

Push Hands mit Meister Rong Huafeng

Erfahrungen eines Schülers

Shuo Huachong [Pseudonym]

Wie im Flug ist ein Jahr vergangen, seitdem ich mit dem Training des Push Hands angefangen habe. Und dieses Jahr hat mir viel gebracht. Um es mit den Worten meines Lehrers auszudrücken: „Du bekommst ausschließlich das Konzentrat ohne den geringsten Ballast. Du gehst immer nur geradeaus ohne jeden Umweg.“

Ganz am Anfang erklärte mir mein Lehrer, Meister **Rong Huafeng**, jedoch auch nicht allzu viel von den Prinzipien. Er nahm mich einfach bei der Hand und übte Tuishou – „die schiebenden Hände“ [im Folgenden: Push Hands] mit mir. Auch übte ich kein Peng – „Schwellen“, Lü – „Streichen“, Ji – „Pressen“ und An – „Drücken“. Mein Lehrer nannte das, was wir machten, „wild herumstochern und herumziehen“. Mir war auch nicht klar, worauf das Training abzielte. Mein Lehrer löste meine Angriffe ganz leicht auf und ich wurde weggeschleudert. Er setzte dabei gar nichts Besonderes ein – ein kurzes Auflösen, schon war ich weg.

Nach ein paar Mal verlor ich das Interesse daran. Später dann musste mich mein Lehrer mehrmals zu diesem so genannten „Push Hands“ richtiggehend hinschleifen. Ich hatte immer das Gefühl, etwas anderes als andere Leute zu trainieren. Es gab auch keine geregelte Methodik, bei der man etwa zunächst vom einhändigen zum zweihändigen Push Hands beziehungsweise zuerst von Übungen mit festen Stellungen zu solchen mit Schrittarbeit vorgegangen wäre.

Mein Lehrer sagte dazu meist nichts, höchstens einmal: „Wenn du mit mir Push Hands übst, dann geht das schon in Ordnung. Ganz allmählich wird dir aufgehen,

was darin alles für tolle Sachen enthalten sind.“ Ich hatte also keine Wahl. Um meinen Lehrer in seinen guten Absichten nicht zu enttäuschen, ließ ich mich weiter darauf ein. Doch hatte ich stets das Gefühl, dass mein Körper leicht und wackelig war. Sobald mein Lehrer mich anlangte, wurde ich weggeschleudert. Ich geriet dabei in die unmöglichsten Positionen. Das sah oft ganz scheußlich aus.

Dabei wies mich mein Lehrer immer wieder auf Folgendes hin: „Tatsächlich wirst du jedes Mal weggeschleudert, weil du am Körper ganz verspannt bist – hart wie ein Brett. Da ist es geradezu unvermeidlich, dass du weggeschleudert wirst.“ Aber mir war noch immer nicht klar, was „hart“ und was

Rong Huafeng 荣华丰: 1956 in der Stadt Benxi in der nordostchinesischen Provinz Liaoning geboren, Vertreter in der vierten Generation des Yin-Baguazhang und des Wu-Taijiquan sowie in der dritten Generation des Bu-Stils des Xingyiquan. Bereits mit 12 Jahren wurde er Schüler von Liu Bingxi, der seinerseits das Baguazhang von Gong Baotian (1867-1943), einem berühmten Schüler von Yin Fu (1841-1909), gelernt hatte. Weiterhin begann er mit 20 Jahren, von Deng Laide, einem Schüler von Yang Yuting (1887-1982), den Wu-Stil des Taijiquan zu lernen. Rong Huafeng legt den Schwerpunkt seines Trainings und seines Unterrichts auf die Kampfanwendung.

