

Q : Wie kamst du dazu, Tai Chi Chuan zu lernen?

FC : Taijiquan kam eher zufällig in mein Leben: Ich war zu der Zeit Physikstudent, doch dann gab es einige politische Unruhen so dass ich eine Zeit lang mein Studium unterbrechen musste. Da ich schon immer eine Kampfkunst erlernen wollte, habe ich mit Karate bei Jorge Casella angefangen. Dieser Lehrer war bereits ein guter Kämpfer. Außerdem betrieb ich Yoga, als Ausgleich zum Karatetraining. Eines Tages stellte Jorge uns einen chinesischen Meister vor, Ma Tsun-Kuen. Zunächst dachte ich: „Was soll das jetzt, noch eine Kampfkunst?“ Als ich dann jedoch diesen Meister sah, die Art, wie er uns mit zwei Fingern kontrollieren konnte (er war bereits 67 Jahre alt und mein Lehrer war sehr kompetent und deutlich jünger), da sagte ich mir: „Das ist es, was ich möchte!“ Ich musste fortan sehr hart trainieren, da er nur eine kleine Gruppe von Schülern hatte, und die hatten schon vor mir angefangen. Aber irgendwie schien es einfach, diese Kampfkunst zu lernen, denn alles darin erschien mir sehr natürlich. Es gab nicht so eine starke Betonung auf dem Erlernen der Stellungen so dass ich mich schon bald „wohl“ fühlte: Diese Sache ging direkt ins Innere, so als ob es keine „Hindernisse“ gäbe. Es war hingegen schwieriger, Entspannung zu entwickeln und die chinesischen Namen der Bilder/Stellungen zu erlernen.

Am Anfang wollte mein Meister nicht wirklich unterrichten, doch der chinesische Botschafter in Argentinien sagte ihm, er müsse dazu beitragen, die chinesische Kultur zu verbreiten. Nach anderthalb Jahren wollte er jedoch nicht mehr weiter machen. Nichtsdestotrotz trainierten wir für uns weiter (oftmals mehr als 6 Stunden pro Tag) und besuchten ihn regelmäßig, um uns seinen Rat einzuholen (meist zusammen mit meinem alten Karatelehrer). Nach dreieinhalb Jahren erklärte er, uns als seine Schüler zu akzeptieren; es war wie „der Familie beitreten“, jedoch ohne eine spezielle taoistische Zeremonie, nicht so streng wie in China, denke ich: er war eben auch der westlichen Kultur gegenüber offen, so dass unser Verhältnis irgendwo zwischen diesen kulturellen Polen angesiedelt war. Dieses Verhältnis erforderte eine große Hingabe unsererseits; er wurde wie unser „Vater“ und wir fühlten uns ihm in bestimmter Hinsicht verpflichtet. Wir konnten wirklich fühlen, dass er uns mit ganzem Herzen unterrichtete, so dass auch wir gleichermaßen mit ganzem Herzen antworteten.

Also bauten wir eine Schule auf (was uns ermöglichte mit Gleichgesinnten zu üben, was wichtig für das Training und das Lernen ist), und er besuchte uns einmal monatlich um die Klassen zu sehen. Ich lernte bei ihm 20 Jahre lang, von März 1973 bis März 1993, dem Zeitpunkt seines Todes. Wenn man Fähigkeiten miteinander vergleichen wollte...nun, ich bin immer noch sehr „gering“, aber ich hatte Gelegenheit und Zeit, etwas der „inneren Arbeit“ zu erlernen und ich wachse und unterrichte mich selbst noch immer...

Q : Wie ist Dein Meister an sein Wissen über Tai Chi Chuan gekommen?

FC : Auch in seinem Fall könnte man es „Zufall“ oder besser noch „Schicksal“ nennen: es geschah zu der Zeit, als er Gouverneur einer Provinz war, während des Krieges mit Japan, denke ich. Er hatte bereits viel Ehre und einen hohen Status erworben, doch er fühlte, dass er sein Leben verändern sollte. Eines Tages, ziemlich unerwartet, brachten ihm seine Leute einen sonderbar gekleideten Mann, den sie eingesperrt hatten, da er sich „irgendwie seltsam“ benommen haben soll. Eigentlich wäre die Prozedur gewesen, diesen Mann direkt zur Polizei zu bringen und dann wäre Meister Ma ihm nie begegnet...warum auch immer – sie brachten ihn zum Gouverneur! Und es stellte sich heraus, dass dieser Mann ein authentischer Taoist war...und so wurde mein Meister sein Schüler.

