

Interview mit Yan Gaofei vom 17.06.2001 anlässlich eines Seminars in München

Interviewer: Giles Busk

Bearbeitung: Thomas Simianer

**Giles:** Wie kamst du dazu, Kampfkünste zu lernen, speziell Taiji?

**Yan:** Ich begann mein Kampfkunsttraining im Alter von ungefähr zwölf Jahren. Anfangs spielte ich einfach mit anderen Jungs, was in China üblich ist, wie amerikanische Jungs Basketball spielen. Am meisten trainierte ich Hung Gar, außerdem Ving Chun, was in meiner Heimat beides sehr beliebt ist.

Außerdem White Eyebrow, Hap Gar, was im Westen wohl nicht so bekannt ist und verschiedene andere Stile wie Long Fist und Shiao Jiao [chinesisches Ringen]. Das war kein ernsthaftes Training, sondern eher ein Ausprobieren mal hier, mal dort. Mit 15 Jahren begann ich dann Wu Stil Taiji, was in Südchina außerordentlich beliebt ist.

Der Grund warum ich Kampfkunst trainierte war, daß ich krank war. Ich hatte ernste Probleme in beiden Knien seit ich sechs Jahre alt war. Nach Jahren mit Knieschmerzen war ich ziemlich schwach und ständig krank. Bei jedem Jahreszeitenwechsel bekam ich eine Erkältung. Obwohl ich ein recht aktiver Junge war, konnte ich körperlich nicht sehr viel tun, z.B. nur sehr langsam laufen. Meine Eltern sorgten sich um meinen Gesundheitszustand und wollten, daß ich mich sportlich betätige. Daher unterstützte mich mein Vater, Kampfkunst zu trainieren.

Aber aus irgendeinem Grund änderte sich nicht viel. Ich blieb immer noch recht schwach und krank, obwohl mir das Training sehr viel Spaß machte.

Das änderte sich erst, als ich mit siebzehn meinen wichtigsten Taijilehrer, Chen Quanzhong, kennenlernte. Zu dieser Zeit war ich in Xian um meinen Collegeabschluß zu machen.

Ich hatte das Glück, sein Schüler zu werden, und innerhalb eines Jahres änderte sich mein körperlicher Zustand deutlich. Die Knieschmerzen waren verschwunden und ich war deutlich kräftiger geworden. Obwohl ich keinerlei spezielles Training für meine Knie betrieb, nur das normale Taijitraining, hatte ich seitdem keinerlei Kniebeschwerden mehr. Außerdem hatte ich mittlerweile seit Jahren keine Erkältung mehr - ganz im Gegensatz zu früher.

**Giles:** Du bist zum ersten Mal nach München gekommen und hast einen viertägigen Chen Taiji-Workshop geleitet. Was ist deine Hauptaussage dazu?

**Yan:** Da dies mein erster Besuch in Europa ist, wußte ich nicht sehr viel über Taiji in Deutschland. Meine Idee war daher, das Seminar unter das Motto „Der Weg, den Körper zu entspannen“ zu stellen. Viele Menschen denken, Entspannung sei eine Grundvoraussetzung für unsere Taiji-Bewegungen. In Wirklichkeit ist Entspannung aber das Ergebnis unserer Bewegung, der Art unseren Körper zu benutzen, nicht deren Voraussetzung!

Im Seminar habe ich die Benutzung der Akupunkturpunkte erklärt, sozusagen das Muster, mit dessen Hilfe man den Körper in eine bestimmte Ausrichtung bringen kann. Dann hat man keine andere Wahl als zu entspannen.

Außerdem stellte ich verschiedene Partnerübungen vor, wie z.B. das Schieben an verschiedenen Körperteilen, Rolling Arms und einige Chin Na-Übungen um daran zu zeigen, wie diese Form der Entspannung den Körper in einen Zustand bringt, der hilft, Pushing Hands- oder Chin Na-Angriffe zu kontern.

**Giles:** Wenn man verschiedene Seminare mit verschiedenen Meistern besucht, kommt es - selbst innerhalb des gleichen Stils - vor, daß man eine Übung oder Form in sehr unterschiedlichen Ausführungen sieht. Für viele Schüler ist dies sehr verwirrend oder überraschend. Was kannst du den Schülern hierzu sagen oder raten?