„weich“ bedeuten sollten. Also kümmerte ich mich nicht darum, und schob einfach drauf los. Ich schob und schob, und einmal geschah es, dass ich kurz weich wurde, während mich mein Lehrer drückte. Ich glaubte, gleich wieder weggeschleudert zu werden, doch genau das passierte dieses Mal nicht. Ich hielt in diesem Moment inne und fragte meinen Lehrer: „Ist es diese Art von ‚Weichheit‘?“, worauf er sofort nickte und sagte: „Genau diese Art von ‚Weichheit‘ ist es.“

Danach fuhren wir mit dem Schieben fort, und es war wirklich seltsam! Jedes Mal, wenn ich weggeschoben wurde, lag das daran, dass mein eigener Körper zu hart war. Jedes Mal, wenn ich nicht weggeschleudert wurde, war das darauf zurückzuführen, dass ich Weichheit zuließ. Dieses Mal hatte ich wirklich gespürt, was diese „entspannte Weichheit“ sein soll. Zu diesem Zeitpunkt sagte mein Lehrer auch noch:

„Viele Leute glauben, dass man Push Hands zuerst in einer festen Stellung und dann mit Schrittarbeit trainiert, dass man zuerst einhändiges und dann zweihändiges Push Hands übt. Wenn ich tatsächlich auf diese Weise unterrichten würde, würdest du selbst in den nächsten acht Leben nichts auf die Reihe kriegen. Dein Training wäre immer nur ein schematisches Kopieren. Auch wenn du noch so geschickt die Übungsabläufe beherrschen würdest, es wäre doch immer etwas Totes. Würdest du dann einmal wirklich auf einen Könnner treffen, dann würdest du schon bei der ersten Berührung untergehen.“

Durch diese Art der Unterweisung bringe ich dir auf die schnellste und direkteste Weise etwas bei. Man fängt damit an, was einem gerade so in den Sinn kommt. Und so lernt man es. Zunächst trainiert man eine körperliche Empfindung. Durch die körperliche Empfindung, die ich dir vermittele, leite ich dich im Push Hands an. Auf diese Weise wirst du sehr schnelle Fortschritte machen. Man bezeichnet dies als ‚Weitergabe durch Worte und Unterweisung durch den Körper‘. Natürlich muss diese ‚Weitergabe durch Worte‘ durch einen kompetenten Lehrer erfolgen – das ist ganz wichtig. Noch wichtiger aber ist die ‚Unterweisung durch den Körper‘.

Wenn ich dich nur mit Worten, aber nie mit meinem eigenen Körper unterweise, nie Hand an dich anlege, wird nie etwas aus dir werden, egal wie klar und deutlich ich die Prinzipien auch erklären mag. Als mich mein Meister Liu (Bingxi) unterrichtete,

brachte er mir zweieinhalb Jahre lang Grundlagenübungen bei und das restliche halbe Jahr übte ich mit ihm zusammen Push Hands. Es war jedes Mal so, dass ich hinfiel, mich wieder aufrappelte und weiter mit ihm pushte. Das ging so weit, bis er irgendwann die Nase voll davon hatte, ich aber immer noch auf ihn losging. Erst da sagte er, dass es gut sei und wir Schluss machen könnten. Nach einem halben Jahr sagte er schließlich: „In Ordnung, du kannst in Zukunft alleine üben. Zumindest wirst du diese Art der Kraft nicht mehr verlieren, nachdem du jetzt mit mir drei Jahre lang daran gearbeitet hast.“

Durch diese Trainingsmethode war mir bereits innerhalb eines Monats die Bedeutung des Push Hands klar geworden und ich wusste, wie man mit entspannter Weichheit die Kraft des Gegners auflöst. Ich glaubte, bereits recht gut zu sein und war schon ganz stolz auf mich. Ich hatte das Gefühl, mein Lehrer könnte nicht mehr so einfach mit mir umspringen, oder?

Es war, als ob mein Lehrer mein Herz durchschaut hätte. Er streckte seine Hände kurz vor und sagte: „Probieren wir es noch mal!“ Ich schenkte dem keine besondere Beachtung und fing an, so wie immer mit ihm zu schieben. Doch dieses Mal war es wie verhext. Ich schien wieder wie in den Zustand von vor einem Monat verwandelt. Ich konnte mich nicht entspannen. Nichts ging mehr. Beim ersten Kontakt wurde ich weggeschleudert.