Q : Auf welche Weise hat dein Meister unterrichtet? Und wie kann man das mit deiner Methode vergleichen?

FC : Er zeigte uns die Stellungen nur zwei- oder dreimal; danach mussten wir sie üben. Das konnte auch schon mal Wochen oder noch länger dauern....dann zeigten wir ihm unsere Ergebnisse und wenn wir gut geübt hatten, gab er uns eine nächste Sache oder eine Korrektur oder einen Ratschlag zum Weiterüben. Wir erforschten auch unterschiedliche Anwendungsmöglichkeiten einer Stellung mit unseren "Tai Chi – Brüdern" in der Praxis. Während des Unterrichts gab es kaum mündliche Erklärungen. Anschließend jedoch, während des Essens, erzählte er eine "chinesische Geschichte" oder gab einige philosophische oder technische Erklärungen zum Thema, das wir gerade übten (das bedeutet, das "Soziale" war für seinen Unterricht ebenso wichtig wie das "Training")

Lange Zeit fühlte ich, dass ich an einem Puzzle namens "Tai Chi Chuan" arbeitete, ohne dass ich einen Überblick über das gehabt hätte, was mir bei dieser Herausforderung helfen könnte, es fertig zu stellen. Damals gab es noch keine Bücher und schon gar kein Internet, mit dem man sich hätte informieren können!! Dann auf einmal, ich weiß selbst nicht wie, formte sich ein klareres Bild in meinem Geist, das von irgendwoher aus mir selbst heraus entsprang, als ob meine Körperbewegungen es malen würden...dies wurde umso deutlicher und klarer, je mehr mein Training im Laufe der Zeit meinem Körper erlaubte, immer präziser und natürlicher zu werden...je mehr es also "die Kunst verkörper(lich)te", wenn ich das so sagen kann.

In meinem heutigen Unterricht kombiniere ich die chinesischen und "westlichen" Ansätze. Ich bin willens, Stellungen häufiger als zwei oder drei mal (!) zu zeigen und ich neige dazu, meinen Schülern mehr Korrekturen, Feedback und Ratschläge zu geben. Ich komme aus einer nicht-chinesischen Kultur und ich unterrichte in einer nicht-chinesischen Kultur, und das Schul-Kurrikulum ist ziemlich klar strukturiert. Andererseits versuche ich auch, meinen Studenten nicht alles abzunehmen. Jede(r) muss selbst arbeiten, forschen, mit Partnern üben und die Kunst entwickeln. Das Kurrikulum stellt den Rahmen dafür bereit, doch innerhalb dessen kann ein gewisses Maß an "kreativem Chaos" auch ganz nützlich sein!

Q : Was ist deiner Meinung nach die Essenz des Tai Chi Chuan als Kampfkunst? Und inwiefern unterscheidet es sich – oder gleicht es – anderen Kampfkünsten oder Kampfsportarten?

FC : Diese Essenz beinhaltet Verschiedenes. Die Fähigkeit, die energetischen Absichten (Intentionen) des Gegners zu spüren und zu interpretieren, lediglich durch seine winzigen und/oder subtilen Wechsel des Körpergewichts und der Balance, seiner Konzentration der Energie (Qi) vor der Entladung und einer Vielzahl weiterer nützlicher Informationen. Dies steht im Verbund mit der Fähigkeit, das Gleichgewicht des eigenen Körpers und Geistes an jede noch so kleine Veränderung des Drucks anzupassen ("keine Feder kann hinzugefügt werden"...u.s.w., wie es in den Klassikern beschrieben ist). Das Alles geschieht auf natürliche Weise und ohne den rationalen oder bewussten Verstand, genau so, wie ein großer, im Wasser treibender Strandball sich deinen Bemühungen anpassen kann, ihn unter Wasser zu drücken.

Es spielt keine Rolle, wie schnell oder hart der Angriff kommt, es entsteht eine natürliche und angemessene Antwort darauf: die ankommende Kraft zu absorbieren, sie umzulenken oder mit der elastischen Kraft, die einem "Ballon" natürlicherweise innewohnt, zurück zu "prellen" (engl.: to bounce out – es existiert kein genauer Begriff dafür in deutsch; 'to bounce' beschreibt das Verhalten eines Balls beim Dribbling oder beim Abprallen von einer Wand

oder das Verhalten eines gefüllten Traktorreifens, auf den mit einem Hammer geschlagen wird: der Hammer “bounc” zurück oder prallt ab. [Anm.d.Übers.]

