

## Wang Peisheng erzählt über das Taiji-Push-Hands: Auflösen, Hereinführen, Nehmen, Herausschleudern

Redigiert von Zhang Yaozhong

**Anmerkung des Redakteurs: Mitte Oktober 1985 gab Wang Peisheng<sup>1</sup> seinen Schülern im Areal des Fallschirmspringturms der städtischen Sportkommission Beijings am Longtan-See Unterricht im Taijiquan. Zwei Fragen, die damals die Mehrheit der Teilnehmer am meisten beschäftigten, waren zum einen das Auflösen, Hereinführen, Nehmen und Herausschleudern und zum andern der Zusammenhang zwischen Taijiquan und Qigong. Bei seinem Unterricht bezog sich der Meister keineswegs auf ein Manuskript, sondern beantwortete Fragen ad hoc. Im Folgenden werden die Erklärungen des Meisters zu der ersten Frage wiedergegeben.**

*(Zusätzliche Anmerkung der Wuhun-Redaktion: Dieser Beitrag geht sehr ins Detail. Dabei handelt sich um Inhalte, die man ansonsten in einem gewöhnlichen Artikel auf keinen Fall zu Gesicht bekommt. Der Beitrag wurde auf Basis der damals gemachten Tonaufnahme redigiert, so dass das Live-Gefühl sehr stark herüber kommt. Da es sich um mündliche Rede handelt, kann dies beim Lesen etwas ausschweifend wirken. Aber um möglichst hohe Authentizität zu gewährleisten, haben wir beim Abdruk keine Veränderungen vorgenommen.)*

Die acht grundlegenden Methoden [bzw. Kräfte] des Taijiquan, 棚 Peng [Schwellen], 捋 Lü [Streichen], 挤 Ji [Pressen], 肘 Zhou [Ellbogen], 靠 Kao [Anlehnen], 按 An [Drücken], 採 Cai [Pflücken] und 捌 Lie [Spalten] beruhen alle auf den vier Zeichen [bzw. Begriffen] 化 Hua [Auflösen], 引 Yin [Hereinführen], 拿 Na [in die Hand Nehmen], 发 Fa [Herausschleudern]. Die vier Zeichen sind nichts anderes als vier Kräfte, nämlich auflösende Kraft [huajin], hereinführende Kraft [yinjin], in die Hand nehmende Kraft [najin] und herausschleudernde Kraft [fajin]. Früher sprach man gewöhnlich vom Hereinführen, Nehmen und Herausschleudern – um den Gegner wegzuschleudern, muss es zunächst ein Hereinführen und Nehmen geben, dann erst kann es zum Herausschleudern kommen. Aber vor dem Hereinführen, Nehmen und Herausschleudern muss es erst noch ein Auflösen geben. Wenn der Gegner seinen Angriff vorbringt und man diesen nicht auflöst, man somit nicht die Angriffskraft des Gegners gebrochen hat, dann wird man verlieren. Von den anderen drei Begriffen braucht man dann gar nicht erst zu reden. Daher muss es vor jedem Einsatz einer Kraft [劲 jin] ein Auflösen geben.

Bei den Methoden des Auflösens gibt es gewisse Unterschiede. Peng-Kraft löst im allgemeinen die An-Kraft des Gegners auf. D. h. die Kraft, die der Gegner nach unten ausübt, ist sehr groß, daher muss man Peng-Kraft anwenden. Aber falls man dabei gleich zu Anfangs an die Kontaktpunkte denkt, [an denen sich Hände bzw. Arme der Partner berühren,]

---

*Anmerkungen des Übersetzers:*

<sup>1</sup> 王培生 Wang Peisheng (1919-2004): Herausragender Vertreter des Wu-Taijiquan. Er lernte diesen Stil von Yang Yuting, der ihn wiederum von Wang Maozhai einem Schüler des Quan You, des Gründers des Wu-Stils, gelernt hatte. Wang Peisheng hatte als Kind Akrobatik geübt, später Baguazhang, Tantui („Federnde Beine“) Xingyiquan und Tongbiquan. Er wurde auch zeitweise von Wang Xiangzhai, dem Gründer des Yiquan/Dachengquan, unterwiesen. Neben seinem Können wurde Wang auch durch seine Forschungs- und Verbandsarbeit und seine zahlreichen Publikationen bekannt.

