

Interview mit Ma Yaoxian 25.08.2009

1. Wie alt sind Sie?
51 Jahre
2. Wie lange machen Sie Taijiquan?
26 Jahre
3. Warum machen Sie Taijiquan?
Ich habe aus gesundheitlichen Gründen angefangen. Ich hatte Probleme mit meinem Magen und meinem unteren Rücken.
4. Hatten Sie schon vor dem Taijiquan Erfahrungen mit anderen Kampf- oder Heilkünsten?
Nein.
5. Wo haben Sie Taijiquan gelernt?
Bei Guo Dajun einem Schüler von Zheng Wuqing.
6. Welchen Stil betreiben Sie?
Wudang Zhaobao Taijiquan.
7. Warum üben Sie gerade diesen Stil aus?
Der Zhaobao Stil legt großen Wert auf das sogenannte Neigong, die innere Arbeit, dadurch konnte ich meine Beschwerden sehr schnell lindern und schließlich auch komplett gesunden. Außerdem war es mir wichtig einen traditionellen Stil auszuüben.
8. Was sind ihrer Meinung nach die Vorteile und Nachteile des Taijiquan?
Eines der wesentlichen Vorteile des Taijiquan ist das Ziel der Gesunderhaltung bzw. das Gesunden des Körpers. Dieses Ziel wird durch die langsamen, dahinfließenden, runden und sehr weichen Bewegungen erreicht. Im Gegensatz zu harten äußeren Stilen, bei denen man mit steigendem Alter oft Teile seiner Gesundheit, aufgrund des harten Trainings, einbüßt. Das Üben des Taijiquan hat eine, für die Gesundheit, nährenden Funktion d.h. mit steigendem Alter wird der Körper nicht so schnell Abnutzungserscheinungen zeigen, sondern im Vergleich zu Gleichaltrigen viel flexibler und robuster sein. Das Anpassen des Taijiquan an die jeweilige individuelle Konstitution ist ein weiterer Vorteil. Junge Menschen können die Form tiefer laufen, da sie in der Regel bei bester Gesundheit sind, hat eine Person aber Probleme mit Gelenken oder ist schon etwas älter ist es ratsam die Form mit höheren Ständen zu laufen und auf diese Weise trotzdem in den Genuss der Vorzüge des Taijiquan zu kommen.
Taijiquan hat viele Vorteile aber auch einen Nachteil. Wenn der Übende nicht auf seine Knie achtet und sie über die Zehenansätze bzw. Zehenspitze hinausbewegt und dies über eine lange Zeit tut sind oft Knieverletzungen die Folge. Deswegen wird auch im Zhaobao Stil im Vergleich zu den anderen Taijiquan Stilen ein eher hoher Stand bevorzugt.
9. Hat sich Ihre Persönlichkeit im Vergleich zum Beginn irgendwie verändert?
Ja, meine Persönlichkeit hat sich verändert. Bevor ich mit dem Taijiquan begann, konnte ich mich sehr schnell aufregen, aber durch die ununterbrochene Übung im Taijiquan bin ich viel ruhiger und ausgeglichener geworden. Wer die Prinzipien des Taijiquan verinnerlicht hat, für den gibt es kaum Aufregung.
10. Wie läuft ihr Unterricht ab?
Der Unterricht beginnt immer mit Zhan Zhuang danach wird die Form mehrmals durchlaufen. Abschließend wird Qigong gemacht.

11. Welchen Anteil hat Tuishou an Ihrem Unterricht?

Der Tuishou Anteil macht circa 20% des Unterrichts aus

12. Was ist der Unterschied zwischen Üben in Deutschland und Üben in China?

Er unterscheidet sich ganz gewiss, die Schüler in China sind mit dem Taijiquan schon rein kulturell verbunden, während Taijiquan und vor allem die damit zusammenhängende chinesische Kultur für die Schüler in Deutschland was Neues ist. In China ist den Üben klar, dass Taijiquan eine lebenslange Aufgabe ist und nicht mit dem Lernen einer Form aufhört. Im Gegensatz dazu ist es in Deutschland so dass viele immer neue Formen lernen möchten, anstatt ihre bereits gelernte Form immer weiter zu vertiefen und zu verfeinern.

13. Was glauben Sie was für Menschen Taijiquan machen?

Zum Taijiquan gehen in der Regel ältere Menschen um ihre Gesundheit zu steigern bzw. zu erhalten. Junge Menschen sind oft zu ungeduldig um die weichen und langsamen Bewegungen des Taijiquan zu erlernen.