Q : Viele Lehrer – nicht alle – geben dem Training des Tui Shou oder “Push Hands” eine große Bedeutung. In der Praxis sieht man jedoch eine Menge unterschiedlicher Interpretationen und Durchführungen des Tui Shou. Wie siehst du all diese Variationen, und welche Art des Tui Shou wendet ihr in deiner Schule an?

FC : Von dem, was ich bislang gesehen habe, kann ich spontan mindestens vier verschiedene Herangehensweisen bzw. Interpretationen des Tui Shou voneinander unterscheiden:

a) das, was man vielleicht “fühlende Hände” nennen könnte. Hier geht es darum, wie es scheint, dass man den Gegner dazu bringt, einen oder beide Füße zu bewegen, indem man ihn schiebt oder zieht. Dies wird in einer Art und Weise getan, die nicht hart oder schnell ist und auch kein besonderes Augenmerk auf richtige Technik oder den zu schiebenden Körperteil legt, weder beim Angriff noch bei der Verteidigung. Die Aufgabe des Verteidigenden scheint zu sein, der Kraftlinie des Angriffs so weich wie möglich nachzugeben. Dies wird durch zurückziehen, zur Seite lehnen, beugen oder drehen des Körpers erreicht, während man eine starke Basis beibehält, koste es was es wolle. Spezielle Regeln und eine gewisse “Freundlichkeit” spielen bei dieser Methode eine wichtige Rolle.

b) “Turnier-Tui Shou”. Hier sind Regeln (wenn auch andere als beim “fühlende Hände”) von größter Bedeutung, so dass diese Art des Tui Shou dadurch definiert wird, was du tun darfst und was nicht. Normalerweise ist das Angriffsziel hierbei der Bereich zwischen Hüfte und Hals sowie die Arme, wobei es das Ziel ist, den Gegner mit einem starken und schnellen Schubsen oder Ziehen dazu zu bringen, seinen Fuß zu bewegen. Hierbei wird wenig auf Technik geachtet, weder in Defensive noch Offensive.

c) “Ringer-Tui Shou”. Hier gibt es tiefe Stände, der Oberkörper ist leicht nach vorne gelehnt, ähnlich wie bei einem Ringer, mit den Händen auf den Armen des Gegners. Hierbei besteht die Methode darin, durch einen starken Zug oder Schub den Gegner aus der Balance zu bringen, ohne Rücksicht auf die eigene Stabilität. Die Gegner verhaken sich ineinander und die stärkere oder trickreichere Person gewinnt in der Regel. Die Möglichkeit oder Gefahr, dass der Andere dabei auch schlagen könnte, wird hierbei nicht berücksichtigt.

d) “Boxing Tui Shou”. Dies beinhaltet einen höheren, bequemeren Stand, der es ermöglicht, die Stellung oder den Angriffswinkel in jede Richtung schnell und stabil zu wechseln. Die “Regeln” sind die Tai Chi Prinzipien. In den Bewegungen müssen die Stellungen der Form sowohl bei Angriff als auch Abwehr zum Ausdruck kommen, ansonsten ist die Aktion “falsch” und bedarf der Korrektur. Geschwindigkeit und Kraft der Aktion können variieren und werden durch Absprache mit dem Übungspartner festgelegt (die Idee des partnerschaftlichen Übens ist hierbei von größter Bedeutung, auch wenn die Gegner zu kämpfen scheinen). Selbstverständlich schließt “boxen” andere Techniken wie Würfe oder Hebel nicht aus.

Unsere Schule fokussiert auf letzteren Ansatz beim Tui Shou, denn wir finden, dass dies zu einer besseren Entwicklung führt und das beste Zusammenspiel mit dem gesamten Tai Chi Chuan bietet, inklusive Formentraining und Selbstverteidigung.