*Siehe Zhongguo Wushu Renming Cidian (Namenswörterbuch des chinesischen Wushu), Renmin Tiyu Chubanshe (Volkssport-Verlag), 1993, S. 78, 296;*

*Wang Peisheng, Zeng Weiqi: Wu Style Taijiquan, Haifeng Publishing, Hongkong und Zhaohua Publishing House, Beijing, 1983, S.1f.*

begeht man sogleich den Fehler der „doppelten Gewichtung“ [双重之病 shuangzhong zhi bing]. Die Abhandlungen zur Kampfkunst sagen ganz eindeutig:

„Häufig sieht man welche, die trotz vieler Jahre reinsten Bemühens das Auflösen nicht anwenden können, in allen diesen Fällen führen sie selbst die Niederlage herbei.“<sup>2</sup>

Das bedeutet also, dass man zwar bereits viele Jahre Taijiquan gelernt hat, aber in der Auseinandersetzung mit dem Gegner nie den Sieg erringt. Im Folgenden heißt es dann:

„Es handelt es sich hierbei um nichts anderes, als dass man den Fehler der doppelten Gewichtung noch nicht erkannt hat“.

Wenn man noch nicht den Fehler der doppelten Gewichtung begriffen hat, dann kann man mit dem Begriff „Auflösen“ nichts anfangen. Was zählt nun als doppelte Gewichtung? Es geht darum, dass wenn der Gegner An [Drücken] gegen einen ausführt, es einen Kontaktpunkt gibt und sobald man nur daran denkt, dass der Gegner an diesem Punkt Druck ausübt, dann gilt das bereits als doppelte Gewichtung. Es kommt vor, dass man mit den Händen oder Füßen Kraft ausübt, um sich dem Gegner zu widersetzen; dies zählt auch als doppelte Gewichtung. Bei der doppelten Gewichtung gibt es stets eine bestimmte Position, Timing und Richtung. Noch genauer gesagt handelt es sich um Gedanken und Bewusstsein. Wenn man sich in einer bestimmten Relation zum Gegner bewegt, man ihm also ausweicht und er einem selbst ausweicht und man trotz andauerndem Ausweichen sich nicht [von der Kraft des Gegners] lösen kann, dann ist das doppelte Gewichtung. Im Taijiquan darf es kein derartiges Phänomen geben. Ansonsten bringt man die eben besprochenen [Inhalte der] vier Begriffe nicht zustande. Zuerst muss man sich die doppelte Gewichtung bewusst machen. Wenn man es dann kapiert hat, dann erst kann man es [, d.h. die Inhalte der vier Begriffe,] ausführen.

Wenn der Gegner von oben nach unten auf uns zu Druck ausübt, dann denken wir nicht an den Kontaktpunkt, sondern wir richten unsere Gedanken auf das Zentrum der Fußsohle. Wir denken nur an die Fußsohle – das Zentrum der Fußsohle ist mit dem Boden in Kontakt. Auf diese Weise kann man dann die Kraft, die der Gegner oben ausübt, auflösen. Wenn er sich dann nochmals bewegt, gibt es kein Gefühl [des Widerstands] mehr.

Probieren wir es aus. Du schiebst auf mich zu oder drückst nach unten. Ich darf dann nicht den geringsten Widerstand leisten, wenn deine Hände vorwärts Kraft ausüben. Ja ich darf nicht einmal daran denken. Sobald ich nur ein wenig daran denke, versteife ich mich. Du brauchst nur hier zu drücken, und ich kann nicht mal mehr meinen Stand halten. Wenn ich dann Kraft hinzufüge, um Widerstand zu leisten, so wird der Stärkere gewinnen. Wie gehe ich es an, diese Kraft aufzulösen? Ich vergesse den Kontaktpunkt, kümmere mich nicht um ihn. Ich setze einfach die Ferse auf den Boden auf und denke an das Zentrum der Fußsohle. Drück nochmal Ich denke an das Zentrum der Fußsohle, von der Fußsohle ausgehend...

