bewegung (Sinken) innerhalb der körperlichen Struktur im Mittelpunkt. Die dritte Ebene – die Ebene Himmel – ist das Verstehen der Ebenen Mensch und Erde im Pushing Hands und Kampf. Im Folgenden wird erläutert, wie diese Ebene trainiert werden kann und welche Fähigkeiten dafür zu entwickeln sind.**

## Training mit Testpartner

Single posture practice\* kann dir zum Erkunden der Himmel-Ebene dienen, wenn ein Partner dir hilft, deine entspannte Verwurzelung zu testen. Jeder Moment deiner Bewegung, wenn du dich von Position zu Position bewegst, soll immer verwurzelt sein, nicht nur deine Endhaltung. Deine Verwurzelung soll gekennzeichnet sein durch entspannte Kraft, eine Kraft, die akzeptiert und nicht in Widerstand geht gegen den Druck des Partners, um eine Doppelgewichtung

(Kraft gegen Kraft) zu vermeiden. Das Testen der Verwurzelung durch den Partner soll in alle Richtungen geschehen, von vorn, von hinten und von den Seiten oder auch von oben und unten. Zunächst sollte der Partner den Druck langsam aufbauen und etwas nach unten richten. Später kann er den Druck auch horizontal ausüben oder sogar nach oben richten und dabei viel schneller sein, abhängig davon, was du von der Mensch- und Erde-Ebene in deiner Übungspraxis schon verstanden hast.

Stabile Erdung ist jedoch nur ein Test der Struktur von Körperhaltungen. Später im Tui Shou wird diese Art von Kraftaufbau niemals zugelassen. Mit einer guten Struktur kann man durch Sinken beginnend bei den Füßen – die Anfassung des Partners „ins Leere ziehen“, indem man Yin und Yang gut differenziert. Das geht sogar ohne äußere Körperbewegung, wenn alle inneren Bewegungen mit der Kraft des Partners gleichzeitig im Boden ankommen. Das wird Jiejin oder empfangende Kraft genannt. Jiejin kann dafür sorgen, dass die Kraft des Partners neutralisiert oder sogar zurückgegeben wird, ohne selbst Kraft anzuwenden.

Während Jiejin dafür sorgt, die Kraft des Anderen zu neutralisieren, kannst du durch die Umkehrung eines Impulses, der nach unten geht, gleichzeitig einen geistigen Impuls nach oben zu Bai hui

und in deine Fingerspitzen richten und den Körper noch weiter entspannen. Dadurch kommen die Hände ein wenig, vielleicht 2 Zentimeter nach vorn. Das nennt man im Yangstil von Huang Sheng Shyan ein „release by coming up“. Ein wirksamer Push über 2 bis 3 Zentimeter Bewegung ist ein Kennzeichen einer inneren Kampfkunst. Übrigens kann Ähnliches auch im Sinken, meist in das hintere Bein, erreicht werden. Das nennt man dann ein „release by sinking“. Man kann dieses Gefühl von einem „Release“ auch allein üben in der Single Posture Practise oder im Laufen der Soloform. Aber man sollte einige Erfahrung im Push hands haben, um es auch im Alleinüben zu spüren.

Betrachten wir die Ebene Himmel auf einer höheren Ebene, dann sind Tingjin, Dongjin und Shenming die grundsätzlichen Fähigkeiten. Tingjin ist die hörende, Dongjin die verstehende Energie, Shenming ist die spirituelle Klarheit oder Erleuchtung.

Man braucht Tingjin, um Dongjin zu verstehen und man braucht beides, um Shenming erreichen zu können.

### Hörende Energie (Tingjin)

Tingjin besteht aus Folgen (sui), Haften (nian), Verbinden (lian), keinen Widerstand leisten (ding) und keine Verbindung lösen (diu). Folgen ist eine der grundlegenden Fähigkeiten der inneren Kampfkünste. Hier wird die Intention und die Kraft der anderen Person benutzt. Folgen bedeutet genau zu wissen, wo die andere Person ist, um den Abstand und die Haltung des eigenen Körpers daran anzupassen.

