

Chen-Taijiquan

Pengjin in der Kampfanwendung

Chen Zhiqiang

Der Begriff Pengjin hat die Bedeutung einer nach außen und oben anhebenden Kraft. Das heißt, dass Arme und Hände sich in Bogenform rund aufspannen und zudem noch voller Spannkraft sind. Während der Anwendung von Pengjin ist der Winkel, den Ober- und Unterarm am Ellbogen bilden, größer als 90 Grad. Es darf kein spitzer Winkel entstehen. Unter mechanischen Gesichtspunkten ist die Druckfestigkeit der Bogenform höher als die anderer Formen. Bei Pengjin handelt es sich nicht um eine sich steif nach außen stemmende oder rammen- de Kraft, sondern es ist eine flexible Kraft, die die Fähigkeit aufweist, sich anzuhaf- ten, kleben zu bleiben, sich zu verbinden und zu folgen. Sie scheint locker zu sein und ist es doch nicht. In ihrer Geschmeidig- keit verbirgt sich Härte, gleich einer Nadel, die in Baumwolle gewickelt ist. Es ist erforderlich, dass die äußere Form geschmeidig und sanft er- scheint, während im Inneren eine feste und harte Qualität enthalten ist. Die Bewegungen des Körpers sind flexibel aber gleichzeitig stabil. Außerdem herrschen im Ablauf des Krafteinsatzes Elastizität und Zä- higkeit vor.

Pengjin – die „schwellende Kraft“ ist ex- trem wichtig für die Kampfanwendun- gen des Taijiquan. Bei jedem Einsatz der Arme steht Pengjin an vorderster Stelle. Sie ist vergleichbar mit einem wachsamen Spä- her auf dem Schlachtfeld, aber sie gleicht auch einer unverrückbaren Verteidigungslinie. Ting- jin – das „Hören der Kraft“ (die Wahrnehmung mit Auge, Ohr und mit dem Kontaktgefühl der Haut und der Körperhaare) ist dadurch gekenn- zeichnet, dass man mithilfe von Pengjin die Ar- me und Hände nach vorne in Position bringt. Man nutzt Tingjin, um damit rasch die gegneri- sche Angriffskraft und –richtung zu beurteilen. Dies dient dazu, dann entsprechende Gegen- maßnahmen zu ergreifen – das kann ein An- griff oder ein Auflösen des gegnerischen Angriffs sein, je nach Situation.

Pengjin stellt die grundlegende Methode im Taijiquan für den Zweikampf dar. Aufgrund der Bedeutung für die Kampfanwendung steht Pengjin auch an erster Stelle unter den acht Me-

thoden des Taijiquan. Unter dem Aspekt des Zweikampfs im Taijiquan handelt es sich dabei nicht einfach um eine Kampftechnik, die allein mit der Position Peng [aus der Form] beschrie- ben wäre. Sondern Pengjin stellt darüber hin- aus eine sondierende Kraft dar, die dem Einsatz der anderen Kampftechniken voraus- geht. Gleichzeitig geht es auch um eine Kraft für Abwehr und Gegenangriff. Es handelt sich dabei um eine universelle Form der Kraft, die während des Einsatzes der anderen Kampf- techniken wirksam ist. Sie sollte stets und überall mit enthalten sein und sich durch alle Bewegungsabläufe des Taijiquan ziehen. Zu keinem Zeitpunkt darf es an ihr fehlen.

Pengjin ist eine quer [zur gegnerischen An- griffsrichtung] verlaufende Kraft. Sie stellt in der Hauptsache eine Kraftlinie dar, die beim Auflösen und Kontern gerader Kräfte wirksam ist. In dem Moment, da der Gegner mich mit einer geradlinigen Kraft angreift, gilt es für mich, der gegnerischen Angriffskraft entgegen

nach oben und außen Kraft freizusetzen. Allerdings muss dies in einem Winkel zur Richtung der angreifenden Kraft geschehen und der Verlauf meiner Bewegung muss bogenförmig sein. Dadurch soll bewirkt werden, dass die gegnerische Kraft ihre Richtung ändert, oder dass der Gegner gar durch Pengjin zu Boden geschleudert wird.

Die erfolgreiche Anwendung von Pengjin hängt vollständig von der transformierenden Funktion des Bereichs der Taille ab. Dort, wo sich die Taille hinwendet, gelangt gleichfalls auf natürliche Weise die „schwellende Kraft“ Pengjin. Und wenn die Taille [die gegnerische Kraft] auflöst, dann löst auch Pengjin [diese] auf.