Diesen Punkt bezeichnet man als „Auflösen“. Beim „Nehmen“ denke ich dann daran, dass Nasenspitze und die große Zehe [des vorderen Fußes zusammen] sich kurz [auf den Gegner zu] bewegen. In diesem Moment spricht man vom „Hereinführen“, man ruckt [den Gegner] nochmals an. Beim Nehmen genügt es, wenn man das Zentrum der linken Handfläche und des rechten Fußes entlastet. Beim „Herausschleudern“ betont man das Zentrum der rechten Handfläche und des linken Fußes, und schon kommt es zum Herausschleudern. Wenn man das Herausschleudern ausführt, nachdem man [den Gegner] „aufgenommen“ hat, dann

<sup>2</sup> Zitat aus der „Abhandlung über das Taijiquan“ von Wang Zongyue, dem grundlegendsten „klassischen“ Text des Taijiquan. Die folgenden Zitate gegen Ende des Artikels sind ebenfalls aus diesem Text.

funktioniert es gut. Wenn es einem nicht gelingt [den Gegner] aufzunehmen, dann schafft man es auch nicht [ihn] herauszuschleudern. Man muss diese Kraft beherrschen und muss sie häufig in der Praxis anwenden. Beim Hereinführen bringt man die Nase und die große Zehe [als eine gedachte Linie] heran [an den Gegner] und versetzt ihm einen kurzen Ruck. Dies ist Unnachgiebiges im Nachgiebigen. Wenn man sagt, dabei wird Kraft eingesetzt, so ist doch wiederum keine Kraft vorhanden. Wenn man sagt, dabei wird keine Kraft eingesetzt, so ist doch wiederum Kraft vorhanden. Es ist eben das Anhaften, Verbinden, Kleben-Bleiben und Folgen darin enthalten. Man macht einfach so eine Bewegung [auf den Gegner zu]; es ist als ob darin eine Feder enthalten wäre, man ruckt [den Gegner] an und lässt ihn dann ins Leere laufen. Dann hebt er ab - man hat ihn also durch das Nehmen fest unter Kontrolle.

Wenn man ihn [beim Herausschleudern] loslässt, darf man das nicht mit dem Gedanken tun, ihn wegzuschieben. Denn ihn zu schieben, das ist nach wie vor doppelte Gewichtung. Woran denkt man also? Es genügt, daran zu denken, dass man vom Mingmen<sup>3</sup> aus in die Hüftgelenke sinkt. Man betont das Zentrum der vorderen Hand und des hinteren Fußes. Das Gewicht verlagert sich nach unten. Vorne und hinten herrscht Symmetrie, dies stellt ein Gleichgewicht dar. Wenn man selbst ein Gleichgewicht zustande bringt, ist der Gegner nicht mehr im Gleichgewicht. Daher ist das [eigene] Qi im Inneren im Gleichgewicht und ausgedehnt, während es für den Gegner nicht mehr angenehm ist.

Schau mal, in dem Moment ganz zu Anfang fühlt er sich ganz wohl. Sobald er An [Drücken] ausübt und man selbst wiederum Kraft einsetzt – ich stelle mich ihm abermals entgegen – fühlt er sich immer noch wohl. Für mich ist es in diesem Moment nicht mehr gut auszuhalten. Beim nächsten Ausatmen erreicht er [mit seiner Kraft] meine Hüfte und ich hebe ab [und werde weggeschleudert]. In diesem Augenblick bleibe ich einfach ganz gelassen stehen. Sobald er die Arme nach vorne streckt, nehme ich ihn auf. Dann ist er sofort geliefert. Das heißt, dass man die eigene Bewusstheit nach unten richtet, wenn er oben angreift. Das gleicht einem Ablenkungsmanöver, bei dem man den Tiger von seinem Berg weglockt oder der Taktik, dem Gegner den Rückzugsweg zu seinem Lager abzuschneiden, wenn er dein Lager angreift. Du greifst von oben an, ich greife von unten an. Wenn du dann nochmals angreifst, hebst du ab. Wenn du dich zurückziehen möchtest, mache ich unten Schluss [mit meinem Krafteinsatz] und folge nach oben bis ich den Rumpf erreiche. Ich wandle deine Kraft in gerade gerichtete Kraft, und ich ändere meine Kraft in An [Drücken]. Dabei sind die Daumen auf gleicher Höhe wie das Danzhong<sup>4</sup>. Der Gegner braucht nur kurz die Hände vorzustrecken, ich passe den Moment ab, ihn [bzw. seine Kraft] zurückzuschicken, das ist also die eine Richtung [, in der man die Kraft einsetzt]. Hierbei werden Prinzipien der Mechanik miteinander kombiniert. Die Steuerung erfolgt mit Hilfe der Psychologie, d.h. dem gedanklichen Bewusstsein. Hierbei muss man das Kontaktgefühl, tingjin<sup>5</sup>, einsetzen, um die Angriffskraft des Gegners zu erkundschaften und die Richtung seiner Kraft zu erkennen. Handelt es sich um eine gerade gerichtete Kraft? Oder um eine diagonal nach oben gerichtete Kraft? Wenn es sich um eine diagonale Kraft nach oben handelt, dann setzt man Lü [Streichen] ein. Du greifst mich von unten nach oben an. Schau auf mein Lü hier, diese Art der Kraft.

