

Cheng Hsin T'ui Shou: Die Prinzipien müheloser Stärke und effektiver Interaktion

Ein vergleichsweise frischer Trieb am vielgestaltigen Baum der Kampfkunst ist das von dem amerikanischen Feikampf-Weltmeister Peter Ralston entwickelte Cheng Hsin T'ui Shou. Cheng Hsin entstand in den 70er Jahren, als Ralston einen Weg suchte, bestimmte fundamentale Prinzipien -- der Kampfkunst und darüber hinaus -- üben und unterrichten zu können. Diese "Prinzipien müheloser Stärke und effektiver Interaktion", die Ralston als Essenz seiner Einsichten und besonderen Qualitäten formulieren konnte, erfordern spezielle Übungsrahmen und -formen, die über das in den bestehenden inneren Kampfkünsten tradierte hinausgehen. So entstand auf der Basis seiner soliden Judo-, Aikido-, T'ai Chi- und Boxkenntnisse das Cheng Hsin T'ui Shou, die "Kunst müheloser Stärke". Cheng Hsin ist eine so weiche wie effektive Übungsform, die sich mit großer Spiel- und Bewegungsfreude den Prinzipien menschlicher Interaktion nähert.

Das eine Standbein des Cheng Hsin T'ui Shou sind die ungefähr einhundert choreographierten Techniken, in denen der Partner gehobelt, enturzelt oder auf die Matte geworfen werden soll. Das Repertoire reicht dabei vom der einfachen Entwurzelung¹ über Spiraltechniken bis hin zu komplexen Schulter- und Hüftwürfen. Zwischen den genuinen Cheng Hsin Techniken finden sich dabei so manche, die ihre Herkunft aus dem Judo, Aikido oder T'ai Chi nicht leugnen können und wollen. Diese erhalten in ihrem neuen Kontext allerdings einen ganz neuen Geschmack und ein spezielles Flair, das sie deutlich von ihrem Urbild unterscheidet. Die einzelnen Techniken werden sowohl aus einer Ruheposition heraus geübt als auch dynamisch aus vollem Lauf, wobei gerade letzteres nicht nur für den Puls, sondern auch für die gesamte Bewegungsintelligenz überaus belebend ist.

Das zweite Standbein des Cheng Hsin ist das freie Spiel mit dem Partner. Freies Spiel überschreitet die engen Grenzen des Rituals, und statt der vorgegebenen Bewegungsabläufe der Techniken steht nun die Improvisation beider Partner im Vordergrund. Verschiedenste Übungen mit oder ohne Rollenverteilung helfen die Techniken auch im freien Spiel zu finden, beziehungsweise die Situationen planmäßig herzustellen, in denen sie auf natürlichem Wege auftauchen können. Tatsächlich sind fast alle Techniken aus dem freien Spiel entstanden, als gewissermaßen in Form gegossene und polierte Ausschnitte aus der Improvisation. Entsprechend sollen sie auch wieder dorthin zurückkehren und sich spontan auch in der nicht mehr abgesprochenen Interaktion entwickeln.

Cheng Hsin versucht so ein sinnvolles Gleichgewicht zwischen streng ritualisierten und freien Übungsformen zu finden. Wie Ralston in einem seiner Bücher schreibt², scheinen "die reinsten und für die menschliche Entwicklung stärksten Künste" die am strengsten ritualisierten zu sein, wie Iado (das Schwert ziehen), Kyodo (Bogenschießen) oder auch Tee Zeremonie. "Um die individuelle Spiritualität als auch das technische Vermögen wahrhaft zu stärken, sind die einfachen ritualisierten Künste, beruhend auf reinen Prinzipien, Anmut und Verständnis wachrufend, ungeschlagen." Andererseits erfordert die Entwicklung echter Fertigkeiten auch den dauernden Kontakt mit der Realität, und wir müssen uns fragen, ob das im Ritual Erfasste auch wirklich funktioniert. Die gewissermaßen im Reagenzglas der Choreographie erzeugten Fähigkeiten müssen sich im scharfen Wind der freien Interaktion bewähren, wenn sich die Situation in unvorhergesehen Wendungen ändert und der Partner nicht mehr kooperiert. Meisterliches Verständnis der Prinzipien zeigt sich eben da, wo sie auch im oft kakaphonischen Informationswirrwarr der spontanen Interaktion klar erkannt und zum Ausdruck gebracht werden können.