Mein Lehrer sagte zu mir: „Ganz am Anfang konntest du noch überhaupt nichts. Schon mit etwas wildem Herumstochern und Herumziehen konnte ich mit dir fertig werden. Aber nachdem ich das einen Monat so getrieben habe, kannst du dich schon auf diese Art der Kraft einstellen und damit umgehen. Es brächte nichts, wenn ich weiter mit dir so üben würde. Daher fange ich an, den Schwierigkeitsgrad zu erhöhen und noch etwas draufzulegen.“

Oh, so war das also. Ich sagte: „Ist das dann nicht so, als ob ich zunächst in den Inhalten der ersten Klasse Unterricht erhielte, um danach den Stoff der zweiten Klasse mit einem höheren Schwierigkeitsgrad beigebracht zu bekommen? Nur so also kann ich mich steigern.“

Mein Lehrer sagte: „Richtig, so ist es prinzipiell. Ich muss erst einmal die Messlatte niedriger anlegen, dich bei der Hand nehmen und mit den einfachen Dingen anfangen. Nur so kannst du Stufe für Stufe

Fortschritte machen. Was du jetzt lernst, ist Entspannen und Sinken. Für das Entspannen und Sinken ist es notwendig, zunächst die steife Kraft des Körpers loszuwerden. Sobald sich dein Körper durch diese Übungsmethode allmählich lockert und öffnet, kannst du erst wirklich Schritt für Schritt in den Bereich des eigentlichen Trainings des Push Hands vorstoßen.“

Auf diese Weise übte ich mit meinem Lehrer nochmals zwei Monate lang Push Hands. Das Training fand täglich ohne Unterbrechung statt. Am Anfang hielt ich nur etwas mehr als zehn Minuten durch. Später schaffte ich es, vierzig Minuten zu üben. Wenn ich dann erschöpft war, ruhte ich mich kurz aus, um anschließend weiter zu üben.

Später dann sagte mein Lehrer zu mir: „Dein Körper hat schon viel von seiner Steifheit verloren. Allmählich beherrscht du schon das Entspannen und Sinken sowie Geschmeidigkeit und Weichheit. Diese Phase kann man als ‚Kraft zwischen Steifheit und Geschmeidigkeit‘ bezeichnen.“

„Was heißt ‚Kraft zwischen Steifheit und Geschmeidigkeit‘?“, fragte ich ihn.

Er sagte: „Kraft zwischen Steifheit und Geschmeidigkeit‘ bedeutet, dass man zwar nun geschmeidig ist, aber man die steife Kraft noch nicht vollständig losgeworden ist. Den nächsten Schritt bezeichnet man dann als Roujin – ‚geschmeidige Kraft‘.“

„Oh, welche Formen der Kraft gibt es dann weiterhin noch alles?“, fragte ich weiter. Mein Lehrer sagte: „Im Weiteren gibt es noch Qingjin – die ‚leichte Kraft‘.“ Da wurde ich erst recht neugierig: „Was ist die ‚leichte Kraft‘. Kann man damit den Gegner angreifen?“

Mein Lehrer streckte schnell die Hände vor und sagte: „Probier’s mal!“ Daraufhin nahm ich mit meinen Händen Kontakt zu seinen auf und fing an, wie sonst auch gegen ihn zu drücken. Seltsam! Seine Hände waren ganz leicht, ich konnte seine Hände überhaupt nicht richtig berühren und seine Kraft aufnehmen. Kaum, dass ich etwas nachließ, tat es einen Schlag und schon hob ich durch einen Angriff meines Lehrers vom Boden ab. Ich versuchte es noch einmal, doch das Ergebnis war das Gleiche. Egal wie, mir gelang es nicht, mit seiner Kraft Kontakt aufzunehmen. Und wenn ich dann einmal kurz unvorsichtig wurde, hob ich ab.