Vorher war von Peng [Anschwellen] die Rede, nun sprechen wir darüber mit „Pflücken“ – Cai einen Angriff mit dem Ellbogen zu brechen. Der Gegner greift mit einem Schritt nach vorne

<sup>3</sup>命门 Mingmen - „Lebenstor“: Akupunktur-Punkt (DU 4) auf dem Du-Meridian („Governor Vessel“) unterhalb des zweiten Lendenwirbels in etwa gegenüber dem Bauchnabel.

<sup>4</sup>膻中 Danzhong: Akupunktur-Punkt (RN 17) auf dem Renmai-Meridian („Conceptor Vessel“) und zwar auf dem Mittelpunkt zwischen den Brustwarzen.

<sup>5</sup>听劲 tingjin - wörtlich: die Kraft „hören“, d.h die Kraft des Gegners, ihre Richtung, Qualität und Stärke, über den Kontaktpunkt erfühlen.

und einem stemmenden Stoß mit dem Ellbogen an; ich breche mit Cai den Ellbogenangriff. Die Übungsmethode ist wie folgt: Die beiden Partner stehen sich gerade gegenüber. Partner A greift mit dem Ellbogen an, Partner B gibt ihm einen [Kontakt-]Punkt; dieser Punkt stellt eine Zielscheibe dar. Diese Art von Zielscheibe hatten wir auch in unseren ursprünglichen Unterrichtsmethoden: Die Technik [des Gegners] abwarten, die Technik aufnehmen, die Technik kontern und die Technik „anfüttern“ [d.h. provozieren]. Eine Zielscheibe darzustellen ist gleichbedeutend mit dem „Anfüttern“ der Technik. Was nun das „Anfüttern“ der Technik anbetrifft, so achtet auf meine Ausrichtung. Wenn ich dich mit dem rechten Fuß vorgehen lasse, dann strecke ich den linken Fuß nach vorne bis zur Stelle zwischen deinen Beinen. Wenn der Gegner einen Ellbogenangriff macht, muss man den Fuß in das mittlere Tor setzen. Das mittlere Tor befindet sich in der Mitte zwischen den Füßen des Gegners. Sobald man den Fuß an die Stelle zwischen die Beine setzt, macht man „einen Schritt in den Schritt“ [des Gegners]. Beim Setzen des Schrittes zwischen die Beine muss man darauf achten wie weit man hineingeht. Man kümmert sich nicht darum, ob der Gegner weit weg ist. Falls er weit weg ist, Sorge ich dafür, dass mein nachfolgender Schritt [mit dem rechten Fuß] auch bis zu diesem Punkt gelangt, d. h. ich setze meine rechte Ferse eng an die linke Ferse des Gegners. Das ist das Minimum, wenn man es noch weiter schafft, umso besser. Es darf aber nicht sein, dass es noch nicht mal dazu reicht.

Man muss auch keine Angst haben, wenn man die Zielscheibe spielt. Es geht darum, den eigenen Mut zu üben. Man behält dabei den Gegner genau im Auge. Die beiden Partner müssen zuerst den Ablauf einüben. Selbst wenn ich es versäume, den Angriff aufzulösen, vermeidest du es, mich mit dem Ellbogenstoß wirklich zu treffen, um zu verhindern, dass innere Organe verletzt werden. Deshalb musst du [als Angreifer] das rechte Maß kennen, d. h. es reicht, wenn deine Ferse an der richtigen Stelle aufsetzt, du darfst dabei keine Kraft einsetzen.

Wenn man denn Kraft einsetzt, dann drückt der Kopf gegen den Himmel, die Füße stampfen in die Erde. Man denkt in dem Moment an eine unendliche Entfernung, und der Gegner wird sofort herausgeschleudert. Wenn man nicht mit diesem Gedanken herangeht, dann macht es auch nichts aus, falls man den Gegner trifft. Es reicht, wenn man den Fuß auf diese Weise im richtigen Abstand aufsetzt. Hierbei übt Partner B den eigenen Mut, denn der Angriff ist sehr aggressiv, ohne dass es jedoch zu einem Kontakt mit dem stoßenden Ellbogen kommen kann. Das ähnelt den [choreographierten] Kämpfen in der Peking-Oper. B übt also seinen Mut und darf dabei nicht mal blinzeln. Sobald er Angst hat, ist es vorbei, denn der ganze Körper verliert seinen Zusammenhalt. Wenn [in diesem Fall] der Ellbogenstoß trifft, geht das nicht ohne Verletzung ab, denn diese Art der Kraft [beim Ellbogenstoß] dringt leicht nach innen durch.