14. Was halten Sie von Wettkämpfen im Taijiquan?

Wettkämpfe sind eher Demonstrationen und für mich ohne Bedeutung, da dort mehr Wert auf Äußerlichkeiten als auf innere Arbeit gelegt wird. Für mich ist es viel wichtiger, dass man seine Gesundheit stärkt.

15. Was sind die Taiji Prinzipien für den Zhaobao Stil?

Die Prinzipien des Taijiquan sind im Zhaobao Stil die gleichen wie in den anderen Stilen. Beim Zhaobao müssen die folgenden Anforderungen erfüllt sein:

- Kreisen: Präzises Lernen der kreisförmigen Abläufe.
- Drei Vertikale: Kopf und den Rumpf des Körpers aufrecht zu halten, Beine sind leicht gebeugt, Schien- und Wadenbein stehen dabei in der Regel senkrecht zum Boden.
- 4 Ausrichtungen in eine Linie:
Das bedeutet, dass die Füße genau mit den Knien in eine Linie gebracht, und dass die Hände (und Finger) genau mit den Unterarmen in eine Linie ausgerichtet werden. Knie, Füße, Hände und Ellenbogen streben während der Ausübung der Bewegung alle in die gleiche Richtung und werden in Übereinstimmung gebracht.
- Sechs Zusammenschlüsse:
Die äußeren Zusammenschlüsse:
Hand stimmt mit dem Fuß überein, der Ellbogen mit dem Knie, die Schulter mit der Hüfte. Der Körper erhält dadurch seine äußere Stabilität.
Die inneren Zusammenschlüsse:
Herz fließt mit dem Geist (Verstand), die Energie mit der Kraft, die Sehnen mit den Knochen zusammen. Der Körper erhält dadurch seine innere Stabilität und Kraft.
- Acht kleine Verfolgungen:
Die Ellbogen, Hände, Knie und Füße, folgen den vier großen Verbindungsstellen des Körpers, den Schultern und beiden Seiten der Hüfte. Das bedeutet, dass Schritte und Gliedmaßen den Bewegungen des Rumpfes folgen.
- Nichts auslassen, keine Unterbrechung in der Bewegung:
Wird eines der Körperteile in der Bewegung vernachlässigt oder verspätet geführt spricht man vom Auslassen. Unterbrechen bezeichnet ein frühzeitiges Erreichen des

Fußes oder der Hand an seinem Ziel bevor der Rest des Körpers bewegt wird und die Figur ausgeführt worden ist. Alle Körperteile fließen zusammen als wären sie eins.

- Es fließt wie Wasser

Zhaobao-Taijiquan ist sanft schwingend, um den Körper zu beleben, weich fließend, um ihn zu entspannen, und gemächlich gehend, um den Schritt sicher und fest zu machen. Während des Formlaufens bleibt das Schwerkraftzentrum des Körpers stets gesunken.

16. Wie wichtig ist das „Taiji Jin“ für das Taijiquan allgemein?

Taiji Jin ist für das Taijiquan sehr wichtig. Um Jin (verfeinerte Kraft) zu verstehen muss man den Zusammenhang mit Yi und Qi verstehen. Yi (Aufmerksamkeit), Qi und Jin bilden eine Einheit. Wenn man lange Zeit ununterbrochen Taijiquan übt entwickelt man die Fähigkeit Jin auszustoßen. Um Jin auszustoßen muss man Qi im Dantian konzentrieren, das Konzentrieren des Qi im Dantian erfolgt durch das Yi, um das Qi mit Hilfe des Yi im Dantian zu konzentrieren muss man einen Zustand höchster Entspannung erlangen um dann explosionsartig Qi in Form von Jin zu manifestieren. Deswegen ist das Taiji Jin auch für den gesundheitlichen Aspekt des Taijiquan von großer Bedeutung. Durch das lange Üben wird der Körper locker und man bewegt sich effektiv und erfreut sich bester Gesundheit. Außen ist man wie Baumwolle und innen hart wie Stahl.

