

## Tai Chi nach William C.C. Chen – Stil und seine Besonderheiten

Autor: Detlef Klossow

Seit 47 Jahren unterrichtet Meister Chen Tai Chi Chuan. In diesen Jahren hat er erfolgreich das Verständnis und die Ausführung seines Lehrers Prof. Cheng Man Ch'ing interpretiert und diese Kunst weiterentwickelt. In seinem Unterricht spielen -entsprechend dem Anspruch seines Lehrers- die Prinzipien des Tai Chi und ihre realistische Anwendbarkeit in der Form, mit Partner und Schwert, sowie im Kampf eine zentrale Rolle. In den vielen Jahrzehnten seines Lehrens hat Meister Chen in unablässigem Forschen und im lebendigen Dialog mit seinen Tai Chi Schülern und Schülerinnen wie auch im Austausch mit Praktikern anderer Kampfkünste seine Methoden immer mehr verfeinert. Im Mittelpunkt seiner Forschung steht die Körpermechanik (Body Mechanics). Diesem Thema hat er auch sein Buch gewidmet. Hier erläutert er ohne jede Mystifizierung die Geheimnisse scheinbar müheloser, unerschöpflicher Energie. Wie kaum ein anderer chinesischer Meister vermittelt er offen, humorvoll, bescheiden und engagiert die Schwerpunkte seiner Arbeit. „Mein Taiji ist natürlich, einfach, leicht, entspannt und produktiv.“

### Besonderheiten in der Form

Gedächtnismuster (memory shapes) Ein wichtiges Motiv für das Erlernen der Form sind die Gedächtnismuster. Immer wieder betont er die Notwendigkeit uns die Stellungen (postures), wie z.B, Abwehr rechts, der weiße Kranich breitet die Flügel aus, usw. wie eine Art Gedächtnisphoto sorgfältig einzuprägen. Dieses geistige Bild wecken wir aus einem körperlich und geistig entspannten Zustand und dies erzeugt gleichzeitig die gewünschte Haltung. So wird letztlich jede Stellung zu einer Spiegelung des Geistes. Im Ablauf der Form wechseln geistige und körperliche Entspannung (fall asleep) mit sanfter Aktivierung (wake up) in die nächste Stellung. Wenn diese Gedächtnismuster sicher eingeübt sind, wird die Steigerung der Bewegungsgeschwindigkeit einfach eine Art plötzliches Aufwachen.

Hierbei entsteht aus großer Entspannung explosiv und unmittelbar die angemessene Stellung.

### Drei Nägel

Die Erzeugung der Energie spielt in Meister Chens Unterricht eine herausragende Rolle. Immer wieder betont er geduldig die Bedeutung der Füße als Ort des Wurzeln und Ausgangspunkt der Energie. Er hat zur Erleichterung unseres Verständnisses das Bild der drei Nägel entwickelt. Unter der dicken Zehe, dem Ballen und an der Innenkante der Ferse benutzt er die Vorstellung dreier Nägel die in den Boden greifen.

So entsteht eine Wurzelung, eine Art Festpunkt. Jeder der drei Nägel hat zusätzlich einen anderen Funktionskreis. Die große Zehe wirkt wie ein Ruder und gibt die Richtung, der Ballen ist wichtigster Punkt für die Entfaltung der inneren Energie, die Ferse sichert die Struktur und kontrolliert die Genauigkeit des Energieeinsatzes. Zu diesem Festpunkt gesendet, entfaltet der geistige Aktionsimpuls die Kräfte des ganzen Körpers zu einer Energiespirale, die sich in den drei Fingern (Daumen, Zeige- und Mittelfinger) zeigt. Den in zahlreichen Texten über Tai Chi beschriebenen Weg der Energie vom Fuß über das Bein, die Hüfte, den Rücken, den Arm in die Hand stellt er eher in den Hintergrund. Keinesfalls sollte man beim Üben in Gedanken diesen langen Weg entwickeln. Vielmehr zeigt sich die Energie sofort in den Fingern. Damit dies biomechanisch funktionieren kann wird bei jedem Schritt das Knie genau über die große Zehe gebracht. Hierbei ist die Hüfte/Leiste (kua) entspannt so dass kein Gewicht in dieses Bein geschoben wird. Das Gewicht wird, wenn das Ausrichten (alignment) des Knies und des Oberkörpers in einer leichten Beugung (Kopf über Knie) gegeben ist sofort von diesem Bein übernommen. Dabei richtet sich der Körper auf, das Dantien wird unten gehalten. Durch die entstehende Kompression dehnt sich die innere Energie nach unten zum Ballen und nach oben zu den Fingern gleichzeitig aus. Wenn der Körper entspannt ist, wirkt er wie eine Art hydraulisches System. Er

