

Die fünf Stufen des Könnens im Chen Stil Taichichuan

Von Chen Xiao Wang, ins Englische übersetzt von Tan Lee-Peng, Ph.D. und ins Deutsche übertragen von Dr. Barbara Ecker

Taichichuan zu lernen ist im Prinzip ähnlich dem schulischem Lernen; es geht von der Grundstufe zum universitärem Niveau, wobei man graduierlich mehr und mehr Wissen erwirbt. Ohne die Grundlagen der Grund- und Mittelstufe wird niemand den Kursen auf der Universität folgen können. Um Taichichuan zu lernen, muß auf dem einfachsten Niveau begonnen werden und allmählich zum fortgeschrittenen Niveau hingearbeitet werden, Schritt um Schritt, mit System. Jemand, der denkt, er/sie könnte gegen dieses Prinzip verstoßen und eine Abkürzung nehmen, wird keinen Erfolg haben. Der ganze Prozess des Taichichuan-Erlernens, vom Anfang bis zum Erfolg, besteht aus 5 Stufen oder 5 Niveaus des Könnens (Kung Fu). Es gibt objektive Standards für jede der Stufen. Die höchste ist mit dem fünften Niveau erreicht. (*Anmerkung der dt. Übersetzung:* im Gegensatz zum bei uns üblichen Sprachgebrauch bezeichnet im Chinesischen "Kung Fu" nicht nur Kampfsportkünste, sondern generell das lange und intensive Üben und in weiterer Folge das dadurch erlangte Können (Geschicklichkeit) in irgendeinem Fachgebiet; es macht also durchaus Sinn, vom "Kung Fu" der Schreibkunst/Kaligrafie oder Tischlerarbeit zu sprechen.)

Der Standard und die erforderlichen Fähigkeiten für jedes Niveau des Kung Fu wird in den folgenden Abschnitten näher beschrieben. Das geschieht in der Hoffnung, daß mithilfe dieser Beschreibungen, die vielen Taichichuan-Enthusiasten auf der ganzen Welt ihren eigenen gegenwärtigen Stand des Könnens einschätzen können. Sie werden dann wissen, was sie als nächstes lernen müssen und Schritt für Schritt weiter kommen.

Die erste Stufe des Kung Fu

Beim Üben von Taichichuan sind die an die verschiedenen Teile des Körpers gestellten Ansprüche folgende: ein gerade aufgerichteter Körper; Kopf und Nacken aufgerichtet, mit Achtsamkeit im obersten Punkt des Kopfes, so als ob er von oben von einer Schnur leicht hochgezogen würde; die Schultern entspannt und die Ellbogen gesenkt; die Brust und den Unterkörper entspannt und gesenkt (sinken lassen); der Bereich zwischen den Beinen entspannt und die Knie gebeugt. Wenn diese Bedingungen erfüllt sind, sinkt die innere Energie des Übenden ganz natürlich in das Dantien hinab. Anfänger werden es kaum schaffen, alle diese wichtigen Punkte sofort zu beherrschen. Aber sie müssen beim Üben versuchen, möglichst genau zu sein bei Richtung, Winkel, Position und Bewegungen von Händen und Beinen in jedem einzelnen Teil der Form. Auf dieser Stufe soll man nicht allzuviel Betonung auf die Ansprüche an die einzelnen Teile des Körpers legen, zulässige Vereinfachungen sind akzeptabel. Zum Beispiel wird für den Kopf und den Oberkörper verlangt, daß Kopf und Nacken aufrecht gehalten werden, Brust und Unterkörper nach unten entspannt werden; aber auf der ersten Stufe des Kung Fu ist es ausreichend, einfach nur sicher zu stellen, daß Kopf und Körper natürlich aufrecht sind und nicht nach vorne oder hinten lehnen und auch nicht nach links oder rechts. Das ist genau wie beim Lernen von Kaligrafie, am Anfang müssen nur die Striche stimmen. Daher dürfen der Körper und die Bewegungen steif wirken, wenn man anfängt Taichichuan zu lernen; oder mit anderen Worten "äußerlich voll aber innerlich leer" [ist zunächst in Ordnung]. Die Übenden entdecken unter Umständen, daß sie folgende Dinge tun: hart schlagen, rammen, plötzlich in die Höhe gehen oder/und ihr Körper und Oberkörper plötzlich einsinken. Es kann auch gebrochene oder zu stark ausgeführte Kraft oder Jin (*Anmerkung der dt. Übersetzung:* Achtung, Jin ist nicht reine Muskelkraft!) geben. Alle diese Fehler sind normal bei Anfängern. Wenn man genug Durchhaltevermögen hat und täglich ernsthaft übt, kann man die Formen normalerweise innerhalb eines halben Jahres meistern. Die innere Energie, Qi, kann allmählich dazu gebracht werden, sich innerhalb des Torsos und der Glieder zu bewegen, indem die Bewegungen des Übenden immer weiter verfeinert werden. Man kann dann einen Zustand erreichen, in dem man fähig ist, externe Bewegungen zu verwenden, um innere Energie zu kanalisieren. Die erste Stufe des Kung Fu beginnt daher mit dem Meistern der Positionen, um allmählich fähig zu werden, Jin oder Kraft zu entdecken und zu verstehen.

