

Zur Natürlichkeit zurückkehren

Interview mit George Xu

George Xu ist ein international tätiger Lehrer, der sich besonders für die traditionellen Inhalte der chinesischen Kampfkünste und einen Austausch zwischen den verschiedenen Schulen einsetzt. Im Interview mit Doris Tyson und Stefan Frey erläutert er den Wert einer traditionellen Kampfkunst wie Taijiquan in der modernen Gesellschaft, den er insbesondere darin sieht, dass sie zu einer ursprünglichen Natürlichkeit des Körpers zurückführen kann, in der der innere Körper wieder lebendig wird und die Wahrnehmung den äußeren Raum stärker einbezieht. Außerdem geht er auf die fünf Stufen der Bewegungsentwicklung im Taijiquan ein, über die es möglich wird, die eigene Kraft und spontane Flexibilität mit der Wirkung der Schwerkraft effizient zu verbinden.

ABSTRACT

Back to naturalness

Interview with George Xu

George Xu is one of the internationally active teachers who is a particular supporter of the traditional content of Chinese martial arts and of exchange between various schools. In the interview with Doris Tyson and Stefan Frey he explains the value of a traditional martial art such as Taijiquan in modern society. In his view it can lead us back to an original naturalness of the body in which the inner body regains its liveliness and perceives external space more strongly. In addition he discusses the five levels of movement development in Taijiquan which make it possible to efficiently connect one's own strength and spontaneous flexibility with the effects of gravity.

Im 21. Jahrhundert mit unserer modernen Technologie – wir haben hoch entwickelte Waffen und Satellitensysteme – brauchen wir da eigentlich noch Taijiquan als Kampfkunst? Wir haben so viele verschiedene Sportarten, wozu sollten wir uns noch mit einem traditionellen chinesischen Kampfkunstsystem beschäftigen?

Es ist wahr, wir haben große kulturelle, vor allem technologische Fortschritte gemacht, außerdem sind wir heutzutage zivilisierter und verfügen über ein viel größeres Wissen als früher. Leider haben wir dabei auch viel von unserer ursprünglichen Körpertradition verloren. Wir haben heutzutage einen großen Abstand zu unserer »wilden Vergangenheit«, dem einstigen »natürlichen« Menschen und

seinen ursprünglichen körperlichen Fähigkeiten. Andererseits sehnen wir uns zurück in eine Zeit, als alles noch in einem originären Zustand war.

Es geht um die Rückkehr zur Natürlichkeit. Wir kennen diesen Trend bei den Nahrungsmitteln. Früher, bevor die industrielle Nahrungsproduktion entwickelt wurde, waren alle Nahrungsmittel organisch, natürlich. Solche Lebensmittel gab es irgendwann fast nicht mehr auf dem Markt. Aber jetzt gibt es immer mehr Bioläden, in denen wir organische Lebensmittel kaufen können. Das ist eine Rückbesinnung auf Natürlichkeit – zur Vergangenheit. Wir lernen langsam aus unseren Fehlern und tun viel für gesunde Luft, gesundes Wasser und gesunde Ernährung.

Aber wir tun noch zu wenig für unseren Körper. Unser Körper selbst muss wieder zu einem »Bio-Körper« werden und zu seiner Natürlichkeit zurückfinden.

Taiji ist eine alte chinesische Kampfkunst. Wenn man diese Kunst ernsthaft und bewusst betreibt, so ist es ähnlich, wie im Bioladen einkaufen zu gehen, um gesunde organische Lebensmittel zu erstehen. Man geht sozusagen in ein »biologisch-organisches Fitnessstudio«, um die natürlichen Bewegungsfertigkeiten wieder zu erlangen. Der zivilisierte Körper soll wieder ein natürlicher Körper werden.

Welche Rolle spielt dabei das Prinzip von Yin und Yang?

Taiji als chinesische Kampfkunst basiert natürlich auf den Prinzipien von Yin und Yang wie das gesamte Universum.