**Yan:** Nun, in jeder Art von Training oder Studium, nicht nur in den Kampfkünsten, lernt man zu Beginn die Form, die Bewegungsabläufe, quasi die Äußerlichkeiten. Allmählich lernt man dann diese als Techniken anzuwenden, um dann die Prinzipien hinter den Techniken zu erkennen. Schließlich kann man - hoffentlich - die Philosophie hinter dem Prinzip begreifen. Sozusagen vier Schichten.

Geht man nun zu verschiedenen Meistern, sieht man verschiedene Ausführungen der gleichen Form oder Techniken. Ich glaube jedoch, daß es im echten Taiji nur ein Prinzip gibt, das immer Gültigkeit besitzt, unabhängig vom Stil. Vielleicht gilt dies Aussage sogar für die inneren Kampfkünste allgemein, nicht nur für Taiji.

Wir sollten also durch die Formen, durch die Techniken hindurchsehen und das gemeinsame Prinzip dahinter suchen. Wenn also z.B. Meister Chen eine Bewegung auf eine bestimmte Weise ausführt, müssen wir erkennen, warum er dies so tut. Beim nächsten Mal sehen wir vielleicht Meister Yang die gleiche Technik oder Form auf eine andere Art ausführen - aber basierend auf dem gleichen Prinzip. Diese Beobachtungen können uns helfen, diese Prinzipien besser zu verstehen.

Sie sind es, wonach wir im Taiji wirklich suchen. Hat man diese verstanden, kann man herausfinden, wie man die Prinzipien am besten mit seinem eigenen Körper anwendet, denn mit Sicherheit hat niemand den gleich Körper wie Meister Chen oder Meister Yang. So wird man seinen eigenen Weg finden. Deshalb ist es sehr viel wichtiger, die Prinzipien zu verstehen, als Formen oder Techniken.

**Giles:** Um bei den Prinzipien zu bleiben: Im Seminar hast du peng, lü, ji, an erklärt und gezeigt. Viele Taiji-Übende haben diese Bezeichnungen gehört, aber häufig ist deren Bedeutung nicht klar. Wie erklärst du peng, lü, ji und an?

**Yan:** Peng, lü, ji und an kann man als die vier Haupttechniken des Taiji bezeichnen. Wenn man allerdings das dahinter stehende Prinzip nicht versteht, wirkt dies sehr verwirrend. Viele Übende betrachten peng, lü, ji, an als Techniken, wie man einen Gegner abwehren kann. Wenn man jedoch versteht, daß es im Taiji um das eigene Gleichgewicht geht, dann versteht man auch, daß peng, lü, ji an die Techniken zum Erhalten des eigenen Gleichgewichts sind, und nicht Techniken um einen Gegner zu Boden zu werfen oder gegen die Wand zu schubsen. Peng, lü, ji, an machen den Körper zu einem Ball. Berührt einen ein Angreifer, hat er das Gefühl einen Ball zu berühren, er kann unsere Mitte nicht finden. Dies ist der Unterschied zwischen unserem System und einigen anderen Taiji-Varianten.

**Giles:** Was bedeuten peng, lü, ji, an im Sinn von Richtungen?

**Yan:** Da unser Körper quasi zu einem Ball wird, stellen peng, lü, ji, an die entsprechenden Richtungen dar: "Peng" ist zuerst ab- dann aufwärts, "an" zuerst auf- dann abwärts, zusammen beschreiben sie also einen vertikalen Kreis. "Ji" zeigt zuerst aus- dann einwärts, zum Gegenüber hin, "lü" genau entgegengesetzt, womit ji und lü zusammen einen horizontalen Kreis beschreiben. Natürlich bilden sich meistens Kombinationen aus diesen Bewegungsrichtungen, z.B. eine Diagonale aus an und ji oder peng und lü. Man kann dies gut unserem Diagramm entnehmen.

**Giles:** Ein anderer Begriff, der häufig diskutiert wird und über den meistens Uneinigkeit oder Verwirrung herrscht, ist „Double Weighting“. Was bedeutet dies wirklich?

**Yan:** Dies ist die gleiche Diskussion, wie sie auch in China lange Zeit geführt wurde und die ebenso in den USA läuft. Dieses Problem wurde jedoch schon vor langer Zeit in China gelöst. Double Weighting bedeutet Kraft gegen Kraft.