Ein oder zwei Zentimeter können darüber entscheiden, ob eine Faust vorbeigeht oder trifft. Ein professioneller Fußballspieler ist pro Wettkampf etwa eine Minute am Ball, aber um im richtigen Moment frei an der richtigen Stelle zu stehen, muss er dem ganzen Spiel folgen. Beim Boxen trifft nur ein Viertel der Schläge den Körper des Gegners und nur



*Yielding*

einige davon sind effektiv. Die häufigste Bewegung eines Boxers besteht darin, der Intention und Körperbewegung des Gegners zu folgen, so dass die meisten seiner Schläge ins Nichts gehen.

Im Taijiquan ist es nicht anders. Es gibt eine alte Geschichte: Meister Yang Pan Hou legte seine Hand auf die Schulter eines externen Kriegers. Dieser sprang von Stein zu Stein und konnte dennoch den Taijimeister nicht loswerden. Mit seinem Latein am Ende sprang er auf ein tiefer liegendes Dach, aber der Taijimeister war noch immer hinter ihm. Er ist ihm gefolgt. Zuerst hat man beim Folgen Kontakt, aber wie beim Boxen kann sich Folgen auch auf die Intention und den Körperabstand beziehen.

Kontakt heißt Haften (nian): eine leichte physikalische Berührung, bei der der Druck meist gleichbleibt. Bei zu viel Druck entsteht Widerstand (ding) und bei zu wenig geht die Verbindung verloren (diu). Bei Widerstand hat der Partner oder Gegner die Möglichkeit dich zu ver-



*Jiejin*

letzen, besteht keine Verbindung (auch nicht auf der Ebene der Intention) weißt du nicht, wo die andere Person ist und auch das ist gefährlich. So erachtete man einst den Einsatz von Spionen als wichtiger als den von Soldaten.

Sich zu verbinden (lian) oder in Peter Ralstons Worten „outreaching“ bedeutet, sich mit dem Zentrum (Dantian) und den Füßen oder dem Gleichgewicht des Partners zu verbinden. Peter Ralston macht eine Übung, bei der man mit geschlossenen Augen die Schulter einer anderen Person anfasst und dann durch den Körper zu den Füßen spürt und mitbekommt, wie es um das Gleichgewicht der Person sowohl im Stehen als auch im Gehen bestellt ist. Krafteinsatz ist abhängig davon, wo das Zentrum ist. Ist man nicht im Gleichgewicht, dann lehnt man auf der anderen Person.

### Verstehende Energie (Dongjin)

Dongjin entsteht durch gutes Folgen ohne Widerstand zu geben oder die Verbindung zu verlieren, durch ein Gefühl für Gleichgewicht und Zentrum und die Fähigkeit gut nachzugeben (yielding). Wenn wir über Yielding sprechen, müssen wir auch Neutralisieren (neutralize) und „doppelte Schwere“ als Begriffe mit heranziehen.

**Yielding:** Es wird nicht aus Schwäche nachgegeben, sondern aus taktischen Gründen. Peter Ralston erzählt gern den Witz, dass Matador-Schulen, die lehrten den Stier abzublocken, schnell ausgestorben sind. Ohne nachzugeben, kann man einen Stierkampf nicht gewinnen. In Ralstons Schule lehrt vier Arten des Nachgebens. Die erste ist einfach mit der Kraft mitzugehen wie es im Taijiquan üblich ist. Die zweite ist Schmelzen oder



Da Lu

Empfindungen nachzugeben. Diese Art nachzugeben fängt mit dem Anfassern an und schmilzt von dieser Stelle wie Butter auf einem heißen Messer bis das Schmelzen deine Struktur bewegt und am Ende sogar deine Füße. Bei dieser Form des Nachgebens entwickelt man ein sehr gutes Gefühl für die Richtung des Drucks. Ich höre oft, dass die Taiji-Leute zwar nachgeben, aber im Nachgeben sich trotzdem gegen die Kraft bewegen.

Peter Ralston macht hier gerne eine Demonstration mit einem großen Messer, bei der er die Leute fühlen lässt, was es bedeutet einer Empfindung nachzugeben. Er berührt die Leute nicht mit dem Messer und doch wird dessen Richtung sehr deutlich wahrgenommen. Die dritte Art Nachzugeben, nennt er Mücken yielding: Anfassern ist okay, aber jeder Druck, der eine Mücke zerquetschen würde, ist zu groß, er muss durch Nachgeben weggenommen werden. Die vierte Art ist bedingungsloses Nachgeben.

