

Die Kunst müheloser Kraft - Peter Ralstons Cheng Hsin T'ui Shou

“A warrior is measured according to this: That he learns from the dregs of the ancients and extracts clear liquid from them”¹

Chozan Shissai, japanischer Schwertmeister aus dem 18. Jahrhundert

Taijiquan hat bekanntlich eine jahrhundertealte Tradition. Die verschiedenen Formen, Rituale und Übungen, aus denen jede Tradition besteht, dienen dazu, die lebendige Erfahrung ihrer Gründer weiterzugeben. Gleichzeitig besteht allerdings die Gefahr, dass die Rituale zu Selbstzweck werden, und sich die Tradition zu einem System dogmatischer Regeln verkrustet, aus dem sich die ursprüngliche Erfahrung verflüchtigt hat. Gerade die “inneren” Künste, die nicht durch bloße Nachahmung sondern nur durch tiefes Verständnis zu lernen sind, sind daher darauf angewiesen, dass es zumindest einigen gelingt, durch die Tradition hindurch zur Wahrheit der Sache vorzustoßen, die einst die Regeln und Formen begründete. Diese Leute nennen wir “Meister” und diese sind es, die kraft ihrer Fähigkeiten Stile und Formen mit Recht verändern oder neu begründen können. Peter Ralston ist ein Meister in diesem Sinne. Ihm gelang es nicht nur im Taiji, sondern auch in einer Reihe anderer fernöstlicher und westlicher Kampfkünste, den hinter den Übungsformen stehenden eigentlichen Gehalt zu erkennen. Dabei stellte er fest, dass die eigentliche Intelligenz dieser Künste oftmals in ihren Übungssystemen nur ungenügend repräsentiert war. Um die von ihm entdeckten Prinzipien müheloser Kraft und effektiver Interaktion zu üben, genügte ihm keine der traditionellen Formen, und so entstand das Cheng Hsin T'ui Shou, die “Kunst müheloser Kraft”².

Cheng Hsin steht mit den Prinzipien des Taijiquan völlig im Einklang, geht jedoch in vielem über das aus dem Taiji Bekannte hinaus. Rein äußerlich ist zunächst auffallend, dass hier neben den klassischen taijiartigen Techniken (Entwurzeln, Hebel, etc) auch Würfe auf die Matte hinzukommen. Der gesamte Bereich des Fallens, Rollens und Werfens, der Künste wie Judo oder Aikido so faszinierend macht, ist mit inbegriffen. Dadurch gewinnt das T'ui Shou ganz neue Bewegungsräume und erschließt neue Bereiche der dreidimensionalen Orientierung und Körperwahrnehmung. Gerade das Fallen und Rollen erlaubt den Aufbau einer wirklich entspannten Beziehung zum Boden. Vor allem aber ergibt sich größere Spiel- und Bewegungsfreude. Ähnliche Effekte werden durch die hohe Dynamik bei Ausführung der Techniken erzielt: Rückwärts im Kreis vor dem Partner herlaufen, dann die Richtung wechseln um das richtige Timing und den richtigen Abstand zur Ausführung einer Technik hinzukriegen, trainiert nicht nur die Bewegungs- und Interaktionsintelligenz, sondern macht eben auch eine Menge Spaß.

Dieses äußerliche “mehr” an Spielvarianten spiegelt dabei den inneren Reichtum an Einsicht in die Möglichkeiten des menschlichen Körpers und zwischenmenschlicher Interaktion. Cheng Hsin T'ui Shou ist seinem Wesen nach ein Übungssystem zur Erfahrung der Prinzipien der mühelosen und effektiven Körper-Seins³ und effektiver Interaktion.

Zu den wichtigsten Prinzipien des Cheng Hsin gehören zunächst die klassischen Taiji-Tugenden wie

¹ etwa: “Ein Krieger wird daran gemessen, dass er aus dem Bodensatz der Alten klare Flüssigkeit gewinnt.” Zitiert nach P. Ralston

² Übersetzung von “effortless power”. Das deutsche “Kraft” gibt die Bedeutung von “power” leider etwas schief wieder. Einerseits bleiben die in “power” mitgedachten Anklänge an “Leistung”, “Vermögen” und “Energie” etwas blass, andererseits sind die in “Kraft” mitschwingenden Assoziationen von “Zwang” (im Sinne des englischen “force”) zu stark.