Die Hauptübung hierbei ist das “dong jin”, was bedeutet, die Energie des Gegenübers zu verstehen: Absicht, Richtung, Geschwindigkeit etc. Dies beinhaltet Weichheit, um sich verbinden zu können, Zirkularität, um die Energie zum Gegenüber zurückzuleiten,

Genauigkeit, um den Angriff zu kontrollieren und durchzuführen. Das bedeutet, das grundsätzlich alle Begrifflichkeiten, die man in Bezug auf Tuishou hört oder liest, dort enthalten sein müssen, damit das Training nicht zu einem bloßen “konfusen Kampf” ausartet, was so gut wie wertlos wäre. Tui Shou heißt NICHT Kämpfen, es geht NICHT ums “Gewinnen” in jenem Augenblick, sondern es ist eine Übung, die ihren Hauptfokus auf dem “dong jin” hat.

Q : Und wie steht es mit Formen und deren Bezug zu den anderen Bestandteilen des Tai Chi Chuans? Bruce Lee hat ja bekannterweise gesagt, dass die klassischen Formen in den Kampfkünsten Zeitverschwendung oder sogar kontraproduktiv seien. Selbst in der Tai Chi-Welt behaupten einige, dass die Formen eine reine Übung seien, die absolut nichts mit dem zu tun habe, was man in einer realen Kampfsituation machen sollte. Andere wiederum behaupten, es reiche aus, lediglich die Formen korrekt zu trainieren und Tui Shou zu betreiben, um sich verteidigen zu können. Was ist deiner Meinung nach die Bedeutung der Formen im Tai Chi Chuan oder zumindest in deiner Schule?

FC : Formen sind die “Enzyklopädie” der Schule. Selbstverständlich sind nicht alle (alten) Einträge in einer solchen Enzyklopädie heutzutage unbedingt noch nützlich; dennoch ist das (alte) Wissen noch immer vorhanden und kann verwendet werden. Die Bilder der Form und - ebenso wichtig – die Übergänge zwischen den Bildern, wenn man sie mit korrekter Körpermechanik und Bewusstheit übt, können “spontane” Bewegungen in spontanen Situationen beeinflussen und lenken. Viele Fehler beim Tui Shou und in anderen Situationen können dadurch selbst korrigiert werden, indem man sich fragt: “Ist die Bewegung, die ich gerade mache, mit der Form kompatibel?” “Kompatibel” bedeutet natürlich nicht identisch – man kann ständig “neue” Bilder entwickeln, solange diese an der Aufrechterhaltung der Bewegungsprinzipien und Mechanik orientiert bleiben.

Für normale Menschen bedeutet das Erlernen einer Kunst, zunächst einen Zugang zu den Basiselementen der Kunst zu bekommen. Zum Beispiel in der Musik bedeutet das endloses Üben von Tonleitern, Fingerübungen und so weiter. Jemand wie Mozart brauchte das nicht...aber wieviele Mozarts gibt es? Vielleicht war Bruce Lee auf einem ähnlichen Niveau...er brauchte keine Formen und konnte nicht verstehen, warum andere, die weniger begabt waren, Formen brauchen könnten. Außerdem ist eine Kampfkunst wie Tai Chi Chuan nicht darauf aufgebaut, “instinktive” Reflexe und Bewegungsweisen zu optimieren, sondern darauf, neue Reaktionen und Bewegungsweisen zu erlernen und dadurch neue Reflexe herauszubilden. Und dafür können Formen und Basisübungen sehr hilfreich sein. Dies steht im Gegensatz zu anderen Arten zu kämpfen, die tatsächlich eher auf “instinktiven” Reaktionen basieren.

Andererseits wirst du, wenn du das Formentraining überschätzt und dich niemals davon befreist, niemals ein Künstler werden, d.h. ein freier (Er-)Schaffender.

Eine Kampfsituation ist per Definition eine komplett freie und unvorhersehbare Situation, das bedeutet, dass du nur “sicher” sein kannst, wenn du auch frei bist: ein “Künstler” des Kampfes.

In unserer Schule balancieren sich sämtliche “Komponenten” des Kurrikulums aus und ergänzen einander. Und sie müssen alle in der gleichen Art und Weise geübt werden, um die Chance zu maximieren, einen “Quantensprung” von einem guten zu einem sehr guten Übenden bis hin zu einem Künstler zu machen.

Q : Neben deinem Training für deine Schüler gibst du auch “Stilübergreifende” Tui Shou – Workshops, die offen sind für alle Tai Chi – Übenden und alle Kampfkünstler. Was unterrichtest du in solchen Workshops und warum? Ist es möglich, “Anfängern” irgend etwas nützliches an nur einem Wochenende zu vermitteln?