lässt die vom entspannten, achtsamen Geist gelenkte Energie ohne Widerstand hindurchfließen. Der Körper wird mit einem Mal energiereich (energize) und zeigt unmittelbar die Stellung, die als geistiges Bild vorgegeben ist und die Energie in den Fingern. Die dazu notwendigen Bewegungen des Körpers werden nicht betont. Um dies zu verdeutlichen, beschreibt Meister Chen sie als Drehung, aber ohne Drehen, Schritt, aber kein Schritt, Fauststoß aber ohne Fauststoß... So kann der Schüler lernen, eine Stellung entsprechend dem Gedächtnismuster einzunehmen, ohne geistige oder körperliche Energie in Drehungen, Schritte usw. zu investieren. Sie geschehen einfach, werden jedoch nicht bewusst erzeugt. Sie ordnen sich ganz in das Gedächtnismuster und den Impuls der drei Nägel und der drei Finger ein.

### Taiji als Tanz der Hände (palm dancing)

In der Form wird die Hand aktiv eingesetzt. Zwischen den Stellungen (fall asleep), bis kurz vor dem wake up wird die Hand ganz entspannt und natürlich gekrümmt. Im Einnehmen der Stellung (wake up), öffnet sich die Hand leicht, ohne ganz gestreckt zu werden. Sie öffnet sich langsam mit dem Entstehen des Gedankenbildes, so als wolle man jemandem die Hand geben, oder einen Gegenstand zeigen. Diese minimalen Bewegungen der Hand wirken bei einigem Üben wie eine Energiepumpe. Die Hände werden warm und fühlen sich voll an.

### Energie

Der energetische Impuls (der Gedanken) geht nach unten zu den drei Nägeln und im gleichen Augenblick füllt sich der ganze Körper bis in die Fingerspitzen mit Energie auf und nimmt die Stellung ein. Am Ende der Phase des fall asleep wird die Schwerkraft genutzt, um in einer kleinen, sinkenden Spirale kurz Schwung zu holen (wind up), der dann sofort zu der Entwicklung der gewünschten Stellung genutzt wird. Die Bedeutung dieser wellenartigen Wandlung von Yin zu Yang ist in Meister Chens Tai Chi Chuan deutlich ausgeprägt. Das Knie des belasteten Beines bleibt leicht nach innengestellt (Kniescheibe über dicker Zehe) und verändert sich während der Bewegung des Körpers

nicht. Damit verhindert man ein Schieben in das Kniegelenk und somit eine Fehlbelastung der Knie. Gleichzeitig erhöht sich der kinetische Druck oberhalb des Knies im Oberschenkel zum Zentrum hin (Kompression I).

## Atmung

Zur Verstärkung dieser geerdeten Energie wird der Atem eingesetzt. Bei Beginn der Aktivierung (wake up) wird eingeatmet. Bei der Abgabe oder Übertragung der Energie wird eine Verdichtung (Kompression II) der Energie in der Körpermitte (Dantian) durch plötzliche Anspannung des Zwerchfells - ohne Atmen - nach unten mit dem gleichzeitigen Impuls der Beinmuskeln nach oben zu einer Energieverstärkung genutzt. Zusätzlich stabilisiert dieser Effekt die Lendenwirbelsäule und die Stellung des Beckens. Dieser Moment des Verbindens von Oben und Unten ist kurz und wird beim Üben der Form kaum wahrnehmbar, beim explosiven Ausstoß von Energie ( fa jing) kurz und sehr betont eingesetzt.

Ein Ausatmen während der Energieübertragung bezeichnet Meister Chen als falsch. Dies würde zu einer Erschlaffung, zum Leerwerden im falschen Moment führen. Erst nach der Energieübertragung wird ausgeatmet und alle geistige und körperliche Spannung losgelassen (fall asleep). Beim Üben der Form sind diese Druckveränderungen sehr gering und langsam. Anfänger achten beim Erlernen der Form nicht auf den Atem. Zur Verdeutlichung der Bedeutung der Kompression zeigt Meister Chen uns zuweilen ein aufblasbares Tier. In dem Augenblick wo Energie (Luft) in dieses strömt nimmt es seine Form an. Auch bei guter Kompression würde die Energie ohne Festpunkt (drei Nägel ) und ohne geprägtes Gedächtnisbild in beliebige Richtungen strömen und fast ohne Wirkung bleiben.

