

Interview mit Airtime, dem Kundenmagazin von Debitel, Winter 00

AIRtime: Inwiefern trägt Tai Chi Chuan zur körperlichen und geistigen Stärkung bei?

Ma Jiangbao: Heute steht beim Tai Chi Chuan die Gesundheit im Vordergrund. Der Körper wird sanft trainiert. Durch entsprechende Atemübungen und deren ruhige, langsame Ausführung stellt sich ein Meditationseffekt ein. Tai Chi bedeutet die Harmonie von Yin und Yang. Der helle Teil, das Yang, ist die Bewegung, Yin, der dunkle, die Ruhe. Der Kreis um beides symbolisiert also gleichzeitig äußere Bewegung und innere Ruhe. Tai Chi Chuan ist eine Kampfkunst mit diesem Hintergrund.

AIRtime: Heißt das, dass man Wu Tai Chi Chuan auch zur Verteidigung nutzen könnte?

Ma Jiangbao: Wenn man sehr gut ist, schon. Innerhalb der Partnerübungen wird gelehrt, nicht gegen, sondern mit den Bewegungen zu gehen. So lassen sich die Kräfte umlenken und gegen den Angreifer richten. Dieses Neutralisieren, das ‚Lü‘, ist eine wesentliche Idee beim Wu-Stil. Heutzutage liegt der Schwerpunkt allerdings eher auf der Meditation.

AIRtime: Welche Resonanz erhalten Sie von Ihren Schülern in Westeuropa?

Ma Jiangbao: Viele, die früher von der Arbeit immer sehr müde waren, fühlen sich nach ihren Übungenmunterer. Ich hatte mal einen Pianisten als Schüler, der aufgrund von Gelenkentzündungen seine Passion aufgeben musste. Nach zwei Jahren Tai Chi Chuan konnte er wieder spielen. Tai Chi lockert den Körper, was auch gerade bei Leuten, die viel am Computer sitzen, hilfreich ist. Es kompensiert die einseitige Belastung und den Stress. Es hilft auch gegen die Nervosität, die ich hier häufig beobachte.

AIRtime: Welche körperlichen, finanziellen oder sonstigen Voraussetzungen muss man mitbringen?

Ma Jiangbao: Eigentlich keine besonderen. Die Fitness kommt von ganz allein beim Tai Chi. Wir beginnen ganz langsam und steigern dann das Programm. Mein Vater hat z. B. bis zu seinem Tode im Alter von 97 Jahren noch viel geübt. Lockere Sportbekleidung, weiche Schuhe und ein bisschen Platz genügen für das Training. Wichtig ist natürlich auch ein guter Lehrer.

AIRtime: Welche kulturellen Unterschiede zwischen China und Europa fallen Ihnen besonders auf?

Ma Jiangbao: Die Europäer sind zwar sehr angetan von Tai Chi, praktizieren es aber ausschließlich in den Kursen, also oft nur eine Stunde in der Woche. Sie müssten aber viel mehr Zuhause trainieren. In China ist das anders. Dort

ist es sehr verbreitet und wird meist morgens in einem Park geübt, weil die Wohnungen zu klein sind. Tai Chi oder Wushu allgemein gehören dort zum Alltag. Dafür trainieren die Deutschen, wenn sie denn trainieren, sehr gut und diszipliniert.