

Ausweichen und Wahrnehmen

HORST TIWALD

www.horst-tiwald.de

20. April 2005

I.

Wenn man leidenschaftslos und gelassen(*Xin*) die Tatsachen(*Jing*) beachtet(*Shen*) und treffend zur Sprache bringt(*Yi*), dann erscheint das erfolgreiche Wirken im „pushing hands“ ganz „natürlich“.

Dieses erfolgreiche Tun ist tatsächlich „ganz natürlich“, man muss es aber intensiv üben, um es zu erreichen. Man muss es üben, ganz egal, ob man diese Fähigkeit

- in der „körperlichen Gewandtheit“
- oder in der denkend „geistigen Gewandtheit“
- oder auch in der sozialen „gesellschaftlichen Gewandtheit“

entfalten möchte.

In allen Fällen lohnt es sich, mit seiner „Geschicklichkeit“ vorerst zur „warten“ („Nicht Tun“, *Wu wei*) und nicht voreilig anzugreifen.

Überall ist es von Vorteil, seinen Übermut(*Xin*) beherrschen zu lernen, zu warten und mit Gelassenheit(*Xin*) den Geist(*Shen*) zu sammeln(*Taiji*), um die Tatsachen(*Jing*) vorerst optimal wahrzunehmen(*Yi*).

II.

Wenn mir jemand gegenübersteht und gegen mich aktiv drückt, dann streckt er dabei seinen „ganzen Körper“ mit Muskelkraft.

Mit seinen Füßen stemmt er sich gegen den Boden. Mit seinen Händen stemmt er sich dann drückend gegen mich.

Der Boden bietet dem Gegner einen festen Widerstand. Ich bin für den Gegner aber kein fester Widerstand. Ich kann nämlich ausweichen.

Der Gegner kann mit seinen Beinen nur dann gegen den Boden drücken, wenn er auf einer Gegen-Seite mit seinem Körper ebenfalls einen Widerstand findet.

Das heißt, der Gegner kann sich mit seinen Beinen nur mit der Stärke gegen den Boden stemmen, mit der er mit seinen Händen einen gleich starken Widerstand bekommt.

Die „Stärke des Widerstandes“, den ich ihm biete, bestimmt, mit welcher Stärke sich der Gegner gegen den Boden strecken kann, d.h. mit den Beinen gegen den Boden drücken kann.

Diese Stärke ist eben genau die, mit der ich dem Gegner einen gleich starken Gegen-Widerstand biete.

Der stehende Gegner kann daher gegen mich immer nur mit jener Stärke drücken, mit der ich gegenhalte.

Wenn ich also ausweiche, dann kann er nur schwach drücken, d.h. bestenfalls seine Arme schnell strecken. (Ein „schnelles“ muskuläres Bewegung sollte man von einem „starken“ muskulären Bewegung unterscheiden!)

Wenn ich „ausweiche“, kommt mir also der sich streckende Gegner mehr oder weniger „schwach“ entgegen.

In diesem Falle brauche ich also selbst gar keine besondere Stärke, um ihn zu bremsen, bzw. ich brauche bloß seiner ohnehin schwachen Bewegung weiterhin auszuweichen.

Der Gegner streckt dadurch auch unbehindert seine Gelenke. Dies bringt ihn in eine ungünstige Lage.

Selbst im Falle eines Widerstandes durch mich, könnte er nun mit seinem gestrecktem Körper kaum mehr eine Muskel-Stärke zulegen.

Durch sein Vor-Neigen bringt sich der Gegner zusätzlich selbst in eine „labile Lage“. Er muss nämlich befürchten, durch ein plötzliches Ganz-Ausweichen von mir, sein Gleichgewicht voll zu verlieren.

Er muss sich also mit seiner eigenen Muskulatur „selbst schützen“ und sein Vor-Bewegen etwas abfangen und bremsen.

Zu diesem Zweck erzeugt er selbst einen „haltenden Zug“ in die Gegen-Richtung.

Er verspannt dabei seine Muskulatur, indem er sowohl Agonisten als auch Antagonisten aktiviert. Dies erzeugt ihm auch das trügerische Gefühl, selbst stark zu „wirken“.

Der „verspannte Körper“ meines Gegners bietet für mich, wenn ich später zur Tat schreite, für meine Aktivität auch einen optimalen Widerstand, gegen den ich meine Stärken wirksam entfalten kann.

Dieses „sichernde Bemühen“ des Gegners greife ich daher im günstigen Augenblick auf und verstärke es in die Richtung, in die er ohnehin schon mit seinem Bremsen aktiv ist.

Ich kehre also mein ausweichend-abtastendes Bewegung(*Xiao gu, Yin*) in einer „Schleife“ (wie bei der Umkehr im Zentrum einer Spiral-Bewegung, vgl. *Yin-Yang-Symbol*) zu einer „großen Ur-Sache“(*Da gu, Yang*) um.

III.

Wenn ich mit leichtem Widerstand mit dem Gegner immer in Berührung und Kontakt bleibe, dann kann ich durch ein „sanftes

Wechselwirken“(*Xiao gu*) den günstigen Augenblick für mein Eingreifen optimal gewahren. Ich entwickle in diesem Falle also gar keinen enormen Muskel-Stärken. Diese wären ja gar nicht erforderlich, da ich ja dafür Sorge, dass der Gegner:

- einerseits sich selbst in eine Lage bringt, in der er selbst keine besonderen Stärken entfalten kann;
- ich aber andererseits auch warte, bis er seine Richtung voll „aus-bewegt“ hat und sich durch Umkehren (Wandel von *Yang* zu *Ying*) selbst bremsend sichern muss.

Meine Leistung besteht also darin, keinen besonders starken Widerstand zu bieten, an dem der Gegner seine eigenen Stärken entwickeln könnte, sondern:

- gelassen(*Xin*) zu bleiben,
- durch „Nicht Tun“(*Wu wei*)
- meinen Geist(*Qi*) zu sammeln(*Tai-ji*),
- in sanftem Wirken(*Xiao gu*) in Kontakt(*Jing*) zu bleiben,
- um den günstigen Augenblick für das hinreichende Handeln(*Da gu*) zu gewahren(*Yi*).

Was ist daran Besonderes, als dass man es mit „klarem Kopf“ üben muss? Wie bekommt man aber einen „klaren Kopf“? Durch achtsames Üben! Man kann hier mit der „natürlichen“ Tat-Sache(*Jing*) des Atmens beginnen und dann zum „natürlichen Gehen“, dieses „gewahrend“ fortschreiten. Letztlich geht es dann um das gelassene Sammeln(*Taiji*) der Achtsamkeit(*Shen*). Hier gilt es aber, manches vorerst Verborgene zu beachten.

„Kein Meister ist vom Himmel gefallen!“