Sobald der Gegner mit dem Ellbogenstoß vorgeht ist, die erste Bewegung von B ein Schritt zurück. Die zweite ist, dass die Kniespitze und die Fußspitze eine senkrechte Linie bilden und die Ellbogenspitze mit dem Mittelfinger eine senkrechte Linie bilden. Beim „Nehmen“ denkt man wiederum daran, mit der Kniespitze auf das Fußgelenk zuzustreben. Schau, sobald ich auf das Fußgelenk zustrebe, geht die Hand nach oben. Danach mache ich eine zusammenführende Bewegung nach hinten – also ein Krafteinsatz, bestehend aus einem Cai [Pflücken] nach vorne und einem Cai nach hinten – und hebe ihn so komplett an. Diese beiden Punkte und hier herausschleudern, übt das einmal.

In dem Moment, da seine Ferse an meiner anhaftet, strecke ich die linke Hand nach vorne und ziehe den rechten Fuß zurück, so dass ich so eine Lücke zwischen seinen Beinen freilasse. Wenn du weiter mit Krafteinsatz angreiffst, bringe ich die Kniespitze auf eine senkrechte Linie mit der Fußspitze. Schau, da ist noch so viel Platz da. Beim Krafteinsatz

suchst du mit dem Zentrum der Handfläche den Jianjing<sup>6</sup>-Punkt (nicht gebeugt, sondern gerade). Wohin bewegt sich dann meine Hand? Der Laogong<sup>7</sup>-Punkt auf der Innenseite meiner Handfläche haftet an dem Laogong-Punkt auf Handrücken des Gegners, das ist die Verbindung von Yin und Yang. Nachdem diese Verbindung hergestellt ist, Sorge ich dafür, dass mein Hegu<sup>8</sup>-Punkt auf den eigenen äußeren Quchi<sup>9</sup>-Punkt zustrebt. Während ich das versuche, suchst du jetzt mit dem Zentrum deiner Hand die Schulter. Dabei handelt es sich in allen Fällen um Yi [Bewusstheit].

Wie geht man beim Brechen [des Angriffs] vor? Du hast gerade ein etwas beklemmendes Gefühl an der Hüfte und möchtest in diesem Moment die linke Schulter entspannen, um den Ellbogen zu senken. Die Fingerspitzen der linken Hand heften sich an den Quchi-Punkt [am Ellbogen]. Dadurch kommt die entgegen stehende Kraft [dingjin] sofort auf mich zu. In diesem Augenblick entspannst du die Schulter, der Ellbogen sinkt nach unten und die Hand geht nach vorne. Zu diesem Zeitpunkt richtet sich dein Kopf immer noch gen Himmel und die Füße dringen in die Erde ein. Sobald ich dich kurz nach hinten locke, richtet sich dein Kopf nach unten. Bei diesem Cai muss der Daumen auf Nasenhöhe gebracht werden. Während Lie [Spalten – Zentrifugalkraft] drückt die Hand auf den Boden zu, wobei der Fuß auf die Erde stampft. Sich vom Boden abstoßend bewegt man sich nach oben, dies nennt man „Verlagerung nach oben“. Man muss den Schritt korrekt wählen. Beim An [Drücken] erfolgt die Bewegung nach oben. Dabei geht man direkt nach oben. Danach geht man beim Eintreten [in den Schritt des Gegners] von innen vor. Man stellt [den Fuß] an die ursprüngliche Stelle. Man muss seinem Oberschenkel um 10 cm (eine Faustbreite) entgegen gehen und setzt [den Fuß] wieder an die gleiche Stelle ab. Es geht nicht, dass man den Fuß zu früh oder zu weit absetzt. Das nützt alles nichts. Man setzt ab und es passt. Dazu eine kreisförmige Bewegung der Hände und der Gegner wird sehr weit fortgeschleudert. Das bezeichnet man als mitgehende Bewegung der Hände. Der Schritt erfolgt mit der Handbewegung auf diese Weise. Der Ellbogen stellt sich dir dabei noch entgegen. Danach fügt man noch einen Kreis, ein ebenen runden Kreis, hinzu und führt einen spiralförmigen Angriff aus. Ich denke wieder an das Mingmen und die Hüftgelenke und hebe sie an. Das ist Peng [Anschwellen], hierbei wird horizontal und senkrecht ausgerichtete Kraft gleichzeitig eingesetzt, das alles spielt sich in Gedanken ab.