Der Grad der Beherrschung der praktischen Anwendbarkeit, der auf der ersten Stufe des Kung Fu zu erreichen ist, ist sehr bescheiden. Das ist so, weil auf dieser Stufe die Aktionen des Übens nicht gut koordiniert und systematisch sind. Die Positionen sind möglicherweise nicht korrekt. Daher ist die Kraft oder das Jin, das produziert wird, unter Umständen steif, gebrochen, lax oder andererseits zu stark. Beim Üben der Routine (Form), erscheint die Form eventuell leer oder eckig. Weil das so ist, kann man die innere Energie nur fühlen, aber man ist nicht imstande, die Energie in jeden Teil des Körpers in einem Zug zu kanalisieren. Als Konsequenz ist man nicht fähig, die Kraft/jin direkt von den Fersen zu sammeln, über die Beine zu kanalisieren und es durch den Einsatz der Körpermitte zu lenken. Im Gegenteil, Anfänger können nur gebrochenes Jin hervorbringen, das von einer Sektion des Körpers "überspringt" auf eine andere. Daher ist diese erste Stufe des Kung Fu für die praktische Anwendung ungenügend. Wenn ein Anfänger sein Können an jemanden ausprobieren würde, der keine Kampfkünste beherrscht, kann er/sie zu einem gewissen Grad flexibel bleiben. Er/sie mag noch nicht die Anwendung beherrschen, aber indem er/sie weiß, wie ein Gegner in die Irre geführt werden kann, kann er/sie gelegentlich den Gegner zu Fallen bringen. Aber auch dann kann der Anfänger vielleicht seine eigene Balance nicht bewahren. So eine Situation wird "10% Yin und 90% Yang" oder "kopflastiger Stecken" genannt.

Was genau ist Yin und Yang? Im Zusammenhang mit dem Üben von Taichichuan ist Yin Leere, Festigkeit ist Yang; Sanftheit ist Yin, Härte ist Yang. Yin und Yang ist die Einheit der Gegensätze; keines von beiden kann weggelassen werden, und doch können beide einander gegenseitig ersetzen und verändern. Wenn wir ein Maximum von 100% verwenden, um sie zu messen, dann wird gesagt, daß jemand, der beim Üben gleich viel Yin wie Yang verwendet, 50% Yin und 50% Yang erreicht hat. Das ist der höchste Standard oder ein Indikator von Erfolg beim Üben des Taichichuans. Auf der ersten Stufe des Könnens im Kung Fu ist es normal, wenn jemand bei "10% Yin und 90% Yang" ist. Das heißt, das Boxen (quan) des Übens ist mehr hart als weich und es gibt ein Ungleichgewicht zwischen Yin und Yang. Der Lernende kann nicht hart mit weich ergänzen und die Anwendungen nicht mit Leichtigkeit ausführen. Daher sollten die Lernenden, solange sie noch auf der ersten Stufe sind, nicht allzu eifrig sein, in jeder Position den Anwendungsaspekt zu üben.

Die Zweite Stufe des Kung Fu

Die Stufe, die mit dem letzten Teil der ersten Stufe beginnt, wenn man die Bewegung der inneren Energie/Qi fühlen kann bis in den frühen Teil der dritten Stufe von Kung Fu wird als die zweite Stufe des Kung Fu bezeichnet. Die zweite Stufe bedeutet ein weiteres Reduzieren von Unzulänglichkeiten, wie zum Beispiel: steife Kraft/jin, die beim Üben des Taichichuan erzeugt wird; zuviel und zuwenig Kraft und Bewegungen, die nicht gut koordiniert sind. Das dient dazu, sicherzustellen, daß die innere Energie/Qi systematisch durch den Körper bewegt wird, in Übereinstimmung mit den Erfordernissen jeder Bewegung. Schlußendlich sollte das mit einem kontinuierlichem Fluß von Qi im Körper und guter Koordination von innerem Qi mit äußeren Bewegungen enden.

