

Interview mit Chen Xili  
Nürnberg, November 2003

Fragen: Thomas Simianer, Friedemann Böhme  
Übersetzung: Stefan Gätzner

### **Wann hast Du mit dem Taiji-Training begonnen, und wer waren Deine Lehrer?**

Ich habe mit 6 Jahren angefangen, von meinem Vater Taijiquan zu lernen. Von ihm habe ich hauptsächlich die erste alte Form gelernt.

Ungefähr 1971, als ich elf Jahre alt war, kamen Chen Zhenglei und Chen Xiaowang aus Henan nach Xian. Zu diesem Zeitpunkt habe ich angefangen, von diesen beiden Unterricht zu nehmen, in erster Linie von Chen Zhenglei.

### **Was fasziniert Dich so sehr an Taiji, daß Du es nach so vielen Jahren noch ausübst?**

Zum einen ist es eine Familientradition, und für mich ist es eine Pflicht und Verantwortung, diese Tradition weiter zu pflegen. Zum anderen ist es eine Methode um den Körper zu stärken und die Gesundheit zu erhalten. Und es gibt noch viele weitere Aspekte.

### **Gibt es etwas Besonderes an Deiner Art, Taiji zu üben? Hast Du eine besondere Einstellung dazu oder eine eigene Herangehensweise?**

So wie ich Taiji übe sind die Besonderheiten, daß ich in den tiefen Stellungen auch recht tief übe, daß ich sehr kraftvoll übe, daß ich Hartes und Weiches miteinander vermische und daß meine Explosivkraft sehr stark ist.

### **Es gibt viele verschiedene Formen und Interpretationen der Formen. Auch bei den bekannten Meistern sind deutliche Unterschiede zu erkennen. Was sind die gemeinsamen Prinzipien, die hinter allem stehen?**

Jeder Lehrer hat eine etwas unterschiedliche Übungsweise, und seine Schüler wiederum. Ich meine, daß im Großen und Ganzen die Gemeinsamkeiten überwiegen und daß die Unterschiede eher nebensächlich sind. Es ist nur wichtig, daß sie alle auf den grundlegenden Prinzipien des Taijiquan stehen. Das ist zum einen die Chansi-Methode - die Seidenfaden-Methode - und zum anderen das Yin-Yang-Prinzip.

### **Wie sind die unterschiedlichen Herangehensweisen, wenn man Taiji mehr als Kampfkunst oder „nur“ als Gesundheitsübung praktizieren möchte?**

Kampfkunst und Gesundheit sind eigentlich keine Gegensätze und die Übungsweisen sind im Wesentlichen gleich. Wenn man stärker auf Kampfkunst aus ist übt man mit mehr Kraft und in tieferen Stellungen. Es besteht ein gewisser Gegensatz zu den Vorführformen im Wettkampf, wo die Betonung darauf liegt, weite und große Bewegungen zu machen. Bewegungen, die gut aussehen, aber nicht unbedingt den traditionellen Bewegungen entsprechen, z.B. bei einem Tritt über Hüfthöhe. Nach der traditionellen Vorstellung dürfte er nicht über die Hüfte gehen.

### **Du hast uns sehr beeindruckt mit Deinen Demonstrationen der explosiven Kraft, Fajin. Häufig hört man die Meinung, Taiji sei eine Kampfkunst ohne Krafteinsatz. Welche Rolle spielt die körperliche Kraft tatsächlich?**

Die körperliche Kraft ist die unabdingbare Voraussetzung für jegliche sportliche Bewegung. Wenn man keine körperliche Kraft hat, dann nützen einem die einzelnen Bewegungen nichts. Erst wenn man die körperliche Kraft als Voraussetzung hat, können die einzelnen Bewegungen anwendbar werden.

**Wie findet man das richtige Verhältnis zwischen Entspanntheit und Stabilität, besonders im Tuishou, bzw. wie sieht dieses überhaupt aus?**

Entspanntheit und Stabilität sind - ähnlich wie in der Frage vorher - kein Gegensatz. Du mußt dich entspannen können, um stabil zu sein. Das Problem ist, daß viele nur davon reden entspannt zu sein, in Wirklichkeit aber nicht entspannt sind und deswegen auch nicht stabil sein können. Wenn man richtig entspannt ist, ist man auch stabil. Das ist ähnlich wie das Problem mit der Kraft, das wir vorher angesprochen haben.

Wenn man keine Kraft hat, hat man immer den Nachteil gegenüber dem Gegner. Die Kraft nützt einem aber auch nichts, wenn man sich nicht gleichzeitig entspannen kann.

**Du hast mit uns hier in Deutschland geübt. Gibt es etwas, worauf wir speziell achten sollen?**

Das Wichtigste ist einfach „viel üben, viel üben“! (lacht)

**Wie haben Dir die drei Wochen hier in Deutschland gefallen?**

Ich habe viel mitgenommen aus diesen drei Wochen. Ich war ja schon mehrmals in Deutschland und mir gefällt sowohl die ganze Umgebung als auch, mit Deutschen zusammen zu sein. Mir gefällt es insgesamt sehr gut.

**Was wünschst Du dir für die zukünftige Entwicklung für das Taiji hier in Deutschland?**

Ich hoffe, daß die Entwicklung sehr rasant und sehr gut sein wird!