Entgegen einer weitverbreiteten Meinung ist es NICHT eine 50-50% Gewichtsverteilung auf beiden Beinen. In der klassischen Schrift von Wang Tsung Yüeh wird sehr klar gesagt, daß wenn man nach vielen Jahren Training Taiji immer noch nicht im Kampf anwenden kann, es nur einen Grund dafür gibt: Double Weighting.

Wenn wir nun annehmen, daß Double Weighting eine 50-50% Gewichtsverteilung wäre, dann würde das bedeuten, man bräuchte immer einfach nur auf einem Bein stehen und wäre dann gut im Taiji. Ziemlich dumm, nicht wahr?!

Tatsächlich bedeutet Double Weighting „Kraft gegen Kraft“. Dies wiederum bedeutet, daß derjenige gewinnen würde, der größer, stärker, schneller ist. Dann ist kein wirkliches Können beteiligt und das ist es nicht, wie Taiji sein sollte. Im Taiji sollte man immer versuchen, Double Weighting , also Kraft gegen Kraft, zu vermeiden.

Ein gutes Beispiel dafür, daß es nicht um die tatsächliche Gewichtsverteilung geht, und daß dies nicht eine chenstilspezifische Idee ist: Im Wu-Stil ist bei „Einfache Peitsche“ die Gewichtsverteilung genau 50-50, ebenso in „Den Fächer öffnen“. Keiner kann sagen, Wu-Taiji wäre schlecht. Im Gegenteil, Wu-Taiji ist ausgezeichnetes Taiji!

**Giles:** Im Seminar haben wir auch einige Tuishou-Übungen gemacht, sogenanntes Pushing Hands. Dazu zwei Fragen: Was denkst du über die Bezeichnung „Pushing Hands“, und was ist das eigentliche Ziel dieser Übungen?

**Yan:** Es ist wirklich erstaunlich, wie diese Bezeichnung die Leute in die falsche Richtung führt. Eigentlich sollten wir diese Zwei-Personen-Übungen nicht Pushing Hands nennen, weil wir absolut gegen „Pushing“, also schieben oder stoßen sind. Ich würde diese Übung eher rollende Arme, klebende Hände, Kraftannahme-Übung oder wie auch immer nennen, aber wir „stoßen“ nicht wirklich. Wahrscheinlich ist das einer der Gründe, warum im Pushing Hands - da dieses Spiel so genannt wird, bleibe ich hier bei dem Namen - die Leute so hart stoßen, warum es so ein schlechtes Ringerspiel auf niedrigem Niveau wird.

Zur zweiten Frage: Diese Übungen dienen dazu zu testen, wie gut unsere Körperausrichtung [alignment], unser bequemer Zustand ist. Du weißt, im Taiji versuchen wir immer, in dem bequemen Zustand zu sein, was bedeutet, daß der Körper sehr offen, sehr leicht, sehr weich, sehr leer ist. Der untere Teil stützt den ganzen Körper, man kann dies das „Zentrum der Spannung“ nennen. In China beschreibt man dies als „das Qi ganz zum Dan Tian, dann sogar bis zu den Fußsohlen senken“. Verlieren wir diesen Zustand, führt dies zur Anspannung von Schultern und Brust und wir verlieren unser Gleichgewicht. Im Chen Taiji sagen wir dann, man steht wie ein Pfahl, aber mit dem schweren Teil oben, so daß man schon bei einer leichten Berührung fällt.

Also versuchen in diesem Spiel, das ich jetzt „Rollende Arme“ nennen will, zwei Partner sich gegenseitig zu helfen herauszufinden, wie weit der bequeme Zustand gehalten werden kann, speziell wenn der Partner Kraft auf einen ausübt. Übrigens wird dieser Zustand in der Taiji-Terminologie „Wuji-Zustand“ genannt.

Natürlich haben wir dafür viele verschiedene Übungen, von einfach bis kompliziert, auch mit der Betonung verschiedener Körperteile. Man benutzt dabei Hände oder Unterarme, Ellbogen oder den Körper um „rollende Arme“ zu üben. Selbst die Beine kann man benutzen, also „rollende Beine“. Manchmal benutzt man auch Schulterstöße, nur um zu sehen, wie weit man gehen kann. Oder auch die Hüften. So ist diese Übung also ein Test um die Grenzen unseres Wuji-Zustands zu erforschen. Wir sollten dabei einander helfen und kein großes Ego haben, sonst können wir uns überhaupt nicht gegenseitig unterstützen.

**Giles:** Wäre es also richtig zu sagen, daß man, wenn man tuishou trainiert, eher kooperativ als konkurrierend üben sollte?