Nach Erreichen der ersten Stufe des Kung Fu sollte man die wichtigsten Anforderungen der Bewegungen mit Leichtigkeit üben können. Die Studierenden können die Bewegung der inneren Energie fühlen. Aber sie können vielleicht den Fluß des Qi im Körper nicht kontrollieren. Es gibt 2 Gründe dafür: Erstens haben die Studierenden noch nicht exakt die spezifischen Anforderungen für jeden Teil des Körpers und ihre Koordination gemeistert. Zum Beispiel, wenn die Brust zu sehr nach unten hin entspannt wird, dann sind vielleicht Rücken und Körpermitte nicht gerade. (*Anm. der dt. Übersetzung:* im Englischen wird für "Körpermitte" der Ausdruck "waist" verwendet, das ist aber im Taichichuan nicht mit "Taille" zu verwechseln; daher habe ich mich für "Körpermitte" entschieden, was meiner Erfahrung nach eher das trifft, was hier gemeint ist.) Oder, wenn die Körpermitte zu sehr entspannt ist, dann können Brust und Rücken hervortreten. Daher muß man weiter sicherstellen, daß die Anforderungen an jeden Teil des Körpers so erfüllt werden, daß sich alle Teile gemeinsam bewegen. Das wird dem ganzen Körper erlauben, sich koordiniert zu schließen oder zu vereinigen (das bedeutet koordiniertes inneres und äußeres Schließen/Zusammenschluß. Inneres Schließen impliziert aufeinander abgestimmte Vereinigung von Herz und Denken, von innerer Energie und Kraft, Bändern und Knochen. Äußeres Schließen/Einheit der Bewegungen impliziert das koordinierte Schließen von Händen mit Beinen, Ellbogen mit Knien, Schultern mit Hüften. (*Anm. der dt. Übersetzung:* gemeint sind hier die 6 äußeren Harmonien, "Beine" scheint ein Übersetzungsfehler aus dem Chinesischen zu sein, "Füße" wäre zutreffender, bzw. Arme und Beine.) Gleichzeitig sollte eine

gleiche und entgegengesetzte Schließ-Bewegung eines anderen Körperteils passieren und umgekehrt. Öffnende und schließende Bewegungen kommen zusammen und ergänzen einander.

Zweitens werden es die Übenden schwer finden, beim Üben alle verschiedenen Teile des Körpers gleichzeitig zu kontrollieren. Das bedeutet, daß ein Teil des Körpers sich schneller bewegt als der Rest und es ergibt eine übermäßige Ausübung von Kraft; oder ein bestimmter Teil bewegt sich zu langsam oder ohne genug Kraft. Diese beiden Phänomene widersprechen beide dem Prinzip des Taichichuan. Von jeder Bewegung im Chen Stil wird verlangt, daß sie vom Prinzip des chan-si Jin (wörtlich: spiralen-artige Seidenkraft) nicht abweicht. Gemäß der Theorie des Taichichuan "entspringt das chan-si-jin von den Nieren und ist zu jeder Zeit in jedem Teil des Körpers". Während des Erlernens von Taichichuan können die spiralen-artige Seiden Methode der Bewegung (das heißt die Methode des Verdrehens und Spiralisieren der Bewegung) und die spiralen-artige Kraft (das heißt die innere Kraft, die durch diese Methode produziert wird) gemeistert werden durch das Entspannen der Schultern und Ellbogen, Brust und Körpermitte, der Knie und des Raums zwischen den Beinen und indem die Körpermitte als Angelpunkt benutzt wird, um jeden Teil des Körpers zu bewegen.