³ Übersetzung von “effortless effective Body-Being”. Das von Ralston geprägte Kunstwort “Body-Being” weist darauf hin, dass nicht nur die bloße dreidimensionale physikalische Körperlichkeit, sondern der bewusste und lebendige Körper gemeint ist. Das deutsche Wort “Leib” träfe es auch, klingt aber heutzutage allzu antiquiert.

Entspannung (des eigenen Körpers) und Nachgeben⁴ (in der Interaktion). Bezeichnend für Cheng Hsin ist dabei die geradezu rücksichtslose Konsequenz, mit der diese Prinzipien geübt und umgesetzt werden sollen. Für Entspannung und Nachgeben gibt es kein “wenn” und kein “aber”, wohl aber ein “mehr” und nochmals “mehr” – sie sind die Basis für die Mühelosigkeit des körperlichen Daseins bzw. der Interaktion.

Da der Zug der Schwerkraft die wichtigste äußere Bedingung des körperlichen Daseins ist, liegen hier die grundsätzlichen Parameter der Körper- und Bewegungsorganisation beschlossen. Entspannung eröffnet dabei die Möglichkeit, ein fruchtbares Verhältnis zur Schwerkraft aufzubauen und nicht gegen ihren Zug anzukämpfen, sondern sie im Gegenteil als Quelle der Bewegung auszunutzen.

Völlige Entspannung macht die dem Körper schon innewohnende Stärke⁵ erfahrbar. Auch im entspannten Zustand bleibt der Körper ein in sich zusammenhängendes Ganzes; die entspannten Arme fallen nicht aus den Schultern und die Beine nicht aus den Hüftgelenken. Diese innere Stärke, die den Körper zusammenhält, ist offenbar immer vorhanden und mit keinerlei Anstrengung verbunden. Sie ist die Grundlage müheloser Kraft. “Intrinsic strength” zeigt sich auf zweierlei Weise: als Kompression oder Stretch des Körpergewebes. Die mühelose Ausführung der Techniken im T’ui Shou beruht damit allein auf der Übertragung der durch Kompression oder Stretch erzeugten “inneren” Kraft. So wird etwa beim einfachen Entwurzeln⁶ nach Herstellung des physischen Kontaktes der eigene Körper so in den Partner hineinbewegt, dass die ganze Kette - Hände, Arme, Rumpf, Beine, Füße - vom Kontaktpunkt bis in den Boden komprimiert wird. So kann die natürliche Elastizität des Körpergewebes die Arbeit des Entwurzeln verrichten. Die Idee besteht also nicht darin, den Partner von sich wegzustoßen, sondern ihn im Gegenteil in sich hinein zu bringen um Kompression im eigenen Körper zu erzeugen. Eine Technik mittels intrinsic strength auszuführen kostet so nicht mehr Mühe, als die Körperbewegung allein (d.h. ohne Kontakt und Partner) an Aufwand gemacht hätte. Entscheidend ist dabei natürlich die Verbindung des ganzen Körpers von den Händen bis in die Füße. Die besondere Herausforderung besteht darin, dies nicht durch Steifheit zu ermöglichen, sondern alle Körperteile so in Reihe zu bringen, dass sie entlang des Weges der wirkenden Kraft auf- und ineinander fallen und so keine weitere Muskelkraft vonnöten ist. Ralston benutzt gern das Bild vom Pool-Billard. So wie die jede Kugel die folgende in exaktem Winkel treffen muss, damit diese wieder die nächste im richtigen Winkel trifft, ..., bis schließlich die letzte im Loch landen kann, so soll sich ein Bewegungsimpuls aus dem Körperzentrum in die Extremitäten ohne weiteres Eingreifen fortpflanzen und umgekehrt.