## Entspannung

setzt einen entspannten und achtsamen Geist voraus. Die muskuläre Entspannung folgt dann bei längerer Übung seiner 60 Bewegungen wie von selbst. Meister Chen lehrt das Taiji in hohen Stellungen mit bequemer Schrittlänge. Er unterstreicht immer wieder , dass die

Übenden nur so entspannt durch die Form gehen können. Wenn die muskuläre Anstrengung zu hoch ist kann der Atem nicht ruhig und gleichmäßig fließen und es wird zuviel Energie vergeudet. In der Phase des Loslassens (fall asleep) wird der Körper besonders entspannt, jedoch nicht schlaff. Wichtig ist es die Hüfte durchlässig zu machen und alle Gelenke zu öffnen. Dies bedeutet, dass keine Muskelspannung die Gelenke in ihren Bewegungsmöglichkeiten blockiert. Während des Einnehmens der Stellung (wake up) strafft sich die an der Funktion beteiligte Muskulatur, ohne zu verkrampfen. Jeder Teil des Körpers wird in eine ideale Position für das Gleichgewicht und eine effiziente Aktion gebracht. „Zahle keinen Pfennig zu viel“ umschreibt Meister Chen diesen Energieeinsatz. Er lehrt, dass es wichtig ist genau die angemessene Menge an Energie bereitzustellen, nicht mehr und nicht länger als notwendig.

## Pushing Hands

Beim Partnertraining hat das Ausweichen und Nachgeben für Meister Chen oberste Priorität. Der Körper wird aus dem Weg eines Angriffs genommen, Arm oder Hand dienen nur dazu diesen Angriff aufzunehmen und in seine ursprüngliche Richtung weiterzulenken. Dies zeigt er an einigen Standardbewegungen. Die überwiegende Zeit übt er mit uns freies Pushing Hands. So lehrt er die Energie des Partners zu spüren und sie zu neutralisieren. Beim explosiven Freisetzen von Energie macht der Körper keine Bewegung. Die Ausrichtung des Körpers und die Erdung erfolgen vorher. Dann füllt sich der Körper mit einem Mal bis in die Fingerspitzen mit Energie. Der Partner sieht nichts bevor er die volle Energie spürt. Wenn er in diesem Augenblick einen Widerstand bietet, ist es für eine Reaktion zu spät. Meister Chen bemüht sich in seinen Seminaren mit jedem Teilnehmer persönlich zu pushen und nimmt sich Zeit Korrekturen detailliert und individuell zu besprechen.

## Selbstverteidigung

William C. C. Chen ist einer der ganz wenigen Taiji Meister, der diese Kunst auch perfekt zur Selbstverteidigung nutzen kann. Er hat nicht nur zahlreiche Turniere erfolgreich bestritten, sondern bereitet in seiner New Yorker Schule Interessierte auf Wettkämpfe vor. Einer der erfolgreichsten internationalen Kämpfer der USA ist sein Sohn Max. In Deutschland ist das Interesse an Taiji als Kampfkunst nicht so groß. Dennoch besteht Meister Chen darauf, dass jede/r ernsthafte Taiji StudentIn Verständnis für diesen Hintergrund haben sollte. In seinen Kursen vermittelt er auf einfache Weise den Zusammenhang zwischen Alltagsbewegungen und Selbstverteidigungstechniken. So vergleicht er einen geraden Fauststoß mit der Bewegung des Teeeingießens, einen Schwinger mit Shampoo auf einen Kopf schütten etc. Oft gibt es bei seinen Kursen eine Extraklasse während der mit Boxhandschuhen geübt wird. Immer geht es um Bewegungen aus der Form und Energiegewinnung nach Taiji Prinzipien. Die Handschuhe ermöglichen für die Übenden eine Anwendung mit PartnerIn, ohne dass dabei Schmerzen oder gar Verletzungen riskiert werden. Für das eigene Üben ist es besonders förderlich zu erkennen, wann man die Taiji Prinzipien aufzugeben bereit ist. Dies beginnt meist mit dem Verlust der Gelassenheit und zeigt sich in zunehmender muskulärer Spannung. Dann ist es Zeit für eine Pause und die Form.

## Offenheit

Übende anderer Stile oder Kampfkünste sind ihm stets willkommen. Ernimmt sich Zeit ihre Bewegungsabläufe zu analysieren. Wenn er auf Bewegungen eingeht, spricht er nicht von richtig oder falsch. Er stellt nur fest, was anders ist, erklärt seinen Ansatz und lädt ein dies auszuprobieren.