

» Meine Erfahrungen mit Taijiquan «

Von Tony Christodoulou, London

Im August 2000 begann ich die lange Form des Wu-Stil Taijiquan bei Daniel McGiff (einem Schüler von Ma Jiangbao mit 20 Jahren Taijiquan-Erfahrung) zu erlernen. Meine erste Stunde begann mit einigen Vorübungen von Meister Ma Jiangbao, mit welchen jede Stunde begonnen wird. Sie bestehen aus wiederholten Bewegungen, welche meist aus der Form entnommen wurden. Ich lernte dann weiter den ersten Teil der Form, welche von meinem Lehrer Dan gezeigt wurde. Dieser beinhaltete die fünf grundlegenden Schrittararten (pingxingbu, xubu, gongbu, dingzibu und mabu) und Handbewegungen (Die Laute spielen, Knie streifen, einfache Peitsche und gerader Faustschlag).

Es dauerte einige Zeit, bis ich mich an die Wechsel in den Hand und Fußpositionen gewöhnt hatte. Ich begann zu realisieren, wieviel mein Gefühl für Gleichgewicht und Stellung damit zu tun hatte. Ich war glücklich, schon etwas Erfahrung mit Taijiquan, kombiniert mit Fungsao, einer leichten Kungfu-Form, in der Zeit von 1980-1981 gehabt zu haben. So wußte ich ein wenig über Pushhands und den Gebrauch von qi.

Nach acht Monaten bekam ich am Holmes Place eine neue Lehrerin mit Namen Kit Gerould, welche von Dan McGiff gelernt hatte. Ich setzte mein Taijiquan fort und entwickelte mich mit dem Training weiter. Einen oder zwei Monate später zeigte mir Kit das blaue Buch über die lange Form des Wu-Stil Taijiquan. Ich kaufte es und benutzte es als Referenz. Ich denke, es ist für den Schüler ein sehr guter Schritt-für-Schritt Führer durch die Form.

Nach meinem ersten Jahr des Wu-Stil-Lernens, begann ich über die langsamen Bewegungen nachzudenken, die so unähnlich zu den schnellen und direkten Bewegungen der Kampfkunst sind. Der Prozess des Fragens und Denkens brachte mich auch dazu, zu einem besseren Verständnis über die Theorie und Geschichte zu lesen. Das brachte mir ein besseres Gefühl und eine größere Würdigung.

Taijiquan wurde populärer und die Kurse wurden größer. Nach einigen Jahren der Übung hat es mir wirklich sehr geholfen. Es gibt mir ein großes Gefühl von Energie und Erfrischung und ich denke, dass es mein System weckt und mir das etwas an Extraenergie für die nächste Stunde gibt. Ich finde das erstaunlich. Es ist überhaupt nicht belastend und es hilft mir mich des Nachts zu entspannen und besser zu schlafen.

Ich habe gelernt, die Bewegungen erhaben, leicht und ohne Anstrengung oder Kraft durchzuführen. Sie sollten flüssig sein, so dass das Gefühl von Natürlichkeit nicht verloren geht. Die Atmung ist ruhig und gleichmäßig. Durch das Pushhands kann man seine Fähigkeiten überprüfen und falsche Bewegungen in der Form korrigieren. Die Bewegungen der Hände sind langsam, rund, ausgreifend und das Beugen und Strecken fließt immer weiter.

Für mich persönlich ist es im Vergleich zu anderen Sportarten im Studio eine sehr ruhige und entspannende Form der Übung. Es entspannt nicht nur den Körper, sondern beruhigt auch den Geist. Durch die Entspannung des Geistes und der Muskeln in der Form kann die Energie gleichmäßig fließen. Die langsamen Bewegungen ermöglichen dir, das innere Gefühl zu genießen und es gibt dir, wenn richtig ausgeführt, das wundervolle Gefühl der Natürlichkeit. Jetzt, wo ich die Form abgeschlossen habe, korrigiere ich sie soviel wie möglich. Ganz gleich ob zu Hause oder bei der Pause während der Arbeit. Jetzt nehme ich sowohl an den Formkursen, als auch an Säbelkursen teil. Die Säbelbewegungen sind schneller und die Fußstellungen sind länger. Die Prinzipien sind aber die Gleichen. Ich nehme auch an den Seminaren von Freya und Martin Bödicker aus Düsseldorf, die Langzeitschüler von Ma Jiangbao sind, aus teil. Insgesamt genieße ich das Taijiquan sehr und ich werde ganz sicher weiter dabei bleiben. Es gibt so viel zu

lernen.