Das Prinzip des Nachgebens ist die Basis für jede Interaktion beim T’ui Shou und als Faustregel im freien Spiel gilt: Laß niemanden soviel Druck auf deinen Körper ausüben, daß ihn nicht noch eine Mücke, die auf deiner Haut sitzt, überleben würde. “Nachgeben” ist von universaler Wichtigkeit, weil es unabhängig von der Stärke des Partners ist. Die Effizienz von Kraft und Widerstand ist immer relativ und beschränkt sich offenbar auf schwächere Spielpartner. Selbst beim Angriff eines Stieres hilft aber immer noch eins: Aus dem Weg gehen. Das widerstandslose Nachgeben gegenüber den Bewegungen und Intentionen des Partners dient dabei nicht (nur) dazu, dem Partner zu entkommen. Vielmehr ist es die Grundvoraussetzung für ein sauberes Einklinken in seinen Bewegungsfluss aus dem heraus sich die geeignete - mühelose und effektive - Technik erst ergeben kann. Nachgeben als die Grundlage, nicht gegen, sondern mit den Bewegungen und Intentionen des Partners zu arbeiten, ermöglicht die Anwendung weiterer Prinzipien der Interaktion.

Von diesen soll an dieser Stelle nur noch das “Führen”⁷ vorgestellt werden. Da die Absicht des Partners darauf gerichtet ist, mich zu entwurzeln oder Fall zu bringen, kann ich umgekehrt durch

⁴ engl.: Yielding

⁵ engl: intrinsic strength

⁶ “Push uproot”, meist als “Stoßen” ins Deutsche übersetzt

⁷ engl: leading

Bewegung meines Körpers die Bewegung des Partners führen und leiten. Solange ich das Ziel bin, muss er mir folgen und so kann ich seine Bewegung durch die meinige weitgehend kontrollieren. "Führen" beginnt immer mit einem Angebot. Man präsentiert seinen Körper oder ein Körperteil so, dass es den Partner zum Zugreifen verlockt. Hat man ihn auf diese Weise erst in Bewegung versetzt, wird das Angebot seinem unmittelbaren Zugriff entzogen, so dass er dem Angebot weiter folgen, oder aber seine Absichten ändern muss. Auf diese Weise leitet der Führende die Bewegungen des Partners und versucht ihn in eine ungünstige Position zu bringen. Führen ist eine Kunst für sich - schon ein Angebot zu machen, dass der Partner wirklich nehmen will, setzt nicht nur voraus, sich auch ganz im Ernst als Ziel anzubieten, sondern auch eine deutliche Wahrnehmung dessen, was den Partner denn überhaupt interessieren könnte. Und dieses Angebot gerade immer nur soweit wegzunehmen, dass der Partner weiterhin auf dessen Spur bleiben und ihm folgen kann und will, erfordert ununterbrochene wache Präsenz in der Interaktion. Die verschiedenen Aspekte des "Führens" bereichern das T'ui Shou ungemein. Es beschränkt sich nicht aufs Irre-führen als Ausdruck der Idee, den Partner aufs Glatteis zu locken. Als An-führen macht es deutlich, dass man auch (und gerade) als Angegriffener nicht einfach ein Opfer ist, dessen Heil nur im Entkommen liegt, sondern von Anfang an die Gestaltung der Interaktion mitverantwortet. Und schließlich bringt es als Ver-führen die feine Erotik des Wechselspiels von Zeigen und Verbergen ins Spiel.