Eine weitere Voraussetzung ist, dass die untere Körperhälfte gleichzeitig stabil und flexibel sein muss. Wenn mithilfe von Pengjin Kraft freigesetzt wird, sinkt das durch die Vorstellung im Herzen geleitete Qi nach unten, die Füße stützen sich fest gegen den Boden, die Knie drehen sich, man dreht den Bereich zwischen den Beinen ein, man dreht die Taille, die Hüftgelenke, den Rücken und rotiert im Rückgrat sowie in den Schultern. Schließlich wird Pengjin von Händen und Armen aus spiralförmig nach außen abgegeben.

Dabei ist es erforderlich, dass der ganze Körper, oben und unten, zu einer Einheit findet. Beim Freisetzen der Kraft müssen Innen und Außen in Übereinstimmung miteinander stehen. Die Vorstellung Yi und die innere Energie Qi müssen miteinander in Verbindung treten. Die Taille stellt eine Achse dar. Die Kraft windet sich spiralförmig nacheinander durch sämtliche Gelenke hindurch. Dabei unterstützen sich Härte und Geschmeidigkeit gegenseitig. Es kommt dann zu einem lockeren, elastischen Schütteln.

Auf diese Weise gelingt es einem wirklich, dass in der Bewegungsphase der ganze Körper sich bewegt und in der Ruhephase der ganze Bewegungsapparat stillsteht. Nur auf diese Art und Weise kann Pengjin flexibel eingesetzt werden, ohne dabei an Durchschlagskraft einzubüßen.

Um Pengjin erfolgreich anzuwenden, ist es unabdingbar, dass man nicht [die Kontrolle über die gegnerische Kraft] verliert und sich [gleichzeitig ihr] nicht entgegenstemmt. Man muss in der Lage sein, runde, drehende Bewegungen ungehindert auszuführen. In der Kampfanwendung des Taijiquan bedeutet dieses „Verlieren der Kraft“ in Wirklichkeit nichts anderes, als dass die eigene Kraft eingedrückt wird. Das bedeutet, dass die Verteidigung mit Pengjin ungenügend ist und es an Festigkeit



Demonstration der Anwendung von Pengjin

mangelt, sodass man leicht vom Gegner eingedrückt wird. Die nach außen schwellende Kraft ist nicht von genügender Intensität, was man daher auch als „weiche Hände“ bezeichnet. Bei der „entgegenstimmenden Kraft“ hingegen handelt es sich darum, dass man sich der gegnerischen Kraft widersetzt. Das bedeutet, dass der Anteil der geschmeidigen Kraft zu gering ist und der eigene Angriff über das richtige Maß hinausgeht. Dadurch kann die eigene Kraft leicht vom Gegner ausgenutzt werden oder aber man wird von überlegener Kraft besiegt. Die nach außen schwellende Kraft ist zu stark, daher wird dies auch als „harte Hände“ bezeichnet.

Für die richtige Ausführung von Pengjin ist es unbedingt notwendig, auf diese vier Fehler des Verlierens und Eindrückens, Entgegenstimmens und Widersetzens entsprechend acht zu geben. Um diese vier Fehler zu überwinden, muss man folgenden Anforderungen entsprechen [so wie sie Wang Zongyue in der „Theorie des Taijiquan“ formuliert hat]:

„Ohne darüber hinauszugehen und ohne zu kurz zu greifen. Indem man der Beugung folgt, erreicht man ein Ausstrecken ... Weder ist man seitlich geneigt noch lehnt man sich schräg.“

Beim Einsatz der „schwellenden Kraft“ Pengjin muss man die Arme und Hände rund aufspannen und einen bestimmten Bogengrad einhalten. Der Krafteinsatz muss vollkommen rund in alle Richtungen erfolgen, nur dann kann man Fülle und Spannkraft erzeugen. Un-

ter allen Umständen müssen Arme und Hände eine bestimmte Krümmung aufweisen und so in der Beugung Kraft ansammeln. Aber die schwellende Kraft darf nicht zu groß sein – falls sie zu groß ist, passiert es leicht, dass man die Kontrolle verliert und nach vorne fällt oder die Kraft vom Gegner ausgenutzt wird.

Beim eigenen Angriff ist man in der Lage, sich jeder Situation anzupassen. Man führt runde, drehende Bewegungen ungehindert aus. Auf diese Weise gelingt es, dass man das richtige Maß der Kraft findet, und dass man geschmeidig und anpassungsfähig, aber nicht weich ist.

Um Pengjin zu erlernen, ist es unabdingbar, zuerst jegliche Steifheit loszuwerden und sie in Geschmeidigkeit umzuwandeln. Danach übt man, wie aus Geschmeidigkeit [unbeugsame] Härte wird. Nur wenn sich Geschmeidigkeit und Härte gegenseitig unterstützen und somit Ansammeln und Freisetzen der Kraft ineinander übergehen, bringt man es fertig, bei der Anwendung am Gegner in der Verteidigung effektiv zu sein und im Angriff den Sieg zu erringen.