Beginnend mit dem Rotieren der Hände gegen den Uhrzeigersinn, sollten die Hände die Ellbogen führen, was im Gegenzug die Schultern bewegt, die dann die Körpermitte führen (den Teil der Körpermitte, der dem Teil der Schulter entspricht, der bewegt wird. Tatsächlich ist die Körpermitte noch immer der Drehpunkt.) Umgekehrt, wenn die Hände mit dem Uhrzeigersinn rotieren, dann sollte die Körpermitte die Schultern bewegen, die Schultern bewegen die Ellbogen, die Ellbogen bewegen ihrerseits die Hände. Für die obere Körperhälfte sollten die Handgelenke und Arme aussehen, als ob sie kreisen, während im unteren Teil des Körpers der Fußknöchel und der Oberschenkel aussehen sollten, als ob sie kreisen. Im Oberkörper sollten Körpermitte und Rücken kreisend erscheinen. Wenn wir die Bewegungen der 3 Körperteile verbinden, sollten wir uns eine Kurve vorstellen, die im Raum rotiert. Diese Kurve entsteht in den Beinen, mit dem Zentrum in der Körpermitte und endet bei den Fingern. Wenn man sich beim Üben des Quan (oder der Form) bei einer bestimmten Bewegung komisch fühlt, kann man die Position seiner Körpermitte und Oberschenkels gemäß der Abfolge des Flußes des chan-si-jin verändern, um Koordination zu erzielen. So kann jeder Fehler korrigiert werden. Daher ist die Beherrschung des Rhythmus der Bewegung der spiralen-artigen Seiden Methode und der spiralen Seidenkraft - zusammen mit dem Beachten der Anforderung an jeden einzelnen Körperteil zum Erzielen von totaler Koordination des ganzen Körpers - ein Weg, um Konflikte zu lösen und sich selbst zu korrigieren bei jedem Fehler, der beim Üben von Taichichuan auftritt, nachdem die zweite Stufe des Kung Fu erreicht wurde.

Auf der ersten Stufe des Kung Fu beginnt man damit, Formen zu lernen und wenn man vertraut ist mit den Formen, dann kann der Studierende die Bewegung der inneren Energie im Körper fühlen. Der Studierende mag darüber sehr erfreut sein und sich daher niemals müde oder gelangweilt fühlen. Doch wenn er die zweite Stufe des Kung Fu erreicht, kann der Studierende denken, daß es nichts neues mehr zu lernen gibt und gleichzeitig bestimmte wichtige Punkte mißverstehen. Der Studierende mag diese wichtigen Punkte nicht ganz korrekt gemeistert haben und daher finden, daß die Bewegungen komisch aussehen. Oder, umgekehrt, der Studierende mag finden, daß er oder sie die Form "rund" vorführen kann und Kraft mit viel Anstrengung ausdrücken kann aber sie nicht anwenden kann beim Push-Hands. Daher kann so mancher sich plötzlich gelangweilt fühlen, die Zuversicht verlieren und einfach aufgeben. Der einzige Weg, um das Niveau zu erreichen, auf dem man: die richtige Menge von Kraft aufbauen kann, nicht zu hart und nicht zu weich; man Bewegungsabläufe willentlich ändern kann; und sich einfach ohne "Ecken in der Bewegung" (reibunglos) drehen kann, ist durchzuhalten und sich strikt an die Prinzipien zu halten. Man muß die Form fleißig trainieren, so daß die Körperbewegungen gut koordiniert sind und mit "einer einzelnen Bewegung Bewegungen in jedem Teil des Körpers ausgelöst werden", auf diese Weise wird ein ganzes System von Bewegungen geschaffen.

Es gibt eine allgemein bekannte Redensart: "wenn das Prinzip nicht klar verstanden wird, frage einen Lehrer; wenn der Weg dorthin nicht klar sichtbar ist, suche die Hilfe von Freunden". Wenn sowohl die Prinzipien als auch die Methoden klar verstanden sind, dann wird sich mit entsprechender Übung der Erfolg schlußendlich einstellen. Die Taichichuan Klassiker sagen, daß "jeder das allerhöchste besitzen kann, wenn er nur hart genug arbeitet". Im allgemeinen können die meisten Leute die zweite Stufe des Kung Fu in ungefähr 4 Jahren erreichen. Wenn jemand den Zustand erreicht, daß er/sie einen reibungslosen Fluß von Qi im Körper erfahren kann, dann wird er mit einem Mal alles verstehen (die bestimmende Rolle des Qi). Wenn das passiert, dann wird man voll Zuversicht und Enthusiasmus

sein, wenn man Üben geht. Man wird vielleicht sogar das starke Bedürfnis haben, immer weiter zu machen und keine Lust haben, aufzuhören!