**Yan:** Exakt! Wenn man mit Konkurrenzdenken übt, wird es ein Wettbewerb, und man verliert sehr leicht die Essenz des Taiji. Das ist der Grund für die vielen Pushing Hands Wettbewerbe auf sehr niedrigem Niveau.

Ich kann dafür nicht die Teilnehmer verantwortlich machen, kann nicht sagen, diese wären schlecht im Taiji, da die Regeln und andere Umstände das ganze Spiel einschränken und diese so zu miserablen Ringwettkämpfen werden. So sollte Taiji wirklich nicht aussehen.

**Giles:** Im Seminar hast du auch über innere und äußere Kampfkünste gesprochen. Dies wird auch recht häufig diskutiert. Der eine sagt „dies ist eine innere Kampfkunst“, der andere meint „nein, das ist eine äußere Kampfkunst“. Was, meinst du, ist eine innere Kampfkunst im Gegensatz zu einer äußeren?

**Yan:** Innere Kunst bedeutet gewöhnlich, der Natur zu folgen, äußere Kunst folgt dem eigenen Plan. Wenn man etwas tun will, etwas zu tun plant, dann wird es äußerlich. Wenn man entscheidet etwas zu tun, aber der Weg dies zu tun darin besteht, einfach dem zu folgen, was auch immer in diesem Prozess geschieht, dann wird es eine innere Kunst. Viele Leute sagen, langsame Bewegungen machen die innere Kunst aus, dies ist jedoch nicht richtig. Ebenso wenig die Ansicht, die Atemtechnik würde die innere Kunst ausmachen. Der Hauptunterschied ist, daß man [in der inneren Kampfkunst] der Situation folgt, chinesisch ausgedrückt folgt man dem DAO, man folgt der Natur.

**Giles:** O.K., aber ich kann mir vorstellen, daß manche Leute sagen, jeder gute Kämpfer oder gute Wettbewerbsteilnehmer, selbst wenn er Karate oder westliches Boxen praktiziert, wird wahrscheinlich instinktiv reagieren und keinen Plan haben. Bedeutet das, daß derjenige nun auch eine innere Kampfkunst praktiziert, oder habe ich das nicht richtig verstanden?

**Yan:** Damit sprichst du tatsächlich einen interessanten Punkt an! Viele äußere Kampfkünstler können nach vielen Jahren des Trainings oder des Kämpfens auch eine innere Stufe erreichen, das ist sehr richtig. Ich weiß nichts über das Boxen oder über Judo, ich habe beides nie geübt. Aber ich glaube, daß manche Praktizierende, die ein sehr hohes Niveau erreichen, die Möglichkeit erkennen, ihre Kunst auf eine innere Stufe zu übertragen. Tatsächlich sehe ich in den äußeren Kampfkünsten viele Übende sehr hohe Stufen erreichen, im Shaolin Kung Fu z.B. erreichen sie auch eine deutlich innere Form der Kampfkunst.

Wenn man allerdings nur über instinktive Reaktionen spricht, muß das keine innere Kampfkunst sein. Instinktive Reaktion beinhaltet grundsätzlich immer noch eine Form von Plan. Wird man z.B. auf eine bestimmte Art angegriffen, reagiert man auf eine festgelegte Art, d.h. man benutzt immer einen bestimmten Stil. Wenn der Angreifer jedoch einen völlig anderen Angriffswinkel wählt, kann dieser sehr überraschend für einen sein, und dann kann die instinktive Reaktion ziemlich ungünstig ausfallen.

Daher würde ich nicht sagen, daß die instinktive Reaktion schon innere Kampfkunst bedeutet.

**Giles:** Was ist der Unterschied zwischen Taiji und anderen inneren Kampfkünsten?

**Yan:** In Wang Tsung Yuehs klassischer Schrift wird gleich im ersten Satz eine klare Definition von Taiji gegeben. Dort heißt es: „Taiji entsteht aus Wuji, der Mutter von Yin und Yang“. Die Leute denken meistens, dieser Satz sei überhaupt nicht wichtig und gehen zum Rest des Buches über. Wenn sie aber diesen Satz nicht verstehen, werden sie nicht erkennen, ob sie tatsächlich Taiji praktizieren oder nicht.