Cheng Hsin enthält ungefähr hundert T'ui Shou-Techniken, vom einfachen Push bis hin zu komplizierten Schulterwürfen, eine ganz kurze und eine längere Taiji-Form (12 bzw. 64 Bilder), eine Schwert- und eine San Shou-Form, dazu Boxen und zahllose Übungen und Spiele zur freien Interaktion. All diese Techniken und Formen sind speziell kreiert zur Übung der grundlegenden Prinzipien. So enthält jede Technik einen "Eingang", in dem durch Führen, Nachgeben und Neutralisieren erst das raum-zeitliche Setup zur Anwendung einer bestimmten Technik geschaffen werden muss. Die Technik selbst, also der Wurf oder die Entwurzelung des Partners, ist gar nicht der entscheidende Teil der Übung. Die eigentliche interaktive Fähigkeit zeigt sich vorher im Spiel mit den wirkenden Kräften, mit den räumlichen Relationen zum Partner und nicht zuletzt mit seinen Intentionen und seiner Wahrnehmung. Gerade in diesem Bereich liegt die subtile Schönheit des Spiels, von dem eine gelungene Technik nur noch das i-Tüpfelchen zum Abschluss darstellt. Nur im Üben der Prinzipien liegt die Möglichkeit, in wirklich neue Ebenen interaktiver Intelligenz vorzustoßen, statt stumpf Bewegungsabfolgen zu erlernen. Das Cheng Hsin Training zielt nicht auf eine Akkumulation von einzelnen technischen Fertigkeiten sondern vielmehr auf die Erhöhung der gesamten Bewegungs- und Interaktionsintelligenz.

Wie beim Erlernen einer jeden Kunst wird der Schüler mit seinen Grenzen konfrontiert, die er herausfordern und schließlich überschreiten muss. Wohl einmalig an Cheng Hsin ist aber, wie sehr dieser Prozess in die Kunst selbst eingebettet ist. Offenbar sind es nicht allein Training und Eifer, die einen eine Kunst perfektionieren lassen. Wichtig für den Effekt des Übens ist, auf welchem Boden die Übung fällt, in welchem Kontext das Training gehalten wird – das, was man gemeinhin "Talent" zu nennen pflegt. Woran liegt es aber, dass manche Menschen "gut in" oder "begabt für" etwas sind, und manche offenbar nicht? Was ist es, was einen zum "Könner" macht? Die besondere Qualität eines herausragenden Musikers zeigt sich nicht allein in der sicheren Beherrschung seines Instrumentes, sowenig wie die Meisterschaft eines Malers nur von der Perfektion seiner Technik lebt. Die Brillanz eines Mathematikers liegt nicht in der Menge der erlernten und behaltenen Lehrsätze, sondern vielmehr in einem Zugang zur inneren Schönheit des Mathematischen, der jedes Lernen und Üben leicht von der Hand gehen lässt und im Grunde erst ermöglicht. Das eigentliche Potential eines Menschen bezüglich einer Kunst liegt offenbar in einem vorherigen Grundverständnis dessen, was es ist, was gelernt werden soll und im Blick auf den inneren Sinn und das eigentliche Wesen der Sache. Entscheidend für das Lernen ist damit im Allgemeinen neben unablässigem Training vor allem die grundsätzliche Stellung des Übenden zu seiner Kunst: die Art

und Weise, wie sie wahrgenommen wird, wie sie gefühlt, gedacht und beurteilt wird – kurz: wie sie erlebt wird und inwieweit die Sache selbst in diesem Erleben präsent ist. Die Kunst, eine Kunst zu erlernen besteht also darin, die Interpretationen, Stimmungen, Gefühle und Reaktionen, die das Handeln bestimmen, derart zu verändern, dass man sich der Sache gegenüber angemessen und kreativ verhalten kann. Um so etwas erreichen zu können, muss das Erleben von sich selbst und der Sache fundamental hinterfragt und transformiert werden. Die Grundüberzeugungen über “wer-und-wie-ich-bin” und was die Sache sei müssen fahrgelassen werden zugunsten einer Aufgeschlossenheit gegenüber der ganzen Weite menschlichen Potentials.