Am Anfang der zweiten Stufe des Kung Fu ist das Können im Bereich der Kriegskunst ungefähr das selbe, wie auf der ersten Stufe. Es reicht nicht aus für eine tatsächliche Anwendung. Am Ende der zweiten Stufe, wenn man sich der dritten Stufe nähert, kann die erlernte Kriegskunst bis zu einem gewissen Grad angewendet werden.

Der nächste Abschnitt erklärt das martialische Können, das in der Mitte der zweiten Stufe erreichbar sein sollte. (Genauso werden auch die dritte, vierte und fünfte Stufe des Kung Fu in den folgenden Abschnitten dargestellt. Das Können wird diskutiert in Hinblick auf das erreichbare Können auf halbem Weg durch jede Stufe.)

Push-Hands und Üben von Taichichuan sind untrennbar. Was auch immer für Unzulänglichkeiten man in der quan Form hat, wird als Schwäche beim Push-Hands klar werden und damit dem Gegner eine Gelegenheit geben, seinen Vorteil daraus zu ziehen. Deswegen muß beim Üben von Taichichuan jeder Teil des Körpers gut koordiniert sein mit dem Rest des Körpers, es sollte nicht eine unnötige Bewegung geben. Push-Hands verlangt, daß Abwehr, Zufassen, Drücken und Pressen so genau ausgeführt werden, daß sich die oberen und unteren Teile des Körpers in Koordination bewegen und es daher schwierig für den Gegner ist, anzugreifen. Wie es so schön heißt: "Ganz egal, wie groß die Kraft ist, die auf mich wirkt, ich sollte 4 Unzen Kraft mobilisieren, um 1000 Pfund Kraft abzuwehren."

Die zweite Stufe des Kung Fu zielt darauf ab, ein reibungsloses Fließen von Qi im Körper zu erreichen, indem die einzelnen Positionen so korrigiert werden, daß ein Zustand erreicht wird, in dem das Qi den gesamten Körper durchdringt, indem es durch jedes Gelenk dringt, als ob es sequentiell verbunden wäre (das Qi). Aber der Prozeß der Adjustierung der Positionen bringt unnötige und unkoordinierte Bewegungen mit sich. Daher kann man auf dieser Stufe Kampfkönnen nicht willentlich während des Push-Hands anwenden. Der Gegner wird sich darauf konzentrieren nach diesen Schwächen Ausschau zu halten oder er oder sie mag gewinnen, indem er/sie einen überraschend dazu verleitet, Fehler wie übermäßige Kraftanwendung, Kollabieren, das Gleichgewicht verlieren und Gegen-die-Kraft-arbeiten zu begehen. Während des Push-Hands, wird man keine Zeit haben, seine Bewegungen zu korrigieren, während der Gegner vorwärts drückt. Der Gegner wird die Schwächen ausnützen, um anzugreifen, sodaß man die Balance verlieren wird oder gezwungen sein wird, zurückzuweichen, um die hereinkommende Kraft abzuwehren. Trotzdem, wenn der Gegner mit weniger Kraft und langsamer angreift, kann Zeit und Gelegenheit sein, Korrekturen vorzunehmen und man mag es schaffen, den Angriff in einer zufriedenstellenderen Art abzuwehren.

Daher ist auf der zweiten Stufe des Kung Fu, egal, ob man angreift oder abwehrt, viel weniger Anstrengung notwendig. Sehr oft wird es ein Vorteil sein, den ersten Zug zu machen; der, der sich zuletzt bewegt, hat einen Nachteil. Auf diesem Niveau ist man nicht fähig, sich selbst zu "vergessen", sondern man "spielt mit" dem Gegner (das heißt, man greift nicht selbst an, sondern gibt der Bewegung des Gegners nach); unfähig die Gelegenheit zu ergreifen, auf Veränderung zu antworten. Man mag fähig sein, sich zu bewegen und einen Angriff abzuwehren, aber man macht leicht Fehler, wie aus dem Gleichgewicht gebracht zu werden oder zu kollabieren und zu viel Kraft zu verwenden und der Kraft frontal zu begegnen. Deswegen kann man während des Push-Hands nicht der Sequenz von Abwehr, zufassen, pressen und herunterdrücken folgen. Eine Person auf dieser Stufe des Könnens wird als "20% Yin, 80% Yang: eine undisziplinierte neue Hand" beschrieben.