1 "Push uproot", im Deutschen auch als "Stoßen" bezeichnet

2 The Art of Effortless Power, Seite 6 ff

Wenn wir versuchen wollen diese Prinzipien zu finden und zu verstehen, müssen wir mit dem Selbstverständlichen beginnen. Die grundlegenden Bedingungen der Möglichkeit der Kampfkunst sind offenbar die Existenz von Körper und Interaktion. Dabei ist der Körper aber nicht nur ein materielles Ding. Es ist ein belebter und bewußter Körper -- es ist jeweils *Dein* Körper. Es geht also um das menschliche Sein in seiner Körperlichkeit, das wir entsprechend als "Körper-Sein" bezeichnen wollen. Genauso ist die Interaktion nicht nur die physische Wechselwirkung mit dem Partner bei der Ausführung von Techniken, sondern primär ein Sein in Beziehung zum anderen, und schließt damit die gesamte Gemütsverfassung des anderen ein. Gesucht sind also Prinzipien, die ein müheloses und effektives Körper- und in-Beziehung-Sein erlauben.

Wenden wir uns zunächst dem Körper-Sein zu. Der Körper als physikalisches Objekt befindet sich im dreidimensionalen Raum und ist als materielles Ding dem ständigen Zug der Schwerkraft unterworfen. Körperlichkeit, Räumlichkeit und Schwere gehören zusammen. Die Selbstverständlichkeit von Raum, Körper und Schwere macht es oft schwierig, sie eigens als solche zu bemerken, doch erst die bewusste und explizite Wahrnehmung erlaubt uns, unser Körper-Sein in Übereinstimmung mit diesen Bedingungen zu bringen. Wollen wir uns effektiv und mühelos bewegen, so müssen wir als erstes wissen, wo und wie sich unser Körper im Raum befindet. Wie oft spüren wir den Raum über uns, unter uns, hinter uns, in uns? Wie bewußt sind wir uns der Relationen der einzelnen Körperteile zueinander? Erst wenn wir den ganzen Körper vollständig und ohne Löcher spüren, wenn wir ein Gefühl haben für den Raum, den der Körper einnimmt, als auch für sein Komplement, dann erst steht uns die Freiheit und der Spielraum zur Verfügung, den Körper auf irgendeine bestimmte Weise hierhin oder dorthin zu bewegen. Arbeit an der Wahrnehmung von Raum und dem Selbstbild darinnen, das Fühlen des gesamten Körpers und das Lenken und Konzentrieren der Aufmerksamkeit im Raum sind wichtige Eckpunkte im Cheng Hsin, die das Körper-Sein aus seiner latenten Bewusstlosigkeit erwecken und für Entwicklungen öffnen. Auch der Zug der Schwerkraft muss bewusst wahrgenommen werden, um zu einem angemessenen und mühelosen Umgang mit ihr zu gelangen. Macht sich die Schwerkraft überhaupt bemerkbar, so erscheint sie normalerweise als Last und Quelle der Mühe. In der Schwere der Glieder wenn wir krank sind, wenn wir müde sind und uns "die Augen zufallen", wenn man "in den Seilen hängt", erleben wir sie als etwas negatives, das wir überwinden müssen. "Schwer" steht umgangssprachlich nicht umsonst für "schwierig". Betrachten wir dagegen den Zustand der völligen Schwerelosigkeit, so erscheint uns dieser aber wohl noch weniger erstrebenswert, denn schwerelos ist weniger "leicht" und "unbeschwert", als vielmehr "haltlos" und "verloren". Ist also Leichtigkeit gar nicht etwas *gegen* die Schwerkraft Gerichtetes? Beginnen wir also damit, aufzuhören gegen die Schwerkraft anzukämpfen, beginnen wir mit radikaler Entspannung. Egal in welcher Position und Haltung wir sind, können wir unseren Körper entspannen: bei richtiger und präziser Sortierung der einzelnen Körperteile aufeinander -- die Beine fallen in die Füßen, der Rumpf in die Beine, Hals und Kopf in den Rumpf -- fällt jedes Körperteil der Schwerkraft folgend und kommt auf dem unmittelbar darunterliegenden zur Ruhe. So können wir anfangen, uns der Schwerkraft anheimzugeben und uns von ihr tragen zu lassen um im Spiel mit ihr zu Anmut und Leichtigkeit zu gelangen.