Ich fragte dann, woran das liege: Mein Lehrer antwortete: „Bei den Übungsmethoden zuvor geht es stets um Entspannung und Ge-

schmeidigkeit. Aber erst, wenn man die ‚leichte Kraft‘ erlernt hat, kann man den Gegner angreifen. Dass meine Hände so ‚leicht‘ sind, hilft mir die gegnerische Kraft zu ‚hören‘ [bzw. zu erfühlen]. Hielte ich die Hände so wie zuvor, so wäre das viel zu plump. Das ginge gar nicht. Es ist ein Gefühl, als ob man eine aufgespannte Mäusefalle anfassen würde. Die Hände müssen ganz leicht sein – zu viel Gewicht und sie lösen den Mechanismus aus, der die Falle zuschnappen lässt. Wenn ich mit einer ganz leichten Kraft die Mäusefalle berühre, passiert mir nichts.

In dem Moment, da Könnner beim Push Hands Kontakt aufnehmen, berühren sie sich ganz leicht mit den Händen. Sobald man zu viel Gewicht hineinlegt, macht es Bums, und man wird weggeschellt. Denn wenn man zu viel Gewicht in die Hände legt, erspürt der andere die eigene Kraft. Wenn ich im Ernst mit anderen Leuten da draußen mein Können im Push Hands vergleiche, dann setze ich ausschließlich die ‚leichte Kraft‘ ein. Es wäre undenkbar, wie beim Üben mit dir die gegnerische Kraft so tief auf sich einwirken zu lassen.“

Mein Lehrer sagte anschließend: „Probier’s noch mal.“ Und wieder nahm ich Kontakt mit seinen Händen auf. Dieses Mal traute ich mich nicht einmal mehr, die kleinste Bewegung zu machen. Denn bei der ersten Bewegung würde ich sofort mit einem Schlag abheben. Ich war nervös. An allen Ecken und Enden sah ich eine Bedrohung. Beim ersten Kontakt wusste ich schon nicht mehr, wie ich mich verhalten sollte. Ich war ganz befangen. Bei der geringsten Bewegung würde es gefährlich werden.

In der darauf folgenden Zeit wurde mir allmählich klar, warum man im Taiji Push Hands die „leichte Kraft“ einsetzen muss. Denn nur wenn die eigenen Hände ganz leicht sind, kann man die Kraft am Körper des anderen fühlen. Das wird so beschrieben: „Man streckt die Hände vor, als ob man einen Puls fühlen möchte.“ Es geht gar nicht an, dass man mit großem Kraftaufwand auf den Körper des anderen einwirkt. Wenn man angreift, darf dies auch nicht mit einem großen Kraftaufwand geschehen. In dem Moment, da man die Kraft des Gegners erspürt hat, genügt es, wenn Hände und Füße gemeinsam vorgehen, man über genügend Vorstellungskraft verfügt und die eigene Kraft gebündelt und integriert ist. Der Gegner wird dann wie von selbst ganz

leicht von einem weggeschnellt. Das ist auch eine Entsprechung des Prinzips, dass man „mit einer Kraft von vier Unzen ein Gewicht von 1000 Pfund in Bewegung versetzt“.

Eben weil dem so ist, geht es bei Tingjin – dem „Hören der Kraft“ darum die Kraft des Gegners mit dem Herzen zu „hören“, mit dem Körper zu spüren und darauf zu reagieren. Von diesem Erspüren kommt man zur Reaktion, die beim geringsten Kontakt ausgelöst werden kann. Leute, die das Push Hands meisterlich beherrschen, können auch mit geschlossenen Augen üben. Deshalb gibt es auch den Spruch: „Beim Üben der Kampfkunst, gleicht man einem Blinden, der einen Weg entlang geht.“ Beim Gehen setzt ein normaler Mensch seine Augen zur Orientierung ein. Doch stolpert er noch oft genug. Das liegt daran, dass er zwar sehen kann, aber dies nicht mit ganzem Herzen tut. Ein Blinder hingegen muss beim Gehen seine volle Aufmerksamkeit einsetzen. Das umfasst das Gehör, den Tastsinn und den Geruchssinn. Selbst die kleinste Unregelmäßigkeit entgeht ihm nicht.