Die dritte Stufe des Kung Fu

"Wenn du in deiner Form (quan) gut sein möchtest, mußst du üben, um deinen Kreis kleiner zu machen". Die Schritte beim Üben des Chen-Stil Taichichuans führen vom Beherrschen des großen und mittleren Kreises zum Beherrschen des mittleren und kleinen Kreises. Das Wort "Kreis" bedeutet hier nicht den Pfad, der sich aus den Bewegungen der Glieder ergibt, sondern eher den ungehinderten Fluß von innerer Energie (qi). In dieser Hinsicht ist die dritte Stufe des Kung Fu eine Stufe, auf der man mit dem großen Kreis beginnen und mit dem mittleren Kreis (der Zirkulation von Qi) enden sollte.

Die Taichichuan Klassiker erwähnen, daß "Yi und Qi über den Formen stehen", was bedeutet, daß man während des Übens von Taichichuan Wert darauf legen sollte, Yi (Achtsamkeit, Bewußtsein) zu verwenden. Auf der ersten Stufe des Kung Fu ist der Geist und die Konzentration vor allem auf das Lernen und Beherrschen der äußeren Form gerichtet. Während auf der zweiten Stufe des Kung Fu man sich konzentrieren sollte, die Konflikte/Koordinierungsprobleme von Gliedern und Körper und innerer und äußerer Bewegungen zu entdecken. Man sollte den Körper und die Formen so anpassen, daß ein durchgehender Fluß der inneren Energie sichergestellt ist. Wenn man die dritte Stufe des Kung Fu erreicht, sollte die innere Energie bereits ungehindert fließen: was notwendig ist, ist Yi und nicht brutale Kraft. Die Bewegungen sollten leicht aber nicht "treibend", schwer aber nicht ungeschickt sein. Das bedeutet, daß die Bewegungen weich aussehen sollen aber die innere Kraft tatsächlich stark ist, oder daß starke Kraft in den weichen Bewegungen erkennbar ist, und der ganze Körper sollte gut koordiniert sein und es sollte keine irregulären Bewegungen geben. Trotzdem sollte man seine Aufmerksamkeit nicht nur auf die Bewegung von Qi im Körper richten und die äußeren Aktionen vernachlässigen. Ansonsten würde man wirken, als wäre man benebelt und dann würde der Fluß des inneren Qi nicht nur behindert, sondern (das Qi) zerstreut werden. Daher, wie schon in den Taichichuan Klassikern steht, "sollte das Augenmerk auf dem Geist liegen und nicht bloß auf dem Qi, mit zuviel Gewicht auf dem Qi entsteht eine Stagnation (von Qi)".

Man mag die externen Formen während der ersten und zweiten Stufe der Kung Fu gemeistert haben, aber man mag noch nicht die Koordination von äußerer Bewegung mit innerer Bewegung erreicht haben. Wegen Steifheit oder Stagnation der Aktionen, ist es manchmal nicht möglich, ganz einzusatmen. Andererseits, ohne richtige Koordination von innerer und äußerer Bewegung, ist es nicht möglich, ganz auszuschnappen. Daher sollte man beim Üben der Form (quan) natürlich atmen. Nachdem man die dritte Stufe des Kung Fu begonnen hat, ist die Koordination der inneren und äußeren Bewegungen besser. Daher können die Bewegungen im allgemeinen mit dem Atmen recht präzise synchronisiert werden. Aber es ist für einige feinere, kompliziertere und schnellere Aktionen notwendig, das Atmen ganz bewußt mit den Bewegungen zu synchronisieren. Das muß geschehen, um eine weitergehend Koordination von Atem und Bewegung sicherzustellen, sodaß es nach und nach natürlich wird.

Die dritte Stufe des Kung Fu beinhaltet vor allem die Beherrschung der inneren und äußeren Erfordernisse des Chen-Stil Taichichuan und des Rhythmus der Übung, sowie die Fähigkeit, sich selbst zu korrigieren. Man sollte auch imstande sein, die Aktionen mit mehr Leichtigkeit durchzuführen und sollte auch mehr innere Energie (Qi) haben. Auf diesem Niveau ist es notwendig, die Geschicklichkeit im Kampf besser zu verstehen, die in jeder Faust Form enthalten ist und ihre Anwendung. Dazu muß man Push-Hands üben, die Formen korrigieren, die Qualität und Quantität der inneren Kraft und den Ausdruck der Kraft ebenso wie die Zerstreung von Kraft überprüfen. Wenn die Faustform einem nicht-kooperativen Push-Hands Spiel standhalten kann, dann muß man die wichtigen Punkte der Form beherrschen. Mit weiterer harter Arbeit kommt mehr Vertrauen. Die Art zu Üben kann erweitert werden und zusätzlich komplementäre Praktiken wie das Üben mit dem langen Stock, Schwert oder Breitschwert, Speer und Stock ebenso wie das Üben von Fajin, dh. der Ausdruck von explosiver Kraft, dazukommen. Nach 2 Jahren kontinuierlicher Übung in dieser Art sollte man im allgemeinen das 4. Niveau des Kung Fu erreichen.