Kompromisslose Entspannung sollte im doppelten Wortsinne bis zum Umfallen geübt werden. Wenn du zusammensackst und auf den Boden fällst, sehr gut. Beim nächsten Versuch experimentiere mit einer etwas anderen Körperorganisation und probiere, ob sie sich selbst tragen kann. Oder starte zunächst mit den Armen, lasse sie wie nasse Spaghetti herunterhängen, und studiere, wie du sie durch die Bewegung des Rumpfes steuern und leiten kannst, ohne ein Jota Anspannung in den Armen. Solche Übungen radikalen Experimentierens sind typisch für Cheng Hsin und trainieren die Grundlagen des Körper-Seins zunächst außerhalb eines funktionalen Kontextes. Dadurch werden echte Durchbrüche zu neuen Fähigkeiten und Wahrnehmungen ermöglicht und in Ruhe zur Reife gebracht, deren Qualitäten sich später, wenn sie hinreichend

gemeistert sind, nahtlos in die Interaktion einbringen.

Auch in der Ausführung einer Technik bleibt der Körper entspannt. Versuchen wir zum Beispiel, den Partner mit einem einfachen Push zu entwurzeln und wegzustoßen, so werden wir, Kontakt mit den Händen vorausgesetzt, nicht etwa die Arme von uns weg nach außen stoßen um mit der Muskulatur der Arme die Kraft zu entwickeln, die den Partner aus der Balance bringt. Stattdessen lassen wir die Arme entspannt und bewegen unseren Körper so in die Hände, dass der eigene Körper von den Händen bis in die Füße in die Erde komprimiert wird. Die in dieser Kompression enthaltene Kraft entlädt sich dann physikalisch folgerichtig in der Entwurzelung des Partners. Die elastische Qualität des Körpers, die ihm innewohnende Stärke, die ihn als Ganzes zusammenhält, kann auf diese Weise ohne zusätzlichen Muskeleinsatz als Kompression beziehungsweise Dehnung genutzt werden. Voraussetzung ist die richtige Sortierung aller Körperteile von den Händen bis in die Füße und die richtige Bewegung des Körpers entlang dieser Bahn, so dass sich Kompression und Dehnung ohne weiteren Kraftaufwand von den äußeren in die weiter innen liegenden Körperteile bis zu den Füßen fortpflanzen können. Schon bei kleinen Abweichungen von der Bahn bricht die kraftübertragende Kette entweder auseinander oder muss mit Anstrengung künstlich in Form gehalten werden. Wenn man diese Idee wörtlich und wirklich umsetzen will, braucht es etwas Geduld und Durchhaltevermögen -- das Ganze erinnert zunächst ein wenig an die Aufgabe mit zwei oder drei aneinandergeschlossenen Anhängern rückwärts einzuparken. Aber in der für Cheng Hsin typischen Atmosphäre spielerischen Experimentierens gewinnt der humoristische Aspekt des Scheiterns meist schnell die Überhand über die Frustration. Der Lohn liegt schließlich in dem eigentümlichen Gefühl, den Partner ohne Anstrengung bewegen zu können und kommt oft völlig überraschend. Denn der Körper, trainiert darauf Anstrengung mit Stärke zu verwechseln, gibt nicht das gewohnte mit Kraftübertragung assoziierte Feedback und so entsteht das Gefühl, "doch eigentlich gar nichts gemacht" zu haben. Und damit sind wir auf dem Weg zu müheloser Stärke ein entscheidendes Stück voran gekommen.

Diese Art, die körpereigene Stärke via Kompression und Dehnung zu nutzen ist nicht nur mühelos, sondern auch effektiv. Vor allem die eigene Balance, die bei üblichen Formen der Kraftübertragung durch die nach außen wirkenden Kräfte stets in Gefahr ist, bleibt bei der Nutzung der inhärenten Stärke stets und von allein erhalten, weil die auftretenden Kräfte immer nach innen und unten wirken. Gleichzeitig ist der ganze Körper mit seiner gesamten Masse an dem Prozess beteiligt, während normalerweise nur die Kraft der Arme genutzt wird und die restlichen Körperteile für Stabilisierung und Kontrolle der Balance benötigt werden.

