

» Wu-Stil Tai Chi Chuan «  
Von Ma Jiangbao

### **I. Tai Chi Chuan geht an die Öffentlichkeit**

Die Menschen kennen Tai Chi als einen der Hauptzweige des Wushu. Es ist eine der daoistischen Kampfkünste. Aber ist Tai Chi wirklich das, was die Leute denken? Vor 1912 wurde Tai Chi ja nur in eingeweihten Kreisen (in den Familienkreisen) weitergegeben, manchmal unter Aufnahme von Wissen aus der äußeren Kampfkunstwelt. Diese Abgeschlossenheit war recht strikt, aus welchem Grund es auch "Innere Kampfkunst" genannt wurde (Im Chinesischen wird dieses "Innere ..." mit dem Zeichen für "innen/in der Familie" geschrieben). Daoistische Kampfkünste basieren auf der Benutzung des Qi und verschiedenen inneren Aspekten und Tai Chi folgt diesen.

Im Jahr 1912 gründete Xu Yusheng die Forschungsgesellschaft für Leibeserziehung in Peking und lud die großen Meister dieser Zeit, wie Wu Jianquan, Yang Chengfu, Yang Shaohou und Sun Lutang ein, Tai Chi zu lehren. Hiernach wurde Tai Chi nun öffentlich unterrichtet und in breiten Schichten der Bevölkerung verbreitet und durch diese Möglichkeit Tai Chi zu lernen wuchs die Zahl der Tai Chi-Schüler. Die Schüler der verschiedenen Lehrer hatten damals Kontakte untereinander und nach einiger Zeit bekamen die modernen Tai Chi-Stile wie Yang und Wu ihre eigene Form. Erst hiernach wurden den Stilen ihre offiziellen Namen gegeben. Während dieser Entwicklung kam es zu einigen Änderungen in den Positionen, aber sie waren nicht sehr groß - noch immer kann man sehen, dass alle verschiedenen Schulen des Tai Chi ähnliche Positionen haben.

Die Popularität der Tai Chi-Stile, namentlich des Chen-, Yang-, Wu-, Sun- und Wu(Hao)-Stil, wuchs innerhalb Chinas sehr schnell. Das Hauptziel der Tai Chi-Lehrer war die Stärkung der Gesundheit der Nation durch die Popularisierung des Tai Chi in großem Rahmen. Die Forschung und der Austausch, den die Lehrer und ihre Schüler in dieser Periode durchführten, ist ein wichtiger Grund, warum Tai Chi heute so verbreitet ist. Leider werden heutzutage - besonders in China - viele neue Stile mit neuen Namen erfunden und völlig mit den alten 5 Stilen vermischt, ohne wirkliche Wurzeln zu ihnen zu haben. Dies ist wirklich sehr unglücklich, denn es verkompliziert die Dinge nicht nur ungemein, sondern verwirrt auch alles. Es führt zu einer Menge Mißverständnissen bei Anfängern. Die Geschichte des Tai Chi und die echte Tradition wird damit versprengt und durcheinander gebracht.

### **II. Die historische Entwicklung des Wu-Stil Tai Chi Chuan**

Der Wu-Stil des Tai Chi Chuan wurde von dem Mandschuren Quan You (1834-1902) gegründet. Quan You war ein Schüler von Yang Luchan (1799-1872) dem Gründer des Yang-Stils und wurde später von dessen Sohn Yang Banhou unterrichtet. Quan You's Sohn Wu Jianquan (1870-1942) liebte die Kampfkunst seit seiner Jugend und wurde von seinem Vater ausgebildet. Dadurch machte er große Fortschritte und war in der Lage sein Können zu vertiefen. Nach 1912 unterrichtete er bei der Pekinger Forschungsgesellschaft für Leibeserziehung. Er vollendete die Entwicklung des Stils und seine beiden ersten Schüler waren seine Söhne Wu Gongyi und Wu Gongzhao, die genauso wie andere Schüler schnell einen hohen Standard erreichten. Die neu eröffnete Tai Chi-Schule der Pekinger Gesellschaft wurde finanziert durch das chinesische Bildungsministerium. Lehrer von Sportinstituten aus allen Provinzen des Landes wurden für 2 Jahre nach Peking gesandt, um dort Tai Chi zu studieren. Nach der Graduierung wurden sie in ihre Provinzen zurückgeschickt, um dort Tai Chi zu lehren und weiter zu studieren. Hierdurch wurde der Wu-Stil über ganz China verbreitet.