Auf der dritten Stufe des Kung Fu ist das innere Qi schwächer und die Koordination zwischen Muskelbewegungen und Funktionieren der inneren Organe ist nicht ausreichend etabliert, obwohl es einen ständigen Fluß von innerem Qi gibt und die Aktionen besser koordiniert sind (als auf der zweiten Stufe). Während des Übens ohne äußere Störungen, kann man schon manchmal innere und äußere Koordination erreichen. Während eines un-kooperativen Push-Hands Spiels und im Kampf, wenn die vorwärts gerichtete Kraft weicher und langsamer ist, kann man mit dem Angreifer mitgehen und seine eigenen Aktionen entsprechend ändern, man kann jede Gelegenheit ergreifen, um den Gegner in eine ungünstige Situation zu leiten und man kann kraftvolle Bewegungen des Gegners vermeiden, angreifen, wenn es eine Schwäche gibt und mit Leichtigkeit manövrieren. Aber sobald man auf einen stärkeren Gegner trifft, wird der Übende spüren, daß sein Peng Jin unzureichend ist und es taucht das Gefühl auf, daß die eigene Struktur unter Druck steht und kurz davor ist zu kollabieren (das kann die perfekte Struktur zerstören, die niemals lehnend und niemals nachgebend, sondern mit "Stützung rundum" sein soll) und man kann sich nicht mehr frei bewegen. Der Übende kann nicht das erreichen, was die Taichichuan Klassiker beschreiben als "mit den Händen zuschlagen, ohne, daß sie gesehen werden, sobald sie sichtbar sind, ist es unmöglich, zu agieren". Sogar beim "herein-locken und hinausstoßen" des Gegners fühlt man sich steif und es ist viel Anstrengung notwendig. Daher wird das Können auf dieser Stufe als "30% Yin, 70% Yang, noch immer auf der harten Seite" bezeichnet.

Die vierte Stufe des Kung Fu

Für die vierte Stufe des Kung Fu ist es notwendig, vom Stadium des mittleren Kreises zu dem des kleinen Kreises überzugehen. Dieses Stadium nähert sich dem Erfolg und ist damit schon ein hohes Niveau des Kung Fu. Man sollte die effektive Übungsmethode beherrschen, fähig sein, die wichtigen Punkte der Bewegungen zu begreifen, die kampfmäßige Anwendung, die in jeder Bewegung implizit enthalten ist, verstehen; einen ungehinderten Fluß der internen Energie oder Qi haben und die Koordination der Bewegungen mit der Atmung beherrschen. Während des Übens soll jeder Schritt und jede Bewegung der Hände mit einem angreifendem Gegner vor dem geistigen Auge ausgeführt werden, das heißt, man soll annehmen, daß man von Feinden umgeben ist. Für jede Position und jede Figur muß sich jeder Teil des Körpers in einer verbundenen und kontinuierlichen Art bewegen, sodaß der ganze Körper sich als eine Einheit bewegt. "Bewegungen im oberen und unteren Teil des Körpers hängen zusammen und es sollte einen kontinuierlichen Fluß von Qi geben, wobei die Kontrolle in der Mitte ist." Das heißt, man soll beim Üben der Form so tun "als ob ein Gegner da wäre, auch wenn niemand da ist". Wird man tatsächlich angegriffen, soll man tapfer aber vorsichtig sein und sich so verhalten "als ob niemand da ist, obwohl jemand da ist."