Das heißt, egal was passiert, du sorgst dafür, dass kein Druck auf deinen Körper kommt, auch wenn du dabei auf den Boden fällst. Ich selbst habe noch eine fünfte Art. Sie entspricht der ersten, fängt

aber in meinen Füßen an, wobei ich unter meine Füße sinke. Die Fähigkeiten aus zwei, drei und vier sind hier inbegriffen.

**Neutralisieren:** Wenn Nachgeben allein nicht ausreicht, muss die ankommende Kraft außerdem noch neutralisiert werden. Sie kann neutralisiert werden durch einfaches nach hinten Gehen bis die Kraft der anderen Person am Ende ist. Dabei bleibt man aber vor der Kraft. Mit Neutralisieren kann die ankommende Kraft auch abgeleitet werden, das passiert im Zurückrollen. Beim Neutralisieren mit Wegdrehen von der Kraft kann man mit Kleben hinter die ankommende Kraft kommen. Eine spezielle Form des Neutralisierens ist Absorbieren, indem man die Kraft der anderen Person ins Leere zu zieht. Von Zheng Manqing wird gesagt, dass man seine Kleidung anfassen konnte aber nicht ihn selbst, egal ob man versucht hat ihn zu pushen oder ob man von ihm gepusht wurde.

**Doppelte Schwere:** Hier möchte ich drei Verse aus den klassischen Schriften von Wang Zhung Yu zitieren:

*„Vers 18: Stehe wie eine Waage und sei beweglich wie ein Rad. Durch Sinken kannst du folgen. Die doppelte Schwere macht dich träge.“*

*„Vers 19: Wenn jemand auch nach Jahren intensiver Übung unfähig ist, sich anzupassen oder zu neutralisieren, und leicht von anderen besiegt wird, dann hat er den Fehler der doppelten Schwere nicht verstanden.“*

*„Vers 20: Um diesen Fehler zu vermeiden, muss man die Harmonie zwischen Yin und Yang verstehen. Sie führt zu Dongjin“*

Der Begriff der „doppelten Schwere“ oder des „doppelten Gewichts“ ist besonders interessant, weil dieser Begriff in Nachschlagewerken nicht definiert wird.

Im Unterricht von Benjamin Lo wurde das immer so interpretiert, dass man das Gewicht nicht gleichmäßig auf beide Füße verteilt, sondern immer in 90/10 oder 70/30 Gewichtung geht. Als ich in Houston, Texas Kathy, die zweite Tochter von Zheng Manqing danach fragte, hat sie es auch so erklärt. Nach Wee Kee-Jin allerdings existiert dieses Wort im Altchinesischen nicht und mein Lehrer, Peter Ralston hat die englische Übersetzung „double weightedness“ vergeblich im Wörterbuch gesucht. Wee Kee-Jin hat es mit „double heaviness“ (doppelte Schwere) übersetzt, was aus meiner Sicht deutlicher macht, warum dieser Fehler zu vermeiden ist. Er besteht darin Kraft (Yang) mit Kraft (Widerstand) zu beantworten und nicht mit Leere (Yin) durch Nachgeben und Neutralisieren.

derstand leisten und ins Leere ziehen sichtbar. Aber Druck anzunehmen, ohne dass die Waage das anzeigt, das war mir nicht möglich.

### Spirituelle Klarheit (Shenming)

Bei Shenming geht es um die Begriffe empfangende Energie (jiejin), Explosion (fajin), Mitgehen (joining) und Falten. Wenn Tingjin und Dongjin verstanden und in Körper und Geist verarbeitet wurden, gibt es die Möglichkeit Kraft entspannt zurück zu geben. Die empfangende Energie (jiejin) ist das erste und für Huang Sheng Shyan das wesentliche Kennzeichen der inneren Kampfkunst. Auf YouTube kann man sehen, dass Huang in der Lage war nur mit der Kraft des Angreifers diesen wegzufiegen zu lassen. Das ist ein hohes Niveau im Tuishou.



