

## **Tui-Shou für mehr Lebensqualität**

Fangen wir mit einer Geschichte an.

Es war einmal ein junger Mensch, der sich selber suchte. Er fand den Weg zu einem Einsiedler in der Wüste, der seit langer Zeit dort lebte und meditierte. In tiefer Bewunderung verneigte sich der Sucher vor dem alten Mann und sprach: „Vater, Sie sind so stark und leben im Einklang mit den harten Bedingungen der Wüste. Bitte, weihen Sie mich in Ihre Weisheit ein, damit auch ich ein besserer Mensch werden kann.“ Der Wüstenvater bat den Suchenden sich aufzurichten und klärte ihn lachend über seinen Irrtum auf: „Mein Lieber, wenn ich solche Stärke und Weisheit besäße wie du sie mir zuschreibst, lebte ich nicht als Einsiedler in der Wüste sondern unter Mitmenschen. Um sich im Alltag nicht am Nächsten zu stossen, muss man rund sein. Ich bin immer noch zu eckig und nicht stark genug, um mich harmonisch in der Gesellschaft zu bewegen. Deswegen bin ich hier in der Wüste und übe mich, rund zu werden“.

Diese Geschichte ist eine Art Gleichnis über Tai-Chi Chuan, Tui-Shou und sogar über das scheinbar Mysteriöse, wovon sich interessierte Anfänger oft vom Tai-Chi Chuan angezogen fühlen. Als Einsteiger im Tai-Chi lässt man sich verständlicherweise leicht vom Fremden in den Bann ziehen, und das unbeschreiblich Ruhige und Wohltuende in der Form wird als Ziel an sich angestrebt. Der Lehrer steht vorne und zeigt den Weg zur Harmonie, die Schüler lassen sich führen. Jeder ist allein mit seiner Bewegungsmeditation. Das ist Tai-Chi Chuan in der Wüste. Und wie der Wüstenvater in der kleinen Geschichte das erklärt hat, trägt der Schein, und es ist die Sache wert, Motivation und Trainingsart zu vertiefen.

### **Die Lehre Tui-Shou**

Tai-Chi Chuan ist wie alle Kampfsportarten ein Weg, aber keine Sackgasse, ein Lernprozess, der sich verzweigt und so auf ganz natürliche Art in mehr und mehr Aspekte des Alltages hineinwächst. Was wir für uns selber üben, wird erst nützlich, wenn wir es in unserem Leben integrieren können. Was uns selber gut tut, erleichtert und verbessert unsere Beziehungen zu den Mitmenschen, da wir ja von Natur aus „Rudeltiere“ sind und uns täglich mit und in der Gesellschaft bewegen. Also üben wir uns erst einmal rund zu werden, und rollen wir uns dann zwischen Nachbarn und Tai-Chi-Freunden, um unsere Rundungen zu prüfen! Das ist Tui-Shou.

### **Interessante Begegnungen**

Ich möchte hier vom theoretischen Artikel abweichen und etwas von meiner ganz persönlichen Erfahrung mitteilen. Tui-Shou hat mir so viele interessante Begegnungen ermöglicht, dass ich dessen Vorteil nicht bloss in meinem Tai-Chi aber auch in meinem alltäglichen Leben erfahren durfte. Zuallererst kam die Begegnung mit mir selber, meinen Vorurteilen, Misstrauen, Erwartungen, Abneigungen, Ungeduld. Dann kam die Begegnung mit dem Andern, überraschend, herausfordernd, weich, starr. Schlussendlich kam die Begegnung mit der Begegnung an sich. Dazu musste ich über die Trennung von der Ich-Seite und der Du-Seite hinweggehen lernen und mir das „mit dem Partner jetzt da sein“ aneignen. Mit dieser Erkennung habe ich unsagbare Freude am Tui-Shou entdeckt und meine menschlichen Beziehungen haben

sich über viele Länder vernetzt. Tui-Shou ist so etwas wie Esperanto – eine Sprache, die überall gesprochen und verstanden wird. In Boston USA, zum Beispiel, habe ich mit meinen Schülern nach 20 Jahren Abwesenheit meine alte Tui-Shou Gruppe wiedergefunden. Wir waren sofort brüderlich aufgenommen – der Kontakt durch Tui-Shou liess jegliche Kommunikationshemmungen zwischen unserer französischsprachigen Gruppe und den Amerikanern verschwinden.

Tui-Shou war auch unsere Verbindung als wir die bulgarische Schule von Georgi Denichin bei uns in der Schweiz empfangen. Unsere Schulen üben sehr verschiedene Stile ( traditioneller Yang in Sofia, Kombiniertes Tai-Chi Chuan in Neuchatel) und ausserdem hatten wir diesmal ein noch grösseres Sprachenproblem, das wir mit Tui-Shou spielend übergehen konnten. Nebst all den „exotischen“ Begegnungen haben mich wohl zuhause in der eigenen Schule die Begegnung mit Mitmenschen geprägt, die mir durch Ihren Willen das „Trotz allem“ mit ihrer Freude am Tui-Shou bewiesen haben. Da gibt es Margo, über 80 Jahre, oder André-Claire mit Krücken gehend und Françoise, eine ältere „zerbrechliche“ Dame - um nur wenige zu nennen.