Der Übungsinhalt (wie Faustform und Waffen) ist ähnlich dem der dritten Stufe des Kung Fu. Mit Beharrlichkeit, kann man die fünfte Stufe in drei Jahren erreichen. Bezüglich der Kampfkunst unterscheidet sich die vierte Stufe stark von der dritten Stufe. Die dritte Stufe zielt vor allem darauf ab, die Kraft des Gegners zerstreuen und Konflikte in den eigenen Bewegungen zu vermeiden. Das ist notwendig, um selbst in der Lage zu sein, die aktive Rolle zu spielen und den Gegner zu zwingen, passiv zu sein. Die vierte Stufe versetzt einen in die Lage, Kraft sowohl zu zerstreuen als auch auszudrücken. Das ist so, weil man auf diesem Niveau genügend inneres Jin hat, flexibel mit Yi und Qi umgehen kann und ein konsolidiertes System von Körperbewegungen hat. Daher ist während eines Push-Hand-Spiels eine Attacke des Gegners keine große Gefahr. Beim Kontakt mit dem Gegner kann man sofort seine eigene Aktion ändern und damit die angreifende/hereinkommende Kraft mit Leichtigkeit zerstreuen, indem man folgendes anwendet: die speziellen Charakteristiken vom Folgen der Bewegungen des Gegners aber trotzdem das dauernde Verändern der eigenen Aktionen, um auf die Aktionen des Gegners zu reagieren; die genau richtige Menge an Kraft; sich innerlich anpassen; die Absicht des Gegners vorhersagen; die eigenen Aktionen hinten anzustellen; Kraft präzise ausdrücken und das Ziel genau treffen. Eine Person auf diesem Niveau wird mit "40% Yin, 60% Yang, ein guter Übender" beschrieben.

Die fünfte Stufe des Kung Fu

Die fünfte Stufe ist ein Stadium, in dem man von der Beherrschung des kleinen Kreises zur Beherrschung des unsichtbaren Kreises übergeht, vom Meistern der Form zum unsichtbaren Ausführen der Form. Gemäß den Taichichuan Klassikern: "mit dem kontinuierlichen durchgängigem Fluß von Qi, das eigene innere Qi mit dem kosmischen Qi bewegen, von einer fixen Form zur Unsichtbarkeit, erkennt man wie wundervoll die Natur ist." Auf der fünften Stufe sind die Aktionen flexibel und rund und es gibt ausreichend inneres Jin. Aber es ist immer noch notwendig, nach dem Besten zu streben. Es ist notwendig, Tag für Tag hart zu arbeiten, bis der Körper sehr flexibel wird und sich den unterschiedlichsten Veränderungen anpassen kann. Es gibt innere Veränderungen, die zwischen voll und leer alternieren, aber diese Veränderungen sind äußerlich nicht sichtbar. Nur dann ist die fünfte Stufe des Kung Fu erreicht.

Was die Kampfkunst betrifft, so ist diese Stufe dadurch gekennzeichnet, daß hart (gang) weich (rou) ergänzt, die Form ist entspannt, dynamisch, federnd und lebendig. Jede Bewegung und jeder bewegungslose Augenblick ist im Einklang mit den Taichichuan Prinzipien, so wie die Bewegungen des ganzen Körpers. Das heißt, daß jeder Teil des Körpers sensibel ist und bei Bedarf schnell reagieren kann. Das geht soweit, daß jeder Teil des Körpers als Faust agieren kann, um anzugreifen, wenn es Kontakt mit dem Körper des Feindes gibt. Es gibt einen dauernden Wechsel zwischen dem Ausdrücken und dem Zurückhalten von Kraft und der Stand ist stark, als ob er von allen Seiten unterstützt würde.

Die Beschreibung für diese Stufe ist, daß sie "die einzige ist, die mit 50% Yin und 50% Yang spielt, ohne eine Präferenz für Yin oder Yang, und die Person, die das tun kann, wird als guter Meister bezeichnet. Ein guter Meister macht jede Bewegung gemäß den Taichichuan Prinzipien, die verlangen, daß jede Bewegung unsichtbar sein soll."

Nach dem Beenden der fünften Stufe hat sich eine starke Beziehung zwischen der Koordination des Geistes, der Kontraktion und Entspannung der Muskeln, der Bewegungen der Muskeln und dem Funktionieren der inneren Organe eingestellt. Sogar im Falle eines plötzlichen Angriffs wird diese Koordination nicht behindert sein, da man ja flexibel auf Veränderung reagieren kann. Aber auch dann sollte man weiter arbeiten, um noch besser zu werden.

In der Wissenschaft ist die Entwicklung ohne Grenzen und genauso ist es beim Üben des Taichichuan: niemand kann seine Schönheit und seinen Nutzen in einem einzigen Leben begreifen.