17. Was können Sie über Zheng Wuqing erzählen?

Zheng Wuqing hat im Alter von 30 Jahren mit dem Zhaobao Taijiquan bei He Qingxi begonnen. Als er anfing hatte er Tuberkulose. Zu dieser Zeit gab es aus Sicht der westlichen Medizin keine Heilungsmöglichkeiten. Doch nach nur 1 Monat beharrlichen Trainings ging es im schon bedeutend besser und nach 3 Monaten war er geheilt. Er konnte wieder richtig essen und hatte wieder Kraft zu arbeiten. Seit dieser Zeit hat er 60 Jahre ununterbrochen trainiert und einen sehr guten Ruf erlangt. Einerseits wurde er von den Menschen aufgrund seiner hervorragenden Gesundheit und andererseits aufgrund seiner herausragenden kämpferischen Fähigkeiten bewundert. Er war auf so einem hohen Niveau das keiner es mehr wagte ihn herauszufordern. Dies führte dazu, das er von der Huangpu Militärschule eingeladen wurde Kampfkünste zu unterrichten.

Zheng Wuqing ist es zu verdanken, dass Zhaobao Taijiquan im Nordwesten Chinas, vor allem in Xian, verbreitet wurde.

18. Was können Sie über He Zhaoyuan erzählen?

He Zhaoyuan hatte ein hervorragendes „Gongfu“ er war kämpferisch als auch gesundheitlich äußerst stark. Er war der Begründer des Wudang Zhaobao Taijiquan. Er lernte von Chen Qingping das ursprüngliche Zhaobao Taijiquan und interpretierte es neu. He Zhaoyuan unterrichtete seine Söhne He Jingzhi und He Renzhi und den Lehrer von Zheng Wuqing, seinen Enkel He Qingxi. Dies ist auch der Grund warum man das Zhaobao Taijiquan auch He Stil Taijiquan oder das Taijiquan der drei „Hes“ nennen kann. Zuletzt wurde diese Art des He Stils in Wudang Zhaobao Taijiquan umbenannt.

19. Es wird oft gesagt, dass das Zhaobao Taijiquan ursprünglich vom Chen Stil Taijiquan abstammt, was ist Ihre Meinung dazu?

Dies ist so nicht richtig. Die Entwicklung des Zhaobao Taijiquan begann eindeutig im Wudang Gebirge. Zhang Sanfeng ist der Begründer dieses Stils. Er unterrichtete diesen Stil verschiedenen daoistischen Mönchen über die dieser Stil an Wang Zongyue übertragen wurde. Nachdem Wang Zongyue die vollständige Lehre des Taijiquan erhalten hatte ging

er nach Henan in die Stadt Zhaobao. Dort unterrichtete er Jiang Fa, der den Stil seinerseits weitergab bis er über Xing Xihuai, Zhang Chuchen, Chen Jinbo, Zhang Zongyue und schließlich Zhang Yan an Chen Qingping weitergegeben wurde, der es wiederum an He Zhaoyuan weitergab. Hieran sieht man das Zhaobao Taijiquan nicht vom Chen Stil abstammt. Und da Jiang Fa aus Zhaobao kommt und der Stil seinen Ursprung im Wudang hat, wird er Wudang Zhaobao Taijiquan genannt.

20. Wie kommt es das Zhaobao Taijiquan außerhalb Chinas und zum Teil selbst in China so unbekannt ist?

Im Zhaobao Taijiquan vertrat man sehr lange Zeit die Ansicht keine Außenstehenden zu unterrichten, was bedeutete dass der Stil nur innerhalb der Familie/Verwandtschaft weitergegeben wurde. Diese Art der Weitergabe sicherte eine sehr hohe Qualität des Taijiquan. Es wurde wie ein Schatz gehütet.

21. Und wie kommt es, dass Sie den Zhaobao Stil nun trotzdem an Ausländer weitergeben? Meiner Meinung nach ist das Hauptziel des Zhaobao Taijiquan die Gesunderhaltung des Menschen, deswegen sollte diese Kunst keinen Ländergrenzen unterliegen, so haben nicht nur die Menschen eines Landes die Möglichkeit sich bester Gesundheit zu erfreuen, sondern die ganze Welt.

22. Haben andere Zhaobao Taijiquan Lehrer etwas dagegen gehabt, dass Sie Ausländer unterrichten?

Nein. Seit der Reform- und Öffnungspolitik hat sich die Einstellung der Menschen gewandelt. Sie selbst sind nun viel offener und haben damit keine Probleme.

Vielen Dank Ma Shifu für die Gelegenheit ein Interview mit Ihnen führen zu dürfen

Gern geschehen.

(Dieses Interview wurde von Manuel Chandramohan durchgeführt)