### **Wirkung von Tui-Shou**

In meiner Lehrtätigkeit habe ich die Erfahrung gemacht, dass anfänglich sehr wenig Einsteiger auf „Chuan“ (Faustkampf) in der Sparte Tai-Chi Chuan ansprechbar sind.

Sehr oft suchen Leute, die sich im Tai-Chi einschreiben, zu Beginn eher einen Entspannungskurs oder eine Gesundheitspflege als eine Kampfsportart. Nach meiner Meinung ist es Sache eines gewissenhaften Lehrers, die Schüler dahin zu führen, wo sie alle Aspekte des Tai-Chi, also auch das „Chuan“ kennen lernen können. Diese Vision bedingt kontinuierliches Einbauen von entsprechenden Übungen im Lehrplan. Früher oder eben manchmal später lernt so jeder Schüler die Tatsache schätzen, dass Tai-Chi Chuan als Kampfsportart auf Partner ausgerichtet ist und gerade deswegen das soziale Verhalten fördert und von seiner Natur aus Stress abbaut und ausgleichend wirkt. Es ist erstaunlich, wie weit wir uns sogar vom natürlichen Nahkontakt entfernt haben und wie schwierig es deshalb für viele Anfänger ist, andere anzufassen und selber angefasst zu werden. Deshalb fängt für uns das Tui-Shou immer mit kurzer Massage und Körperkontakt an. Schon im allerersten Tai-Chi-Kurs öffnen wir so eine Türe, die mit der Zeit zum Händeschieben führen wird. Wir brauchen viel Zeit mit spielerischen Vorbereitungen, bevor wir überhaupt Tui-Shou als solches in den Kurs einführen. Sobald der Kontakt als angenehm empfunden wird oder mindestens nicht instinktiv abgelehnt wird, ist es einfacher, sich auf Grundtechniken zu konzentrieren - wobei es gut ist, sich mit einem bestimmten Thema wie etwa Koordination oder Verwurzelung längere Zeit auseinandersetzen. Jetzt kann man sich auch bewusst werden, dass das Schöne an Partnerarbeit in der Begegnung mit einer anderen Person ist, mit einer anderen Idee, um so die Vielfalt von Möglichkeiten zu entdecken und einfache, manchmal langweilige, Wiederholung immer wieder neu erleben zu können.

### **Einstieg**

Gerne teile ich euch meine Ideen zur Einführung in die einzelnen Techniken mit.

Zu Beginn üben wir Ji (Pressen, Drücken) und Peng (Abwehren) im Bogenschritt mit Gewichtverschieben, zuerst ohne Partner. Dabei nehmen wir

uns genug Zeit, um die Sicherheitsgrenzen auf dem Vorderbein im Bogenstand und auf dem Hinterbein im Sitzstand in das Körpergedächtnis einzuprägen. Diese Etappe ist eine gute Gelegenheit, Körperhaltung und Mechanik zu testen und zu schulen. Es ist äusserst wichtig, seinen „starken Punkt“ (sicherer Stand) sowohl wie auch seinen „Kippepunkt“ auf der Fussfläche zu spüren, um sich so der Vorteile eines klaren Bewegungsrahmens bewusst zu werden. Dies ist leichter mit einem Partner zu überprüfen. Dieser führt mich bis an meine Grenze, ohne dabei seine eigene Sicherheitsgrenze zu überziehen. Die Übung wird linear ausgeführt: Drücken- Abwehren-Drücken ....

### **Technik Pengjin**

Für uns Europäer und Amerikaner sind die chinesischen Ausdrücke zuweilen sehr verwirrend. Ich möchte darauf hinweisen, dass alle verschiedenen Tai-Chi-Techniken auf Pengjin (elastische Bodenkraft) beruhen, wobei die Technik „Peng“ als Abwehr und die Technik „Ji“ als Angriff natürlich immer mit Pengjin, verstanden werden. Gleich von den ersten Tui-Shou-Übungen an von „Peng“ und „Ji“ arbeiten wir mit Pengjin. Wir üben die Bodenverbindung zum Auffangen der ankommenden Kraft sowie auch als Sprungbrett der ausgehenden Kraft. Erst im Partnerkontakt zeigt sich wirklich, ob in unserer Bewegung Verbindung zum Boden besteht und wir Pengjin einsetzen oder ob unsere Bewegungen zwar schön, aber ohne Bodenhaftung sind. Es ist eine dankbare Aufgabe, vor allem Frauen, auf ihre eigene Kraft aufmerksam zu machen. Das Erfolgserlebnis, ein grosses Gegengewicht einfach über seinen Arm in den Boden zu leiten und dann ohne grossen Muskelaufwand über den gleichen Weg zurückzusenden verleiht Sicherheit, fördert Mut und stärkt das Selbstbewusstsein in körperlich schwachen und unsicheren Menschen.