Entspannung, Bewegung des ganzen Körpers aus dem Zentrum und Erdung sind die Prinzipien, die uns in Übereinstimmung mit den physikalischen Gegebenheiten bringen und eine mühelose Bewegung des menschlichen Körpers im Schwerfeld der Erde ermöglichen. Durch die Benutzung der körpereigenen elastischen Bindekraft kann nicht nur Bewegung, sondern auch Kraftübertragung völlig anstengungslos bleiben. Zur Übung dieses Körper-Seins gibt es im Cheng Hsin eine spezielle T'ai Chi Form, die in ihren Bildern und Bewegungen genau auf die Prinzipien zugeschnitten ist.

Gehen wir nun vom Körper-Sein zum in-Beziehung-Sein über, so begegnet uns eine ganz neue Dimension: Die Anderen. Es sind gerade die Anderen, die als Partner oder Gegner der eigentliche Dreh- und Angelpunkt der Interaktion sind, und so besteht die erste und wichtigste Aufgabe im Spüren des Partners. Die Wahrnehmung seines gesamten Körpers, seines Gemütszustandes und seiner Intention müssen so direkt und klar wie möglich sein. Im Cheng Hsin werden daher Fähigkeiten wie "Heraustasten"³ geübt, wo, meist durch Körperkontakt mit den Händen, das Gewicht, die Gestalt, die Balance und der energetische Zustand des Partners erspürt wird. Durch Heraustasten kann ein direkter Fühl-Kontakt beider Körper hergestellt werden, der sich schnell und

3 engl.: Outreaching

unmittelbar in Aktion umwandeln kann. Im "Folgen"⁴ gehen wir einen Schritt weiter und versuchen die Bewegungen des Partners nicht nur zu spüren, sondern uns selbst damit im Einklang mitzubewegen. "Führen"⁵ geht noch weiter, denn dort wird versucht, die Intention und Bewegung des Partners zu lenken und zu leiten. Der Primus inter pares unter den Interaktionsfertigkeiten ist aber das Nachgeben⁶. Wie wir im Entspannen den Körper sein lassen, so lassen wir im Nachgeben den Partner sein -- lassen ihm seinen Willen, lassen ihn machen. Diese Gelassenheit ist die Grundlage von Mühelosigkeit und Effektivität. Das Prinzip, den Partner seinen Willen haben zu lassen und seiner Kraft schlicht aus dem Weg zu gehen nimmt jede Idee von Konfrontation aus der Interaktion und eröffnet einen Weg, tatsächlich aus dem typischen "Kraft gegen Kraft"-Dilemma der Kampfkunst herauszufinden. Wie schon bei der Entspannung nimmt Cheng Hsin für sich in Anspruch, der oft gehörten aber selten umgesetzten Maxime des Nachgebens wirklich zu folgen. Übungen zum kompromisslosen Nachgeben gehören zum Standardrepertoire jeden Unterrichts. Statt Drücke zu absorbieren oder Schläge mit den Armen abzufangen, bewegen wir den Körper aus dem Weg. "Versuche nicht, deinen Körper mit deinem Körper zu schützen" ist ein zentrales Motto im Cheng Hsin. Durch Nachgeben bleiben wir frei für eigene Aktionen und können die Energie des Partners für unsere Zwecke nutzen.

Zwischendurch bemerkt sei, dass Nachgeben neben all den sachlichen Vorteilen auch eine spielerische, freundliche und humorvolle Trainingsathmosphäre erzeugt. Da sich permanentes Nachgeben schlecht mit Einstellungen wie Recht haben wollen, auf seinem Standpunkt beharren, und besser sein wollen als die Anderen verträgt, entsteht ein offenes Miteinander, das den Lernprozess fördert und ganz wesentlich zum Spass an der Sache beiträgt.

Statt also den Partner in seiner Aktion zu behindern, werden wir ihn im Gegenteil ermutigen, die einmal begonnene Handlung fortzusetzen, um uns in diesen seinen Energie- und Bewegungsfluß einzufügen, einzubringen und ihn schließlich zu steuern. Diese Art, im Kontext des Nachgebens Resultate zu erzielen, nennen wir im Cheng Hsin "Joining", was hier mit "Fügen" wiedergegeben werden soll. Im Fügen liegt das Verschmelzen mit der Bewegung des Partners (sich einfügen), das Weiterhelfen und Mitwirken in dieser Bewegung (etwas hinzufügen) sowie die Kontrolle und Steuerung des gebildeten Ganzen (darüber verfügen). Durch das Gefühl, dem Partner unterstützend und helfend unter die Arme zu greifen, kann eine wirkliche Bewegungsunion geschaffen werden, deren Steuerung dann keinerlei äußeren Zwang auf den Partner ausübt. Eine durch gut und präzise ausgeführtes Fügen entwickelte Technik ist von einer kraftvollen Direktheit und deshalb so wirkungsvoll, weil sie sich nicht gegen Widerstände durchkämpfen muss, sondern mit der vereinten Energie beider Partner zustande kommt.