Tatsächlich folgt auf Qingjin – die „leichte Kraft“ noch Xulingjin – die „insubstanzielle und flexible Kraft“. Aber diese „insubstanzielle und flexible [bzw. nicht fassbare] Kraft“ existiert nicht unabhängig für sich. Sie stellt eine Kraftform dar, die sich im Prozess des Push Hands für einen Sekundenbruchteil manifestiert. Wie ein Blitz wird der Gegner zu Boden geschlagen oder seine Kraft aufgelöst und er weggeschnellt. Daher wird ein Meister des Push Hands gleichzeitig über drei Arten der Kraft verfügen: Qingjin – die „leichte Kraft“, Roujin – die „geschmeidige Kraft“ und Xulingjin – „die insubstanzielle und flexible Kraft“. Aber um diese drei Arten der Kraft zu erlernen, muss man die Steifheit loswerden und sich die Geschmeidigkeit aneignen. Man erlernt dies auf der Grundlage des Entspannens und Sinkens. Ohne diese Grundlage werden diese drei Arten der Kraft immer unecht sein, selbst wenn man sie sich antrainiert.

Mein Lehrer sagt oft: „Die Fertigkeiten [einer Kampfkunst] kann man gut trainieren, aber die wesentliche Kraft ist nur schwer zu erlangen.“ Er scheute keine Mühe, um mich persönlich im Push Hands Training anzuleiten. Tatsächlich ging es dabei für mich immer darum, die entsprechende Form der

wesentlichen Kraft zu finden, nicht mehr von ihr zu lassen und sie hart zu trainieren. Nur wenn man auf diese Weise übt, werden die so erarbeiteten Fertigkeiten auch zu guten Resultaten bei den Formen der wesentlichen Kraft führen.

So manch einer verwendet viel Energie und große Mühe auf das Training der Fertigkeiten einer Kampfkunst. Die Fertigkeiten mögen sie dann auch tief verinnerlicht haben, aber ohne die wesentliche Kraft, geraten die allermeisten auf Abwege. Wenn man nicht die wesentliche Kraft findet, gewöhnt sich der Körper eine Art von Kraft an, die ganz verquer ist. Bei einem wirklichen Künstler nützt einem so etwas gar nichts.

In den inneren Kampfkünsten wird Wert darauf gelegt, den Gegner mithilfe der ihnen eigenen Kraftformen zu besiegen. Ansonsten wäre es bei der für gewöhnlich langsamen Art des Übens ja so, dass man ohne diese speziellen Kraftformen es nicht mit einem gefährlichen Gegner aufnehmen könnte. Ohne sie könnte man selbst einen großen und kräftigen Kerl, der ohne jedes Können sich allein auf seine plumpe Kraft verlässt, nicht besiegen.

Bei den Push-Hands-Wettbewerben im Taiji gibt es hierfür folgendes Beispiel: Ein Schmied machte für einen Push-Hands Wettkampf ein drei Monate langes Vorbereitungstraining. So nahm er dann an dem Turnier teil und errang tatsächlich den Titel. Wenn man das zum ersten Mal hört, stimmt einen das wirklich traurig. Taijiquan, die Blüte des Reichs der Mitte, vermag es nicht, den Sieg über einen groben Kerl, der sich als Schmied betätigt, davonzutragen. Wie könnte man hier noch von der Lehre der Kampfkunst oder von kulturellen Werten sprechen?

Was wird uns hiermit verdeutlicht? Dass Taijiquan nutzlos ist? Keinesfalls. Dadurch wird nur deutlich, dass das, was diese Leute trainieren, überhaupt kein Taijiquan ist. Sie sind eher bereit, große Anstrengungen und viel Schweiß auf den Einsatz plumper Muskelkraft zu verwenden, statt sich die Zeit zu nehmen, nachzudenken und ihren Horizont zu erweitern. Das ist genau der Grund dafür, dass in den inneren Kampfkünsten Wert auf Folgendes gelegt wird: „Zu dreißig Prozent verlässt man sich auf das Training, zu siebenzig Prozent auf das Nachdenken.“