Aber der Unterschied zwischen uns Menschen und beispielsweise einem Tiger im Dschungel liegt in unserem Egozentrismus. Wir sind zu sehr auf uns selbst fixiert. Wir achten mehr auf unsere Kleidung, auf die Mode, weniger auf unsere Umgebung. Im Gegensatz zum Tiger im Dschungel, dessen Aufmerksamkeit immer auf seine gesamte Umgebung gerichtet ist. Natürlich pflegt er auch seinen Körper, aber was immer er tut, seine Wahrnehmung ist dabei auf seine gesamte Umgebung gerichtet. Immer nimmt er sowohl sich selbst als auch den Raum um sich herum wahr. Er nutzt diese Energie des Raumes und vergrößert dadurch seine eigene. Das ist Yin und Yang.

Viele Menschen, die eine Kampfkunst ausüben, achten dagegen nur auf sich selbst. Sie wollen stark sein und sind immer damit beschäftigt ihre Kraft zu steigern. Das ist zu Ich-bezogen. Sie achten nie auf die Energie des Raumes, lernen nicht, wie sie zur Wirkung gebracht werden kann. Die Energie eines Körpers ist immer begrenzt, die des Raumes jedoch nicht. Sie ist geistige Energie jenseits des Körpers. Ist der eigene Körper Yin, so ist die Energie des Raumes Yang. Das ist die Harmonie des Universums.

Da er in Harmonie mit der Energie des Raumes ist, hat der Tiger zudem zwei Körper. Die Oberfläche ist Yin, im Inneren aber ist er Yang. Dieser innere Körper ist viel lebendiger, kraftvoller und er bewegt sich stets zuerst. Ein Beispiel aus dem Alltag: Wenn wir ein Glas Wasser greifen wollen, tun wir es mit der Hand, dem Arm, der Schulter. Wenn ein Tiger Wasser trinkt, dann geht der ganze Körper mit und zwar nicht der äußere, sondern



der innere Körper. Der äußere Körper bleibt entspannt und kann jederzeit zusätzlich eingesetzt werden.

Heutzutage nutzen wir »zivilisierten« Menschen unseren inneren Körper nicht mehr bewusst. Eigentlich kennen wir ihn überhaupt nicht mehr. Uns gingen das Wissen und das Gefühl, sogar das Bewusstsein unseres inneren Körpers verloren. Wie kann man da seinen Körper gesund erhalten oder wirkliche Stärke erlangen?

Ist diese Energie des Raumes die gleiche, die du in deinem Artikel »The Art of the Predator« als space energy beschreibst?

Ja, da habe ich beschrieben, wie man diese Energie entwickeln kann, indem man sein Shi entwickelt. So kann die Energie aus dem Dantian eine größtmögliche Ausdehnung in den Raum erfahren. Das Shi ist eine potenzielle kristallklare Kraft, die wie eine Ozeanwelle auf den Gegner einwirkt. Dieses Shi ist in seinen Entfaltungsmöglichkeiten unendlich wie der Raum. Erst wenn es den Gegner trifft, wird es zu Jin. Aber bevor es auftrifft, kann man den Gegner mit Shi bedecken, wie es der Tiger kurz vor einer Attacke macht. Sein Shi ist so stark, dass es dem Gegner unmöglich ist, nah genug zu kommen, um selbst anzugreifen. Er bedeckt ihn mit seinem Shi. Dann attackiert der Tiger selbst. Dies ist die hohe Schule der Kampfkunst. Auf einen Tiger, der kurz vor dem Sprung ist, kann man nicht einen Zentimeter zugehen.

Um ihre natürlichen Fähigkeiten zu entwickeln, müssen Menschen im Gegensatz zu Tieren intensiv und sinnvoll trainieren.

Fotos: Archiv Stefan Frey

Der Artikel »The Art of the Predator« ist im US-amerikanischen Magazin »T'ai Chi« erschienen, www.tai-chi.com, Vol 27, No 4.

勢

Shi

hat die Bedeutung von Macht, Einfluss, Stärke; Wucht; Geste; auch männliches Geschlechtsteil.

勁

Jin

Dazu kommt noch seine Yi-Energie. Ein Tiger kümmert sich nicht um Technik, Kraft oder Geschwindigkeit. Er hat sie, wenn er sie benötigt. Er sieht eine potenzielle Beute und ist sofort auf der Jagd. Er jagt mit seinem Yi. Die Energie folgt, der innere und der äußere Körper folgen. Yi und physischer Körper sind in Harmonie. So sind seine Bewegungen natürlich und nicht anfällig für Verletzungen. Das ist bei vielen modernen Sportarten anders, da stehen äußere Bewegungen, Geschwindigkeit und Körperstruktur im Vordergrund. Daraus ergibt sich eine erhöhte Verletzungsgefahr. Auch viele Taiji-Schüler praktizieren über Jahre ein »zivilisiertes« Taiji. Das ist jedoch nicht das alte, originale Taijiquan. Im Taijiquan hat man die Möglichkeit, die natürliche Kunst des Tigers zu erlernen.