Der Aufbau der ungefähr 100 Techniken des T'ui Shou ist exakt auf die Übung dieser und anderer Prinzipien ausgerichtet. Jede Technik beginnt mit einem Eingang, in dem durch ausgiebiges Anbieten, Führen und Neutralisieren die Bewegung beider Partner vorgeformt und gestaltet wird, die dann im Fügen in diese oder jene Technik einmündet. Die Choreographie wirkt dabei als Lupe, durch die die verschiedenen Aspekte der Interaktion verdeutlicht und verlangsamt geübt und erfahren werden können. Der eine Partner ist angehalten, dem anderen seine Intention und Energie zu leihen, indem er beispielsweise in der Absicht, ihn wegzustoßen, auf ihn zukommt. Der andere Partner erhält so die Gelegenheit, den Partner zu führen, ihm nachzugeben und im Fügen eine geeignete Technik zu finden. Das Ganze wird zuerst im langsamen Laufen ausgeführt, bis der Übende hinreichend sicher ist und das Tempo erhöht werden kann.

Im freien Spiel muss sich das in den formalen Techniken Eingeeübte bewähren. Da sich nicht nur die räumlichen Verhältnisse beider Körper zueinander stetig ändern, sondern vor allem auch die

4 engl: Following

5 engl.: Leading

6 engl.: Yielding

Intention des Partners auf unvorhergesehene Weise wechselt, müssen die Prinzipien nun in Realzeit umgesetzt werden. Beide Partner üben ständig Nachgeben und suchen in dem sich ergebenden gemeinsamen Bewegungsfluss die passende Technik. Im freien Spiel zeigt sich echte Beziehungsintelligenz. Zu versuchen durch Führen, Folgen, Nachgeben und Fügen die Gesamtsituation so zu gestalten, dass einem eine Technik schließlich wie eine reife Frucht quasi in den Schoß fällt -- in diesem Milieu kann wahrer Kontakt mit dem Partner geübt werden und echte interaktive Kompetenz gedeihen. Und weil nicht der Technik, sondern der Interaktion davor unser Augenmerk gilt, kann sich gerade das Spielerische der Beziehung voll entfalten und ausgekostet werden.

Die Heiterkeit des Spiels wird geerdet durch die Tiefe, in der die Prinzipien den Menschen in seiner Gesamtheit zu berühren vermögen. Entspannung, Nachgeben, Folgen usw. sind keine Techniken, die hier und da angewendet werden können, sondern Zustände, die das ganze Gemüt und die Grundeinstellung zur Welt umfassen und damit weit über den engen Rahmen der Kampfkunst hinausweisen. Entspannung kann ohne einen gelassenen Geist weder begonnen noch vollendet werden. Das Prinzip der Ganzheit beruht auf persönlicher Integrität, ohne die eine Vereinheitlichung von Körperbewegung und Intention nicht denkbar ist. Spontane angemessene Interaktion mit dem Partner kann nicht mit automatischen Reflexen und stereotypen Beziehungsmustern koexistieren. Die Prinzipien reichen zu den Wurzeln unseres Lebensgefühls und Charakters. Wir sind konfrontiert mit unserer Angst, unseren Lügen und unserem Drang, die Anderen zu manipulieren. Das A und O des Cheng Hsin ist die Suche und die unbedingte Anerkennung der Wahrheit über uns und die Welt. Solange wir etwas verbergen wollen, ist echte Entspannung, echte Integrität nicht möglich und wir können niemals wirkliche Fortschritte machen, da wir nie an der Stelle anfangen, an der wir wahrhaft stehen. Solange wir die Wahrnehmung nach unseren Gewohnheiten filtern und in Ignoranz verharren, haben wir keine Chance den Partner so zu erleben, wie er ist, und in der gegenwärtigen Situation angemessen und präsent zu sein. Wir bleiben hin- und hergeworfen von unseren Launen, begrenzt durch unseren jeweiligen Charakter, von uns selbst und anderen abgetrennt und den Handlungen unserer Umwelt immer einen Schritt hinterher. Daher müssen wir in die Natur unseres Selbst und in die Natur von Kommunikation eindringen, um den Kontext, in dem wir unser Leben und unsere Beziehungen halten, verschieben zu können. So geht im Cheng Hsin das Spiel mit den Prinzipien nahtlos über in ein Fragen nach der Natur des Seins. Daher gibt es spezielle ontologische⁷ Workshops. Einer beschäftigt sich etwa direkt mit der Aufgabe, unsere Erfahrung von Beziehung zu transformieren. Andere bestehen aus nichts als intensiver mehrtägiger Kontemplation über die Frage "Wer bin ich?". Ziel ist dabei stets die direkte Erfahrung der Quelle unseres Selbst- und So-Seins, die Rückbesinnung auf die Verantwortung für unser Erleben des Lebens, und damit die Befreiung aus dem Korsett unserer Meinungen, Überzeugungen und Selbstverständlichkeiten hin zur Wahrheit des Ereignisses unseres Daseins. Und eben darauf deuten die chinesischen Worte "Cheng Hsin". Cheng Hsin heißt: Deine wahre Natur.