Ein Beispiel: Wenn ich ein Auto bauen will, brauche ich zuerst die Definition eines Autos. Wenn ich die Definition eines Autos nicht kenne, wie kann ich dann eines bauen? Vielleicht baue ich stattdessen ein Boot. Verstehst du, was ich meine?

Der Grund, warum die Leute diesen ersten Satz nicht verstehen ist, daß Wang Tsung Yueh ihn in der Terminologie chinesischer Philosophie geschrieben hat, so daß er für Menschen, die keinen entsprechenden philosophischen Hintergrund besitzen, sehr schwierig zu verstehen ist. Dies ist nicht nur ein Problem für Menschen aus dem Westen, selbst für Chinesen ist dies überraschend.

Ob etwas Taiji ist oder nicht, ist immer fragwürdig, da jeder Bewegungen langsam machen und dies dann Taiji nennen kann. Ich denke, wenn Leute sich langsam bewegen, ist dies häufig überhaupt kein Taiji. Ich nenne das „Low Impact Aerobic“.

Aber zurück zur Definition von Taiji.

Taiji sind die Bewegungen, die meinen „Wuji-Zustand“ erhalten. Wenn mein Körper aus dem Wuji-Zustand zu geraten droht, das heißt, der Oberkörper nicht mehr leicht und leer, der Unterkörper nicht mehr schwer und voll ist, dann muß ich etwas tun, um diesen Zustand zu erhalten. Diese Bewegungen werden Taiji genannt. Jede Art der Bewegung, die dies erreicht, ist Taiji. Wenn man dies nicht erreicht, wenn man außerhalb der Wuji-Ausrichtung bleibt, dann übt man - selbst mit den sogenannten „Taiji Bewegungen“ - niemals Taiji aus. Aus diesem Grund müssen wir, wenn wir Taiji gut ausüben wollen, zuerst verstehen, was der „Wuji-Zustand“ ist.

**Giles:** Im Seminar hast du sehr die Bedeutung von Weichheit und Entspannung betont, aber du sagst und zeigst ebenso, daß Taiji eine effektive Kampfkunst ist. Selbst Leute, die Taiji sehr intensiv praktizieren, verstehen diese Verbindung häufig nicht. Es heißt dann: „Wenn ich weich und entspannt bin und mich dann jemand angreift, falle ich in mir zusammen wie eine Papiertüte.“ Wie sieht die Lösung dafür aus?

**Yan:** Dazu möchte ich den Unterschied zwischen tatsächlicher Entspanntheit und Schlawheit definieren und dafür den Ausdruck „sung“ benutzen. Wahrscheinlich bedeutet „entspannt und weich“ nicht ganz das gleiche wie sung. Aber was ist nun der Unterschied zwischen sung und schlaff?

Beide benutzen nicht zu viel Muskelkraft, aber während „sung“ eine gute Körperausringung [alignment] beinhaltet, bedeutet „schlaff“ wenig Muskelkraft und gleichzeitig keine gute Körperausringung. Der Unterschied liegt also in der Körperausringung.

Unser Muskeleinsatz dient ausschließlich dem Erhalt der Wuji-Ausrichtung. Um einen Punkt klar zu machen: Wir müssen Muskeln einsetzen, auch wenn viele Leute sagen, im Taiji sollte überhaupt keine Muskelkraft eingesetzt werden. Das stimmt nicht, denn wenn man nur das Skelett alleine benutzt, fällt man auf den Boden. Wir brauchen also Muskelkraft, aber nicht gegen die Kraft des Gegenübers, denn das wäre Double Weighting, sondern um unsere Wuji-Ausrichtung zu unterstützen. Wenn dich also jemand sehr stark angreift und du deine Muskulatur, dich selbst so daran anpassen kannst, daß dein Wuji-Zustand, deine Wuji-Ausrichtung erhalten bleibt, dann machst du Taiji.

Dein Körper wird sich automatisch an die Bewegung anpassen und die Kraft des Angreifers in die Leere laufen lassen. Und dann wird die Kraft des Angreifers gegen diesen selbst arbeiten. Natürlich ist das leicht zu beschreiben, aber schwierig zu tun. Man braucht dafür eine Menge Übung.

**Giles:** Hast du zum Abschluß eine Empfehlung für die Leser, für deren persönliches Üben?

**Yan:** Ja, und zwar beim Üben von Taiji sich in ihre Bewegungen hinein zu entspannen, NICHT die Bewegung zu TUN.

**Giles:** Vielen Dank für dieses Gespräch.