Wu Jianquan gründete 1935 in Schanghai den Jianquan-Tai Chi Chuan-Verband, in der er der Vorsitzende und Ma Yueliang der zweite Vorsitzende war. Zu dieser Zeit reiste Wu Jianquan auch nach Hongkong und Kanton wie auch in viele andere Städte in Südchina. Er starb 1942. Dies war ein großer Verlust für die Tai Chi-Welt.

Wu Gongyi begann schon im Alter von 19 auf Einladung verschiedener Provinzen und Städte dort Tai Chi zu unterrichten. 1924 wurde Wu Gongyi Chefausbilder für Kampfkünste an der

Huangpu-Militär-Akademie - zu dieser Zeit die berühmteste Militäarakademie in China. Zur selben Zeit unterrichtete er auch an der Zhongshan-Universität. 1937 eröffnete Wu Gongyi eine Tai Chi-Schule in Kanton und seine Nachfahren führten den Wu-Stil in ganz Südostasien und später auch in Nordamerika ein.

Wu Jianquans älteste Tochter Wu Yinghua lernte von ihrer Jugend an bei ihrem Vater und unterrichtete am Institut für Kampfkünste in Peking. Mitte der 20er Jahre ging sie auf Einladung der Firma Siemens nach Shanghai und unterrichtete dort an verschiedenen Stellen. Zusammen mit ihrem Mann Ma Yueliang verbreitete sie den Wu-Stil in China bis in die 90er Jahre. Sie bekam den Titel eines Ehrenmitgliedes des Chinesischen Kampfkunstverbandes und war in den Kampfkunstkreisen ganz Chinas sehr bekannt.

Ich, Ma Jiangbao, bin der dritte Sohn von Wu Yinghua und Ma Yueliang und begann mit 19 Jahren Tai Chi zu unterrichten. Ich reiste auch mit meinen Eltern in viele Städte, um dort den Wu-Stil zu verbreiten. 1986 kam ich mit meinen Vater nach Deutschland und blieb dort für 2 Jahre. Danach ging ich auf Einladung der chinesischen Gemeinschaft in Holland nach Rotterdam, um dort zu unterrichten. Heute habe ich Schüler in Deutschland, Holland, Dänemark, England, Polen und in der Schweiz.

### **III. Wu-Stil Tai Chi Chuan**

Im Wu-Stil Tai Chi Chuan wird bis heute eine umfangreiche Sammlung an Formen (Handformen, Säbel-, Lanzen-, Schwertformen) und Partnerübungen praktiziert. Vor 1912 gab es als Handform nur die schnelle Form. Nach 1912 kamen viele Menschen nach Peking um Tai Chi zu studieren. Einige von ihnen waren alt oder hatten noch nicht sehr viel Erfahrung mit den Kampfkünsten. Angesichts dessen wurden aus der schnellen Form die Sprünge entfernt und die Bewegungen vereinfacht, aber auch präzisiert. Das Tempo wurde in Einklang mit der Yin/Yang-Theorie verlangsamt. Dies führte zu der Geburt des Wu-Stils mit einer eigenen langsamen Form, in der die speziellen Charakteristika des Stils noch betont werden. Etwa zur gleichen Zeit gründeten auch Yang Chengfu und Sun Lutang ihren eigenen Stil mit jeweils einer eigenen langsamen Form. Der Wu-Stil bewahrte die ursprünglich schnelle Form, die in Aufbau und Reihenfolge der Bewegungen der langsamen Form gleicht, bis heute. Es ist aber von großer Bedeutung, zuerst die langsame Form zu erlernen, weil man sonst leicht in die harte, äußere Kampfkunst ableiten kann.