Chu King Hung bei einer Demonstration von Fajin

In Florida habe ich mit William Chen mal eine Taiji-Demo gesehen, bei der ein Mann auf einer Waage stand. Als eine weitere Person Druck auf ihn ausübte, zeigte die Waage doppelt so viel an. Das wurde so erklärt, dass er das zwei- oder dreifache seines eigenen Gewichtes an Druck „absorbieren“ könne. Ich war nicht beeindruckt und habe versucht, zu zeigen, dass die Anzeige der Waage sich unter Druck nicht ändert. Dabei wurde ein großer Unterschied zwischen einfach Wi-

Allerdings braucht man einen harten Push, durch den viel Verbindung entsteht. Bei einem sanfteren Pusher, bei dem diese Art von Verbindung nicht entsteht, kann man statt des Jiejin ein Fajin verwenden.

Fajin wird übersetzt mit explodierender Kraft, was man sich weniger als kraftstrotzend vorzustellen hat, sondern viel mehr als eine Kraft, die in alle Richtungen geht wie eine Explosion.



Auf YouTube sind Beispiele zu sehen, bei denen vier pushende Leute in alle Himmelsrichtungen wegfliegen. Ein Fajin wird auch „Release“ genannt und kann in einer Haltung durch Sinken oder durch entspanntes nach oben Kommen praktiziert werden. Dies geschieht durch Verlagern des Dantien durch Sinken mit oder ohne Schritt und durch das Drehen des Beckens ohne Gewichtsverlagerung, wobei eine Spiralkraft ausgeübt werden kann.

**Joining** (Mitgehen) bedeutet mit der Kraft oder der Bewegung in fast die gleiche Richtung mitzugehen und sie damit zu verstärken. Joining eignet sich gut, die andere Person aus dem Gleichgewicht zu bringen, zu fegen und zu werfen.

Falten ist eine Fähigkeit, die nur mit Entspannung möglich ist. Traditionell wird Falten eingesetzt bei einem Fauststoß, der blockiert wird. Es bedeutet, die Intention des Fauststoßes am Unterarm mit dem Ellenbogen durchgehen zu lassen und wenn der Ellenbogen blockiert wird, dann mit der Schulter durchzugehen oder mit der Faust, wenn der Unterarm nicht mehr blockiert wird.



Es gibt aber noch mehr Möglichkeiten zu falten. Die Schwierigkeit beim Falten besteht darin die ursprüngliche Intention durchgehen zu lassen, so dass es nur eine reine Bewegung wird und nicht zwei oder drei neue Intentionen. Noch besser ist es die Energie des Blocks zu benutzen, Peter Ralston nennt das borrowing (leihen, borgen). Im richtigen Freikampf wird es natürlich noch komplizierter, weil Schlagen, Treten, Fegen, Werfen und Greifen dazukommen und die Rollen nicht festgelegt sind.

Das Niveau Shenming, also die spirituelle Klarheit oder Erleuchtung, ist schwer zu erreichen. Soweit ich weiß, ist Peter Ralston der einzige, der innerhalb seiner Kampfkunst den Wert der Erleuchtung betont und auch Unterrichtsmethoden dazu entwickelt hat.

In der Praxis kann man die Ebene Himmel mit einem Partner im Tuishou Mustern trainieren. Es gibt dabei den fixierten Stand und fixierte Fußmuster und Muster mit Schritten. Manche davon sind recht einfach, manche komplexer. Dann gibt es Dalu und Xialu und am Ende Sanshou – eine lange Partnerform. Für interessierte Leute ist das ein ganz

schöner Weg mit viel Tiefgang und Raum für Selbstentdeckung.

**Ausblick:** Alle genannten Techniken sollen traditional Verkettungen der acht Energien sein: Peng (Abwehr), Lu (Zurückrollen), Ji (Drücken), An (Push), Cai (Pflücken), Lie (Spalten), Zhou (Ellenbogenstoß) und Kao (Schulter- oder Körperstoß). Es geht zu weit auch diese Begriffe in diesem Artikel zu besprechen. Vielleicht im nächsten Heft.

Deutsche Begriffe aus „Taijiquan WuWei“, Wee Kee-Jin, übersetzt von Hella Ebel, Englische Begriffe nach Peter Ralston.

#### 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)*

*\* Single posture practice ist die alte chinesische Methode, Taijiquan zu lernen: Es wird nur ein Übergang geübt bis der Lehrer zufrieden ist, was Stunden, Wochen oder gar Monate dauern konnte.*