Der eine übt zunächst den Schritt nach vorne [mit dem Ellbogenangriff], der andere wartet ab. Wann soll man den Schritt zurück [als Verteidiger] machen? Man beobachtet ihn und erfühlt, wann sich die Ferse Gegners [bei seinem Schritt nach vorne] an die eigene Ferse anheftet, um dann den Schritt zurück zu machen. Man darf nicht zu früh den Schritt machen. Wenn der Gegner noch nicht vorgegangen ist und man den Schritt zurück macht, dann passiert es, dass man gerade den Schritt nach hinten macht und er mit seinen stehenden Kraft [des Ellbogenangriffs] mich trifft. Genau in diesem Augenblick heftet sich die eine Ferse an die andere, und es fehlt nur noch der Abstand eine Faustbreite. Er stürmt weiter nach herein – wiederum eine Faustbreite weit – und während er seine Kraft verlängert, klatscht man hierhin mit der Hand. Bis wohin klatscht man? Mit der Stelle zwischen Daumen und Zeigefinger

---

<sup>6</sup> 肩井 Jianjing: Akupunkturpunkt (GB 21) auf der Rückenseite des Trapezmuskels, ca. 2 Finger breit (1,5 cun) über der Erhöhung des Schulterblatts und in einer senkrechten Linie mit der Brustwarze.

<sup>7</sup> 劳宫 Laogong: Akupunkturpunkt (PC 8) im Zentrum der Handfläche zwischen dem zweiten und dritten Mittelhandknochen, aber näher am dritten – dort, wo die Spitze des Mittelfingers beim Ballen einer Faust die Handfläche berührt.

<sup>8</sup> 合谷 Hegu: Akupunkturpunkt (LI 4) zwischen dem ersten und zweiten Mittelhandknochen, zwischen Daumen und Zeigefinger.

<sup>9</sup> 曲池 Quchi: Akupunkturpunkt (LI 11) am Unterarmansatz nahe dem Ellbogen. Innen nahe der Ellbogenbeuge und außen auf der Verbindungslinie zwischen Ellbogenspitze und Ellbogenbeuge (bei gebeugtem Arm).

sucht man [seinen] Quchi-Punkt [oberhalb der Ellbogenspitze], greift nach oben hin an und orientiert sich von dort aus. Danach zieht man sich hier zurück und sucht nach dem Shaohai Punkt<sup>10</sup> [an der Ellbogeninnenseite]. Hier hat man eine Verbindung zwischen dem [eigenen] Hegu-Punkt und dem Quchi-Punkt [des Gegners] und da eine Verbindung zum Shaohai-Punkt [des Gegners]. Wenn man in diesem Augenblick den Fuß herauszieht, dann hebt er ab, man setzt dabei auch „schürfende“ [扒 pa] Kraft ein, um ihn in Bewegung zu versetzen. Dann dringt man wieder mit einem Schritt ein, macht noch eine Kreisbewegung und anschließend setzt man Ji [Pressen] und den stemmenden Ellbogen [顶肘 dingzhou] ein, um schließlich mit der Schulter Kao [Anlehnen] auszuführen.

Partner A greift mit dem Ellbogen an, man selbst bricht mit Cai [Pflücken] den Ellbogenangriff. Nachdem man das analysiert und sich vertraut damit gemacht hat, übt man dies wiederholt. Man geht mit Peng [Anschwellen] vor, dies wird durch Lü [Streichen] aufgelöst. Danach greift man mit Ji [Pressen] an; An [Drücken] löst Ji auf und beim [eigenen anschließenden] Ellbogenangriff wird [vom Gegner] Cai [Pressen] eingesetzt.