FC : Ich fokussiere normalerweise drei Themen. Zuerst, der Unterschied zwischen dem “Widerstand” gegen eine hereinkommende Kraft und dem Gebrauch von “peng jin”; zweitens, wie man “absorbiert”, indem man hereinkommende Kraft umlenkt (“lu jin”). Und schließlich die Art und Weise, wie “Form und Funktion” zusammen arbeiten müssen, d.h. die Verbindung zwischen “Formen” in einem weitgefasteren Sinne und dem freien Spiel.

Was das “warum” betrifft: ich vertrete die Ansicht “Wissen gehört der Menschheit” und nicht “speziellen Personen oder Schulen oder Sekten”.

Mein Unterricht folgt den Prinzipien des Tai Chi Chuan in dem Maße, in dem ich sie mit meinem Körper und Geist auszudrücken in der Lage bin. Auf diese Weise können Schüler aller kampforientierten Tai Chi Chuan Schulen etwas in diesen Workshops lernen, vorausgesetzt, sie können die Techniken und Erfahrungen in ihre eigene technische Umgebung “übersetzen” und entsprechend üben.

Was die “externen” Kampfkünste betrifft, so hat so gut wie niemand von ihnen bisher die Gelegenheit gehabt, eine echte “Tai Chi-Art und Weise” des Verteidigens und Konterns kennen zu lernen, weshalb sie davon profitieren werden zu “lernen”, dass die Anspannung der Muskeln und das harte “Zerschlagen” der hereinkommenden Kraft (oder, alternativ, das sich-Ducken) nicht der einzige Weg sind, sich erfolgreich verteidigen zu können. Sie können auch die Erfahrung machen, dass man durch “langsameres” Üben wirklich “schnell” werden kann und durch “weiches” Üben wirklich “hart”.

Q : So wie du Tai Chi Chuan siehst, wie hängen die Bereiche Kampfkunst, “Gesundheitsfürsorge” und “praktische Philosophie” miteinander zusammen? Welchen Gewinn kann Tai Chi deiner Meinung nach für das Leben bringen?

FC : Das “Kämpferische” ist die Essenz, der Weg: es bedeutet, sich dem “Feind” zu stellen, sich “uns selbst” zu stellen; nicht wegzurennen, nicht bloß über Dinge reden und auch nicht uns in sinnlose Kämpfe verwickeln zu lassen, stattdessen jedoch praktische Lösungen zu entwickeln.

“Gesundheitsfürsorge” beinhaltet ein riesiges Gebiet, weshalb ich hier nur ein paar grundlegende Ideen erwähnen möchte. Der eher direkt gewinnbringende Einfluss des Tai Chi Chuan auf Gelenke, Muskeln, Organe usw. ist bereits ziemlich bekannt, weshalb ich dies hier nicht im Detail darlegen möchte.

Mein Meister Ma Tsun-Kuen pflegte zu sagen: “Tai Chi Chuan ist Philosophie, die uns über den Körper durchdringt”. Diese spezielle Philosophie basiert auf der Idee, dass das Universum aus zwei essenziellen “gegensätzlichen/komplementären” Kräften besteht, nämlich Yin und Yang, und wir suchen nach dem dynamischen Gleichgewicht zwischen ihnen.

Wenn wir dieses Gleichgewicht erreichen, können die großen und kleinen “Veränderungen”, die das Leben mit sich bringt, ohne Widerstand oder inneren Konflikt durch uns

hindurchgehen. Um ein anderes Bild zu benutzen, es erlaubt uns “die Welle zu nehmen”, so wie es Surfer machen.

Diese verbesserte mentale und emotionale Balance sowie die Fähigkeit, auf Veränderungen und Konflikte positiv zu reagieren, haben auch einen positiven Effekt auf unsere körperliche Gesundheit: viele körperliche Beschwerden auf den unterschiedlichsten Ebenen des Körpers werden durch geistige oder emotionale (An-)Spannung verstärkt bzw. verursacht. Wenn wir es schaffen, diese innere (An-)Spannung zu lösen, werden wir sowohl körperlich als auch geistig-seelisch davon profitieren und unser wahres Potenzial und unsere Individualität besser erkennen können.