Kannst du noch einmal die fünf Stufen im Taijiquan erläutern?

Es gibt fünf Stufen im Taiji, wie man den Körper bewegen kann. Die erste Stufe ist wie bei einer Puppe: Du bewegst nur deinen Arm oder die Schulter bewegt den Arm. Der Körper schaut zu.

Auf der zweiten Stufe bewegt sich der Arm zuerst und der Körper folgt. Das Innere folgt genau der äußeren Bewegung.

Die dritte Stufe ist diejenige, auf der viele Taiji-Praktizierende stecken bleiben. Sie denken, der ganze Körper sei jetzt trainiert, beweglich und lebendig. Wenn sie sich bewegen, achten sie darauf, dass sich alles bewegt, alle Bereiche des Körpers. Sie sind zufrieden mit dieser Fertigkeit und bleiben auf dieser Stufe stehen. Sie bewegen also den Arm und den Körper gleichzeitig.

Auf der vierten Stufe führt der Körper und der Arm folgt. Der Körper macht die Hauptarbeit, der Arm bewegt sich weniger. Wenn du auf dieser Stufe die Taiji-Form läufst, konzentrierst du dich auf den Körper und achtest kaum noch auf die Arme. Du achtest auf das Innere und beachtest das Äußere kaum noch. Sie birgt jedoch Gefahren, da der physische Körper schwächer wird als die inneren Qualitäten.

Auf der fünften Stufe ist der Arm der Körper und der Körper ist der Arm. Körper und Arm sind in Harmonie. Es ist so, als wäre der Körper nur ein einziger Muskel, eine Einheit. Auf dieser Stufe ist der Geist weich, die Energie ist



George Xu begann 1966 mit seinem Kampfkunsttraining. Er hat sich mit mehr als zehn verschiedenen Stilen auseinander gesetzt, darunter so exotische Stile wie »Cha-Faust« und »Qi Shi« sowie »Baumwollfaust«. Seit 40 Jahren betreibt er Xingyiquan, seit 1975 Chen-Stil Taijiquan, weiterhin Yang-Stil und Wu-Stil Taijiquan sowie Schlangen- und Drachen-Baguazhang. Er lebt in San Francisco/USA und hat zwei Bücher über die chinesischen Kampfkünste geschrieben und mehr als 40 Artikel in US-Magazinen veröffentlicht.

Im Jahre 2004 gründete George Xu die Worldwide Association for Chinese Internal Martial Arts (WACIMA) mit Mitgliedern aus 14 verschiedenen Ländern, deren Präsident er seitdem ist. Er hat

sich zur Lebensaufgabe gesetzt, die Erforschung der Geschichte und Lehrinhalte der chinesischen Kampfkünste zu betreiben und zu fördern. Er bringt darüber hinaus Meister von verschiedenen Kampfkunstsystemen und Meisterlinien zusammen, in diesem Jahr wieder in seinem großen »China-Camp 2007«, das im Dezember in der Jiangxi Provinz mit 20 Meistern aus dem Großraum Shanghai stattfinden wird.

George Xu lebt seit 1980 in San Francisco/USA. Er unterrichtet in Italien, Japan, Deutschland, Dänemark, Großbritannien, Norwegen, Kanada, Mexiko und den USA.

www.meister-xu.de
www.wacima.org

weich, genauso der Körper und der Arm. Aber zur gleichen Zeit ist der Geist kraftvoll, die Energie ist kraftvoll, der Körper ist kraftvoll, der Arm und die Finger sind kraftvoll.

Wie hängen Kraft und Schwerkraft im Taijiquan zusammen?

Die wilden Tiere holen alle Beine ins Zentrum des Körpers. Der Körper wird zu einer Einheit. Die Körperkraft ist im Zentrum, nicht in den Beinen oder Armen. Wenn du geschlagen wirst, dann von der Körperpranke. Diese Körperpranke trifft dich zuerst, dann erst kommt die physische Pranke. Deshalb ist deren Kraft dir weit überlegen.