Beim Angriff mit Ji [Pressen] muss man unbedingt den richtigen Kontakt- und Zeitpunkt finden. Das lässt sich damit vergleichen, dass der Zapfen [des Beines] eines Tisches ganz dicht [in der der dafür vorgesehenen Kerbe] stecken muss. Er darf kein bisschen krumm stecken. Man muss beim „Nehmen“ präzise und stabil sein. Worauf bezieht sich hier die Präzision beim Nehmen? Es bezieht sich auf das Hineinstecken des Zapfens. Was ist das Hineinstecken des Zapfens? Das ist, wie wenn man auf einen trifft, der keine Kampfkunst beherrscht. Der ist schlaff und unstrukturiert. Wenn man auf so jemanden trifft, muss man ihn präzise nehmen. Wenn man es nicht schafft, ihn präzise und stabil zu nehmen, wird er sich nicht geschlagen geben. Man muss beim Nehmen jede Lücke schließen, als ob man etwas ergreift, wo ließe man da noch eine Lücke offen? Wenn keine Lücke mehr da ist, dann folgt er einem. In diesem Augenblick kann mit ihm dorthin schleudern, wo man möchte. Beim Herausschleudern muss diese Kraft vorhanden sein.

Heute habe ich das Auflösen, Hineinführen, Nehmen und Herausschleudern erklärt. Das nächste Mal spreche ich über die acht grundlegenden Methoden. Später üben mal ein paar Leute zusammen nacheinander die acht grundlegenden Methoden Peng [Schwellen], Lü [Streichen], Ji [Pressen], An [Drücken], Cai [Pflücken], Lie [Spalten], Zhou [Ellbogen], Kao [Anlehnen]. Das entspricht der Übung Dalü [Großes Ziehen] aus dem Push-Hands. Wir machen mal den Ablauf. Wenn wir es dann richtig machen, wie verlagern wir da den Schritt? Was zählt als „Hineinführen“? Was gilt als echtes „Nehmen“? Was als „Herausschleudern“? Das muss man sich alles klar machen.

Ihr habt alle eine Vorstellung von dem, was ich heute erzählt habe. Demgemäß arbeitet ihr dann zu Hause an jeder einzelnen von diesen Kräften. Die Kraft des „Hineinführens“ ist ganz wichtig. Wenn man nicht den Schwerpunkt des Gegners durch das Hineinführen in Bewegung versetzen kann, kann man ihn auch nicht präzise „in die Hand nehmen“. Wenn er stabil steht, kann man nicht einfach darangehen ihn zu bewegen. Er folgt einem nicht. Er zieht seine Kraft zurück. Wenn er einem folgt, kann man ihn leicht „in die Hand nehmen“. Man bewegt sich mit der Nase ein bisschen hierhin, ihn kurz umfassend – nur soviel, dann zieht man sich wieder zurück. Genau wie bei einem Täuschungsmanöver im Basketball wird die Hand, kaum dass sie draußen ist, wieder zurückgezogen. Ähnlich wie beim Jonglieren mit dem Reifen im Kunstturnen – man schleudert in kurz weg und schon kommt er wieder zurück gerollt. Genau so orientiert sich die Nase kurz auf die große Zehe [des vorderen Fußes] zu und schon zieht man sich wieder zurück. Damit wird er angehoben. Diese Kraft heißt „Anhaften“ [沾 zhan], gleichzeitig handelt es sich um „Hineinführen“. Noch genauer gesagt handelt es sich um Anhaften, Verbinden, Kleben-Bleiben und Folgen [沾粘随 zhan

<sup>10</sup> 少海 Shaohai: Akupunkturpunkt (HT3) druckempfindliche Stelle an der Innenseite des Ellbogens, 1 cun (entspricht der Länge des Daumenentgliedes) über der Ellbogenspitze.

lian nian sui], den Gegner ins Leere führen [引进落空 yinjin luokong] und sich aufzugeben, um den anderen zu folgen [舍己从人 she ji cong ren]. Darin enthalten ist, dass das Yin sich nicht vom Yang löst und das Yang sich nicht vom Yin löst, sowie dass Unnachgiebigkeit und Nachgiebigkeit sich gegenseitig stützen. In den Abhandlungen zu Kampfkunst heißt es, um die Kraft zu verstehen, müsse man über Yin und Yang Bescheid wissen.