*Das Herz von Cheng Hsin T'ui Shou ist Ehrlichkeit. Sein Wesen liegt im Fragen. Was ist die Natur von Interaktion, Absicht, Kräften und Einflüssen, Balance oder Mensch zu sein? Welche Stellung, welcher Zustand oder welche Transformation ermöglicht uns eine mühelose Beziehung mit dem, was sich ereignet? Ist mühelose Stärke möglich? Und wenn, worin liegt diese Möglichkeit?*⁸

7 Die Behandlung der Frage nach dem Sein heißt von alters her "Ontologie".

8 Peter Ralston in "The Art of Effortless Power"

Peter Ralston (USA) lernt Kampfkünste seit er neun Jahre alt war. Über die Jahre studierte er Judo, Pa Kua, Tai Chi, Aikido, Hsing I, verschiedenste Kung Fu Formen, westliches Boxen und vieles mehr. Seine außergewöhnlichen Fähigkeiten stellte er 1978 mit dem Gewinn der Vollkontakt-Weltmeisterschaft auf Taiwan unter Beweis. Seit den 70er Jahren entstand das Cheng Hsin T'ui Shou, welches er seitdem weltweit auf Workshops unterrichtet – unter anderem einmal im Jahr in Holland und England. Peter lebt inzwischen in Texas auf dem Lande in der Nähe von San Antonio, wo er jedes Frühjahr ein vierwöchiges Cheng Hsin Retreat mit Kursen in Ontologie und T'ui Shou veranstaltet. Zwischen den Workshops hält er die Cheng Hsin Gemeinde über das Internet zusammen, indem er über E-mail Fragen beantwortet und einen regelmäßigen Newsletter verschickt. Zur Zeit gibt es in Europa kleine Cheng Hsin-Trainingsgruppen in Holland, England und Deutschland. Interessenten wenden sich an Klaus-Heinrich Peters (info@chenghsin.de) in Hamburg.

Dr. Klaus-Heinrich Peters, Physiker, Wissenschaftshistoriker und Philosoph, ist langjähriger Schüler von Peter Ralston. Mit mehr als 10-jährigem Hintergrund in verschiedenen Taiji-Stilen konzentriert er sich seit geraumer Zeit auf das Cheng Hsin T'ui Shou. Er ist Inhaber des 3. Grades und unterrichtet eine Gruppe enthusiastischer Cheng Hsin- Pioniere in Hamburg.

Bücher von Peter Ralston:

The Principles of Effortless Power; Berkeley, California: North Atlantic Books, 2. überarbeitete Auflage 1999
Die deutsche Übersetzung erscheint voraussichtlich Ende 2006 im Bacopa Verlag

Cheng Hsin T'ui Shou - The Art of Effortless Power; Berkeley, California: North Atlantic Books 1991

Reflections of Being; Berkeley, California: North Atlantic Books 1991

Ancient Wisdom - New Spirit; Berkeley, California: Frog Ltd. 1994

Video:

An Introduction to the Arts of Cheng Hsin
Bezugsadressen siehe die u.a. Websites

Websites:

www.chenghsin.de

www.chenghsin.com