Wenn ein Mensch dich schlägt, dann schlagen dich der Arm und die Faust, der Körper dahinter unterstützt diesen Schlag. Bei einem Raubtier treffen dich die Körperkraft und das Körpergewicht, die Schwerkraft zuerst, bevor die Krallen dich treffen. Übertragen auf die Kampfkunst erreicht man so das Maximum an innerer Kraft, das Maximum an Schwerkraft sowie das Maximum an Geschwindigkeit, da es anstrengungslos geschieht.

Als Mensch muss man lange trainieren, um beispielsweise einen Schlag mit der Wucht von 180 Pfund ausführen zu können. Man muss viele Gewichte stemmen über einen längeren Zeitraum und große Muskeln aufbau-

en. Aber dabei verliert man die Fähigkeit, die Schwerkraft wirken zu lassen. So ist ein ganz fauler Mensch sehr schwer. Oder ein Kind, das sich weigert in die Schule zu gehen und sich dabei einfach hängen lässt. Seine Mutter schafft es kaum, das Kind zu bewegen, weil die Schwerkraft wirkt.

Je entspannter, offener, lockerer ein Mensch ist, je weniger Anstrengung er unternimmt, um so mehr nimmt die Schwerkraft zu. Je stärker, angespannter, muskulöser ein Mensch ist, je mehr Anstrengung er einsetzt, um so mehr geht die Wirkung der Schwerkraft verloren.

Bei der Kampfkunst, im Taiji wollen wir: maximale Freiheit (schnelles Wechseln der Richtungen, wie das Raubtier bei der Jagd schnell und flexibel sein muss), maximales Gewicht/Schwerkraft und maximale Kraft. Gleichzeitig!

Der menschliche Körper kann eigentlich nur eins ausführen: frei, aber keine Kraft. Oder kraftvoll wie ein Wasserbüffel, aber nicht mehr frei im Sinne von schnellem Wechseln der Richtungen. Oder ganz faul mit großer Schwerkraft, aber keine Kraft. Oder ganz viel Kraft, aber ohne Schwerkraft. Er kann also nur eine Fähigkeit ausführen, nicht mehrere gleichzeitig.

Taiji lehrt dich: Yin und Yang gleichzeitig. Maximale Lockerheit und du bekommst die maximale Wirkung der Schwerkraft.

Das Interview führten und übersetzten Doris Tyson und Stefan Frey.

Doris Tyson ist seit 1996 Schülerin von George Xu und ebenfalls seit 1996 Taijiquan-Lehrerin. Stefan Frey ist Schüler von George Xu seit 1998, Taijiquan-Lehrer seit 1997.



Qigong & Taijiquan Institut Chen

Wochenendseminare für Qigong und Yiquan

<p>Stuttgart - D 17./18.02.07 Yiquan-Grundkurs D 26./29.04.07 Yiquan Mittelstufe B 07./08.07.07 Yiquan Grundkurs A</p> <p>Winterthur - CH 24./25.02.07 Lunge-Dickdarm-Qigong 21./22.04.07 Yiquan Grund A 26.-28.05.07 Yiquan Mittelstufe C 16.-21.07.07 Sommer-Sonderkurse</p> <p>Qigong Ausbildung (CH) ab März 2007</p>	<p>Augsburg - D 12./13.05.07 Yiquan Grundkurs B</p> <p>Oberhausen(Rheinland) - D 09./10.06.07 Yiquan Grundkurs B</p> <p>Salzburg - A 03./04.03.07 Gelenke-Qigong 31.03./01.04.07 Yiquan Grundkurs A 14./15.04.07 Qigong der fünf Tiere 17.-20.05.07 Yiquan Pushing Hands 09.-14.07.07 Sommer-Sonderkurse</p>
---	--

Europäische Yiquan Akademie

Qigong & Taijiquan Institut Chen
 Jumin Chen
 Ernst-Mach-Str. 21
 A-5023 Salzburg
 Tel./Fax: +43(0662)822584
 Mobil: +43(0676)4614610
 Email: jumin@gmx.at
 Internet: www.jumin.at