Peter Ralston hat einen Zyklus von Workshops zu diesem Thema unter dem Oberbegriff “Ontologie”⁸ entworfen, deren Zielbereich von der Entwicklung interaktiver Fähigkeiten beim T’ui Shou bis hin zur direkten Erfahrung des “wer-ich-bin” reicht. Das Studium des T’ui Shou und des Lernens erweist sich dabei nur als Eingang zu den generellen Fragen nach der Natur von Wahrnehmung, Erfahrung und Selbst, die weit über die Kunst hinaus in die Grundlagen unseres Lebens reichen. Wie kommt es, dass wir im Umgang mit der Welt in rationalen und emotionalen Automatismen hängen bleiben und uns die tatsächlichen auftretenden Ereignisse nur durch einen Schleier von Interpretationen und Urteilen erreichen? Was ist es, dass wir beschränkt sind auf eine bestimmte Perspektive, auf ein bestimmtes Bild von uns und anderen, auf bestimmte Meinungen über “richtig” und “falsch”, auf bestimmte Motive und Absichten? Was treibt uns, die Dinge so und nicht anders zu sehen und zu behandeln? Was, wenn sich liebgewonnene Konzepte über Gott und die Welt sich nicht als Wahrheit, sondern eben nur als Konzept erweisen? Was ist denn Wahrheit? Und was ist die Welt? Was ist Beziehung? Was ist Kommunikation? Aus den unbewussten, anscheinend selbstverständlichen Antworten auf diese Fragen heraus leben wir unseren Alltag, gestalten unsere Beziehungen, unser Verhalten, unser Leben. Und doch haben wir in der Tiefe unseres Herzens keine Ahnung, wie es mit diesen Dingen wirklich bestellt ist. Cheng Hsin stellt keine Antworten bereit und ist keine Weltanschauung oder Philosophie. Vielmehr ist es die Aufforderung, die Wahrheit unabhängig von philosophischen Konzepten selbst und unvermittelt zu erfahren. Hier steckt der Kern von Cheng Hsin. Die chinesischen Worte bedeuten: “Deine wahre Natur”⁹.

Insgesamt darf man wohl behaupten, dass Peter Ralstons Lehre den Raum beleuchtet, in dem auch die meisten Taiji-Spieler suchend unterwegs sind. Der vom Taiji geschlagene Bogen von alter chinesischer Philosophie zu Kampfkunst und Körperarbeit gewinnt in Ralstons Händen ein in lebendiger Erfahrung gegründetes neues Fundament. Cheng Hsin ist mit seinen Techniken und Spielen eine Möglichkeit, die vom Taiji versprochene Mühelosigkeit und Funktionalität von Bewegung und Interaktion neu zu erforschen und zu entdecken. Entstaubt von exotischer Folklore und Phantasien fernöstlicher Weisheit eröffnet sich eine unmittelbare Direktheit des Fragens nach den Bedingungen des Daseins als Körper, Beziehung und Bewusstsein - wohl wissend, dass die schlichte Wahrheit letztlich wilder und phantastischer ist als die aufregendste Einbildung.

⁸ . “Ontologie”, engl: ontology, die “Lehre vom Sein”, bezeichnet heutzutage eigentlich ein Teilgebiet der akademischen Philosophie. Mit dieser Art von Unterfangen hat Cheng Hsin - Ontology auf den ersten Blick nicht viel zu tun. Es geht nicht um intellektuelles Verständnis sondern um eine echte und direkte Erfahrung des Seins – womit Cheng Hsin allerdings den Vordenkern der Ontologie von Platon bis Heidegger in Wirklichkeit sogar näher steht als die heutige Universitätsphilosophie.

⁹ Natürlich sind, wie immer beim Chinesischen, viele andere Übersetzungen denkbar

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 Rob van Ham (robvanham@wanadoo.nl), Nijmegen, Holland oder an Klaus-Heinrich Peters (khp@iphh.de) in Hamburg.

Klaus-Heinrich Peters, Physiker, Wissenschaftshistoriker und Philosoph, lernt seit mehr als 10 Jahren Taiji (Cheng Man Ching) bei verschiedenen lokalen und internationalen Autoritäten, inzwischen bei Wilhelm Mertens. Seit einiger Zeit konzentriert er sich hauptsächlich auf die etwas unorthodoxen und "neueren" Kampf- und Bewegungskünste: Auf Peter Ralstons Cheng Hsin T'ui Shou, wo er den 2ten Grad innehat, und auf das von Ömer Humbaraci entwickelte Shayuquan.

Bücher von Peter Ralston:

The Principles of Effortless Power; Berkeley, California: North Atlantic Books, 2. überarbeitete Auflage 1999
Deutsche Übersetzung in Vorbereitung

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
Erhältlich über robvanham@wanadoo.nl

Website:

www.chenghsin.com