Die langsame Form des Wu-Stils ist von den Grundstellungen her kompakt, natürlich und locker, langsam und ununterbrochen, lebendig, fließend, weich und ausgeglichen. Die Waffenformen unterstützen diese Qualitäten, werden aber in der Regel schneller ausgeführt. In allen Formen müssen Anfänger zuerst die verschiedenen Positionen und Bewegungen lernen. Dabei müssen die Bewegungen geschmeidig bleiben und die Atmung natürlich. Der Atem muß eine gewisse Tiefe und Breite haben, damit der ganze Körper mit ihm gefüllt und gut versorgt ist. Dabei ist es wichtig, dass die Körperhaltung den Prinzipien des Tai Chi entspricht, d.h. aufrechte Haltung des Kopfes, aufrechtes Steißbein, gerader Rücken, Schultern senken und Ellenbogen herabhängenlassen, sowie Becken senken. Zhang Sanfeng, der Begründer des Tai Chi Chuan, über Tai Chi Chuan: "In jeder Bewegung soll der ganze Körper leicht und beweglich sein, als wären alle seine Teile auf einem Faden aufgereiht."

### **IV. Wu-Stil Push-Hands**

Das Push-Hands ist ein sehr wichtiger Teil des Wu-Stil Tai Chi. Man muß es sehr viel praktizieren, um tiefer in die Theorie des Tai Chi eindringen zu können. Die traditionelle Tai Chi-Theorie basiert auf dem Klassiker von Zhang Sanfeng, der Abhandlung von Wang Zongyue und dem "Schlüssel zu den 13 Bewegungen". Mit den eigenen Erfahrungen im Push-Hands kann man versuchen, diese Theorien zu verstehen. Wu-Stil Tai Chi betont die Prinzipien der Körpermechanik, das Wissen über das Zentrum und die verschiedenen Richtungen, sowie die Benutzung von Kraft und richtigem Timing. Aber auch die richtige körperliche und mentale Vorbereitung ist wichtig. Dadurch wird es im Wu-Stil Tai Chi möglich, Kraft und Härte durch Weichheit zu überwinden und Bewegung mit Ruhe zu beantworten.

Der Rahmen des Wu-Stils Push-Hands ist weder groß noch klein und erfordert eine gewisse Strenge. In den präzisen und genauen Bewegungen muß der Körper gerade gehalten werden. Wichtig ist, dass der Fluß der Bewegungen gleichmäßig und ohne Kontaktverlust zum Partner ist. Es gilt: "Besiege den Gegner mit weniger Kraft und größerem Können. Weiche zurück um vorzudringen." Im Wu-Stil Push-Hands gibt es Einhand-Übungen, Zweihand-Übungen und Übungen mit Schritten. Die Einhand-Übungen unterteilen sich in drei Übungen mit Hand zu Hand-Kontakt und zwei Übungen der "Klebenden Ellbogen". Bei den Zweihand-Übungen gibt es neben der Grundmethode des Händekreises noch 13 verschiedene Variationen. Zu den verschiedenen Zweihand-Übungen gehören eine große Anzahl an Techniken, um den Partner aus dem Gleichgewicht zu bringen. Bei diesen Techniken realisieren sich die 8 Bewegungen Peng, Ji, Lü, An, Cai, Li, Zhou und Kao, die in den Klassikern beschrieben werden und die jeder Praktizierende beherrschen sollte.

Die Ausführung des Wu-Stil Push-Hands ist sehr weich und sanft. Wenn man es übt, muß man einen ruhigen Geist behalten und sollte nicht aktiv angreifen oder Kraft benutzen. Man sagt: "Leichtigkeit in der Bewegung führt zu Beweglichkeit, Beweglichkeit ermöglicht den Wechsel und der Wechsel führt zum Neutralisieren." Leichtigkeit bedeutet aber nicht, dass keine Kraft im Push-Hands gebraucht wird. Die Kraft wird nur zurückgehalten und wird dem Partner nicht gezeigt. Um die Kraft des Partners zu spüren, muß man ein sehr feines Gefühl (Tingjin) entwickeln. Es entsteht erst nach langer Praxis und sollte sich nicht nur in den Händen, sondern auch in den Körperteilen befinden, die den Partner berühren. Ohne Anleitung eines guten Lehrers ist es aber kaum möglich, das Wesen des Push-Hands zu verstehen.

Wu-Stil Tai Chi ist ein Sport, der die Physiologie und Körperstruktur eines jeden respektiert und sich ihr anpaßt.

**Ma Jiangbao, Rotterdam, den 16. Oktober 1999**