Bei Pengjin geht es nicht nur um die äußere Form, sondern es muss auch die entsprechende innere Kraft vorhanden sein. Wenn nur die äußere Form vorhanden ist, aber die Aufladung durch die innere Kraft fehlt, dann handelt es sich bei Pengjin um eine leere Kraft, die unter dem ersten Schlag zusammenbricht. Das ist vergleichbar mit einem Lederball mit äußerlich runder Form. Wenn er aber innen nicht mit genügend Luft gefüllt ist, wird er sofort eingedrückt werden, sobald ein Druck auf ihn einwirkt. Nur wenn Pengjin in ausreichendem Maß von innerer Energie beherrscht wird, ist man auch in der Lage eine Übereinstimmung von Innen und Außen, eine Einheit von äußerer Form und innerer Energie zu erreichen.

Pengjin ist äußerst effektiv in der Kampfanwendung. Ein Beispiel: Wenn der Gegner mit der rechten Faust zu meinem Gesicht schlägt, lasse ich das Qi in der Vorstellung sinken, der Schwerpunkt wird durch das Sinken stabilisiert, sodass der Unterkörper sowohl stabil als auch flexibel ist. Der Oberkörper ist dann in der Lage, sich entspannt und frei zu bewegen. Gleichzeitig pariere ich den gegnerischen Fauststoß, indem ich den rechten Unterarm mit **gegenläufiger seidenspulender Spiralkraft** von innen nach außen und von unten nach oben in den gegnerischen Arm hineinführe. Dadurch ändert sich die Richtung seines Krafteinsatzes, so dass seine Kraft nicht mehr auf meinen Körper einwirken kann. Anschließend gehe ich mit rechts vor und verlagerere meinen Schwerpunkt

nach rechts. Die Kraft des Ober- und Unterkörpers vereinigt sich in dem Moment, da ich mit dem linken Fuß vom Boden nach oben drücke. Währenddessen fahre ich fort, mit dem rechten Unterarm nach vorne und oben Kraft einzusetzen, so dass ich mit der „schwellenden Kraft“ den Gegner hoch wirbele und dann zu Fall bringe.

Bei dieser Technik geht es um die Methode, die man im Taijiquan wie folgt beschrieben wird: Mit einer quer verlaufenden Kraft die gerade Kraft [des Gegners] brechen.

Das gleiche Prinzip gilt auch für einen Angriff des Gegners mit einem doppelten Handflächen- oder doppeltem Fauststoß. Auch dort wird die Methode des Brechens der geraden Kraft mit einer quer verlaufenden Kraft angewendet. Man setzt Pengjin ein, um den gegnerischen Angriff aufzunehmen und zu parieren, und um die Richtung und Größe der gegnerischen Kraft zu sondieren.

Gleichzeitig ergreift man die entsprechenden Gegenmaßnahmen: Falls die gegnerische Kraft [relativ] klein ist, verstärke ich schnell die Intensität meiner „schwellenden Kraft“ und bringe den Gegner zu Fall. Falls die gegnerische Kraft zu groß ist, nutze ich Pengjin, um die gegnerische Kraftrichtung zu verändern. Danach suche ich nach einer Möglichkeit selbst anzugreifen. Auch kann ich dabei jederzeit eine der [anderen der acht grundlegenden] Kampftechniken Lü – „Streichen“, Ji – „Pressen“, An – „Drücken“, Cai – „Pflücken“, Lie – „Spalten“, Zhou – „Ellbogen“, Kao – „Anlehnen“ (Schulterstoß) alleine oder miteinander kombiniert hinzufügen. Hierdurch erreicht man eine noch bessere und erstaunlichere Wirkung.

Über den Autor: *Chen Zhiqiang ist Vorsitzender der Taijiquan-Forschungsgesellschaft in Chenjiagou, Provinz Henan.*

Nichansi Luoxuanjin 逆缠丝螺旋劲 – „**gegenläufig seidenspulende Spiralkraft**“: Laut Ma Hong, einem Schüler von Chen Zhaokui, wird als gegenläufiges Seidenspulen jede Bewegung bezeichnet, bei der die Daumenseite der Hand eine Drehbewegung auf das Zentrum der Handfläche zu ausführt.

Siehe Ma Hong: Chenshi Taijiquan quanli chanwei [Erläuterungen zu den Feinheiten der Kampfkunstprinzipien des Chen-Taijiquan], Beijing Tiyu Daxue Chubanshe [Verlag der Sportuniversität Beijing], 2001, S. 339f.