Beim Zusammenwirken von Yin und Yang wird Wert gelegt auf Timing und Ausrichtung. Timing bezieht sich auf den richtigen Zeitpunkt. Zu welchem Zeitpunkt kommt es zu ihrem Zusammenwirken? Ist es nicht manchmal so, dass man sieht, dass abwechselnd mal Unnachgiebigkeit und mal Nachgiebigkeit an dieser Stelle [vom Gegner] eingesetzt werden. Wenn man ihn in diesem Moment nehmen möchte, so erwischt man ihn nicht. Es muss unbedingt so sein, dass sein Yin und Yang [gerade] in Verbindung sind. Bis zu welchem Grad an Können muss man trainieren? Das kommt einem vollkommen Apfel gleich - man schneidet ihn mit einem Messer an, so dass eine Kerbe entsteht. Was stellt diese Kerbe dar? Man bezeichnet dies als den „mittleren Pol“ und die beiden Hälften des Apfels als „Bogen“. Die Bogen am mittleren Pol [, wo sie zusammentreffen] sind gleichzeitig Yin und gleichzeitig Yang und dennoch weder Yin noch Yang. Die eine Hälfte des Apfels ist Yin, die andere Yang; wenn links Yin ist, dann ist rechts Yang. Dieses Yin und Yang können sich wandeln, sie können in Bewegung oder in einen Ruhezustand versetzt werden.

Gerade habe ich von dem günstigsten Punkt gesprochen, d. h. man muss beim „Nehmen“ präzise sein, man darf dabei nicht zu weit weg sein. Es ist nicht einfach, wenn du dich eine Zeit lang von ihm gelöst hast, um dich dann wieder [am Kontaktpunkt] auszurichten. Das ist gleichbedeutend damit, dass gerade die „Kerbe“ auftaucht, aber sobald man in Verbindung [mit der Kraft des Gegners] tritt, ist die Stelle wieder geschlossen. Wenn man in Verbindung tritt, handelt es sich um den Zustand des Taiji, genau wie es [in der „Abhandlung über das Taijiquan“] heißt:

„Wenn man es zur Ruhe bringt, dann kommt es zur Verbindung, wenn man es in Bewegung versetzt, dann kommt es zur Teilung.“

Diese zwei Sätze in den Erläuterungen zur Kampfkunst beziehen sich genau auf diesen Punkt.

Was wird geteilt, wenn es da heißt: „...wenn man es in Bewegung versetzt, dann kommt es zur Teilung“? Es werden eben Yin und Yang geteilt. „Wenn man es zur Ruhe bringt, dann kommt es zur Verbindung“ – hierbei kehren sie zu ihrem Ursprung zurück. Das, was man mit der Taijiquan-Form übt, ist genau das Yin und das Yang zu teilen und zu vereinigen. Nach der Vereinigung teilt man sie, nach der Teilung vereinigt man sie – an allen Stellen, vor und zurück, wiederholt man diesen Ablauf. Eines bewegt aktiv, eines wird passiv bewegt. Es durch Bewegung in Bewegung zu versetzen, das ist fortwährende [aktive] Bewegung. Es durch Bewegung in Bewegung zu versetzen, ist die [eigentliche] Bewegung. Diesen Punkt muss man sich einfach klar machen. Was heißt Ruhe? Was heißt Bewegung? Es durch Bewegung in Bewegung versetzen – das aktiv Bewegende ist die Bewegung; bei dem, das in Beziehung hierzu steht, handelt es sich auch um Bewegung, aber seine Bewegung ist eine passive Bewegung. Das ist wie bei einer marschierenden Ehrengarde, die einen anführenden Soldaten hat. Wie und wo er abbiegt, darum kümmern sich die hinteren überhaupt nicht, sie folgen ihm einfach. Der anführende hört auf die Kommandos des befehlshabenden Offiziers. Wenn es zu Verwirrung kommt, kommt die ganze Truppe durcheinander.

Nachdem man das Prinzip des Taiji begriffen hat, man eine konkrete Situation beherrscht, kann man es auf alle möglichen anderen Situationen übertragen. Man weiß sofort Bescheid: Es gibt eine Seite, die führt, und eine, die unterstützt – einen Gast und einen Herren – man muß die beiden miteinander in Verbindung bringen. Alles, was ich gerade erzählt habe, dreht

sich um das Prinzip des Taiji, ich habe dabei nie das Prinzip des Taiji verlassen. Hierbei geht es immer um das, was zwischen Ruhe und Bewegung ist, um die Verbindung von Yin und Yang. Man muss dies stets auf diese Weise aufeinander abstimmen, erst dann funktioniert es.

[Der chinesische Original-Artikel stammt aus der Zeitschrift 《武魂》 - „Wuhun“ Nr. 205, S. 14ff.]