

» Kommentare zur Gewandtheit im Tai Chi Chuan von Ma Yueliang und Ma Jiangbao «
» Von Freya und Martin Bödicker «

Im Wu-Stil Tai Chi Chuan gibt es neben der Langsamen Form noch eine Reihe von Waffenformen und die Schnelle Form. Diese Formen werden dynamisch mit vielen Tempowechseln ausgeführt. Bei der Langsamen Form soll man nach Ma Yueliang immer die Aspekte Ruhe (jing), Leichtigkeit (qing), Langsamkeit (man), Gewissenhaftigkeit (qie) und Ausdauer (heng) beachten. Die dynamischen Formen unterscheiden sich von der Langsamen Form im dritten Punkt Langsamkeit (man).

"Unter Langsamkeit wird verstanden, dass die Bewegungen sehr kontrolliert, aber dennoch leicht, gleichmäßig, fließend und ohne Unterbrechungen durchgeführt werden (vgl. Ma Jiangbao, Tai Chi Chuan - Das Wesen einer traditionellen Kunst)". Für die dynamischen Formen wird der Aspekt der Langsamkeit durch Gewandtheit (ling) ersetzt. Ma Yueliang erklärt dazu in seinem Buch über die Wu-Stil Tai Chi Chuan Schnelle Form:

"Beim Üben von Wu-Stil Tai Chi Chuan ist Gewandtheit sehr wichtig. Gewandtheit ist eine Basis von Shen. Shen dominiert den ganzen Körper. Wenn Shen und Qi ausreichend vorhanden sind, dann ist die Bewegung auf natürliche Weise gewandt."

Dabei ist Shen eine aktive Kraft, die die Aspekte des Bewußtseins, der mentalen Aktivität und der geistigen Kraft bestimmt. Die Gewandtheit manifestiert sich in 4 verschiedenen Merkmalen, die beim Training unbedingt beachtet werden müssen. Nur so kann aus den Qualitäten der Langsamen Form auch eine Beherrschung von schnellen Bewegungen entstehen. Ma Yueliang schreibt:

"Um Leichtigkeit (qing), Gewandtheit (ling), Geschmeidigkeit (yuanhuo) und Geschicklichkeit (ziru) zu entwickeln, muß man auf vier besondere Merkmale achten:

1. Pause (dun) und Wendung (cuo) wechseln einander ab (duncuo xiangjian)
2. Hart (gang) und Weich (rou) unterstützen einander (gangrou xiangji)
3. Schnell (kuai) und langsam (man) harmonisieren miteinander (kuaiman xianghe)
4. Vorne (qian) und hinten (hou) sind miteinander verbunden (qianhou xianglian)"

Für Ma Yueliang manifestiert sich Dun, die Pause, im "stabilen Gleichgewicht" (zhongding) und Cuo, die Wendung, in der Bewegung des Springens. Ma Jiangbao erläutert hierzu, daß die meisten Bewegungen in den dynamischen Formen mit einer schnellen Bewegung enden.

Danach wird durch eine kurze Pause ein Akzent gesetzt. Die nächste Bewegung beginnt dann immer mit einem Richtungswechsel, oft begleitet durch einen Sprung (der hier auch ein langer Gleitschritt sein kann). Sprung oder Richtungswechsel sind Cuo, die Wendung. Zur weiter Erläuterung der vier Merkmale schreibt Ma Yueliang:

"Die harte Kraft (gangjin) verwendet starkes Fajin. Das Prinzip der Weichheit (rouze) verwendet sanfte Bewegungen. Das bedeutet, nach der harten Kraft (gangjin) folgt die Sanftheit. Die Wendung (cuo) muß schnell (kuai) sein. Was die Schnelligkeit (kuai) betrifft: In ihr liegt die Wendung (cuo). In der Langsamkeit (man) liegt das Ausdehnen. Die Positionen der Form müssen deutlich sein. Die ganze Form muß von Anfang an natürlich ausgeführt werden, die letzten Bewegung müssen ruhig sein. Man darf sie nicht vernachlässigen. Das ist die Verbindung von vorne (qian) und hinten (hou)."

Ma Jiangbao erklärt dazu, daß in den dynamischen Formen die einzelnen Positionen gestreckter als in der langsamen Form ausgeführt werden. Das führe häufig auch zu einem tieferen Stand. Trotzdem oder gerade deswegen dürfe die Gewandtheit nicht leiden.