### **Lu und Song**

Darauf bauen wir „Lu“ (Neutralisieren) ein. Hier üben wir mit einem Partner vor allem Minimalität - wie wenig es in Wirklichkeit bräuchte, um die ankommende Kraft an uns vorbeifliessen zu lassen. Immer wieder müssen wir feststellen, dass wir meistens überreagieren und uns auf richtiges Hinhören wieder trainieren müssen. Unser Körper antwortet auf eine übertriebene Nachricht oft mit einer Mischung aus Vorahnung, Misstrauen und Angst nebst dem realen Bewegungsimpuls. Deshalb üben wir immer wieder „Song“ (entspannt bereit sein) und genaues Hinhören in allen Etappen, vor allem aber im Ableiten, um dann auch möglichst effizient die Kraft zurückzusenden.

Es ist offensichtlich ein absolutes Plus, wenn wir letztlich „Lu“ in unser tägliches Leben einbauen können. Wer hätte schon nicht in dieser und jener Situation eine Aggression lieber auf seiner Haut abrollen als einwirken lassen!

### **Ueben von Peng, Lu und Ji**

Wir verbinden „Peng“, „Lu“, „Ji“ und verweilen mit der waagrechten Routine. Dabei üben wir die linke sowie die rechte Seite mit Partnerwechsel um nicht in ein automatisches Hin- und Herschieben hineinzugleiten. Ein neuer Partner bringt automatisch in der selben Routine einen neuen Dialog, dem Charakter des Spielers entsprechend. Hier lege ich Wert darauf, dass jeder Teilnehmer die Aufmerksamkeit auf sich wendet, anstatt sich plötzlich auf den anderen zu konzentrieren. Die Herausforderung ist, wie ich mit der Starre oder der Schlappeheit des anderen umgehen und wie ich die Harmonie von meiner

Seite her in die Übung einbringen kann. Wir üben deshalb die Bereitschaft offen jemandem zu begegnen und vorerst einfach einmal zu spüren, was aus dem Kontakt entsteht. Die Starre des Partners ist eine echte Herausforderung, selber elastisch zu bleiben ! Die Schlappe des Partners gibt mir Zeit, um mich meiner eigenen Ungeduld bewusst zu werden ! - Manchmal ist der Partner Spiegel, und manchmal ist der Partner Wegweiser. Auf alle Fälle gehen wir hier alle auf demselben dünnen Eis, die eigene Sensibilität wird schnell strappaziert und nur zu leicht fällt man in die Falle des Besserwissers. Also üben wir nicht bloss « peng »- « lu »- « ji » mit dem Körper aber ganzheitlich, das heisst auch mit dem Geist. Hier beginnt eben das Rundsein oder genauer gesagt, das Üben von ganzheitlichem Rundsein.

### **Spiel und Lernen**

Sobald wie möglich bauen wir zweihändige Tui-Shou-Routinen und dann freies Push-Hands in den Kurs ein. Wir beharren auf Tui-Shou in klassischen Mustern und Detailübungen als Haupttraining und setzen diese aber regelmässig in freies Push-hands um. Dieses völlig freie Umsetzen von bisher geführten Bewegungen kann anfänglich überwältigend wirken. Es ist deshalb wichtig, langsam von festgesetzten Mustern auf freies Händestossen umzusteigen und mit spielfreundlichen Partnern zu trainieren. Die eigene Spielfreude wieder wachzurufen ist eine schöne und befreiende Sache ! Diese Freude am Spielen ist gesund und kann aufkommende Wettkampfwünsche zügeln. Dies ist vor allem anfangs sehr wichtig, damit alle zum Zuge kommen können, auch Schüler, die leicht eingeschüchtert sind. Der Lehrer soll dementsprechend eine angemessene Stimmung im Push-Hands-Kurs pflegen. Manch anfänglich zurückhaltender Spieler hat sich selber mit seiner sprudelnden Kommunikationslust überrascht, die durch regelmässiges Tui-Shou entfacht worden ist. Ich denke, eines der Hauptanliegen von Tui-Shou ist erreicht, wenn Freude und Neugier voll geweckt sind. Von da führt der Weg fast von selbst zur Weiterentwicklung.

Was wir in der Partnerarbeit über die verschiedenen Techniken üben und erlernen, wird sich auch von selbst in der Soloform zeigen. Trotzdem dürfen wir nicht vergessen, dass es zwar Handformen, Waffenformen und Händeschieben im Tai-Chi gibt, aber dass dies alles nur Stücke vom gleichen Kuchen sind und es die Grundtechniken sind, vor allem Pengjin, die das Rezept einmalig machen. Um sich die innerliche Bewegungsart von Tai-Chi Chuan anzueignen und zu entwickeln führt somit der Lernprozess zweifellos über Tui-Shou.