

Boxen als innere Kampfkunst

Von Epi van de Pol



Wozu soll man im Taijiquan Boxen üben? Diese Frage stellt sich möglicherweise, denn in der Handform gibt es nur wenig Schläge beim Yang-Stil etwa sind das: „Schritt nach vorn, nach unten ablenken, blockieren und Fauststoß“, „mit beiden Fäusten auf die Ohren schlagen“, „tiefer Fauststoß“, „den Tiger schlagen“, „den Bogen spannen und den Tiger schießen“ und „Stoß zu den sieben Sternen“.

All diese Schläge sehen nicht sehr beeindruckend aus. Zum einen, weil sie langsam und zum anderen, weil sie mit dem ganzen Körper und nicht nur mit der Schulter- und Armmuskulatur ausgeführt werden. In der Tuishou Praxis (Pushing Hands) mit festem Stand kommen keine Schläge vor. Dafür finden wir im bewegten Pushing Hands wie etwa beim Xiao Lu einen Schlag und einige Handballenstöße und im Sanshou gleich eine ganze Menge an Schlägen.

Taijiquan ist ein Kampfsystem für den Nahkampf. Es gibt weder lange Kicks (Fußtritte) noch Schläge mit großer Reichweite, stattdessen Handballen- und

Ellbogen-Schläge und sogar Schulterstöße. Deshalb ist es gut, wenn man innerhalb der eigenen Taijiquan-Praxis versteht, wie innere oder entspannte Schläge oder Stöße ausgeführt werden. Außerdem macht Boxen Spaß, speziell wenn Touché erlaubt ist, aber noch keine harten Schläge. Auch wenn das Boxen nur ein sehr leichtes Spiel ist, kann es dabei zur Konfrontation kommen, vor allem wenn es darum geht, zu lernen offen und entspannt zu bleiben, Bewegungs- und Reaktionsfreiheit zu behalten und schließlich mit der aufsteigenden Angst oder Aggression umzugehen. Im Gegensatz zur Handform mit ihren langsamen Bewegungen mutet Boxen eher wie Tan-

zen an und es gibt erstaunlich viel Fußarbeit, genau wie beim Spiel mit dem Schwert. Gewicht, Kraft und Flexibilität spielen beim Boxen keine große Rolle, deshalb kann man sich immer auf Augenhöhe begegnen, allerdings kann ein Gegenüber mit einer großen Reichweite Probleme machen.

Taijiquan als Nahkampf

William C. C. Chen war der Erste, der mir eine Vorstellung von den Kampfqualitäten des Taijiquan vermittelte. Ich erinnere mich noch sehr gut an seine erste Vorführung 1979 in Amsterdam. Mit nur einer Bewegung traf er eine zusammengerollte Zeitung zweimal. Ein paar Jahre später boxte ich mit ihm mit normalen Boxhandschuhen. Ich musste ihn einige Male auf die Nieren boxen und er sagte immer nur: „Nein, das ist nicht gut“. Das sagte er bei jedem Schlag bis zum zehnten, da sagte er „Ja, das ist es“ und ging

weg. Ich blieb zurück und hatte keine Ahnung, was ich beim zehnten Schlag anders gemacht hatte. Wiederrum ein paar Jahre später nahm er meine Schläge in sein Gesicht an, indem er sich ein bißchen in die Schläge hineinlehnte. Erst später habe ich verstanden, dass der Schlag seine Schärfe verliert, wenn man die Distanz ändert.



William C. C. Chen

1988 hatte ich eine unangenehme Erfahrung in einer Diskothek in Deutschland. Es war nichts passiert (der eigentliche Kampf fand woanders statt), aber ich hatte mich schwach und unfähig gefühlt, mich selbst und meine Partnerin zu verteidigen. Das war der Anlass, dass ich mich zu einem besonderen Training entschloss. Ich begann, Bretter zu zerschlagen. Ich las ein paar Bücher zum Thema und schlug zunächst durch weiches Material, um Geschwindigkeit zu entwickeln. Eine frei nach unten hängende Zeitung durchzuschlagen war eine ziemliche Herausforderung, während eine brennende Kerze auszuschlagen wie Mas Oyama (Kyokushin-Karate) es getan hatte, kein Problem darstellte.

Dann übte ich mit Luftballons. Das machte Spaß. Wenn du es selbst versuchen willst, leg den Ballon auf den Boden und nimm so viel Abstand, wie du brauchst, um ihn mit dem Handballen zu zerschlagen. Wenn das gelingt, halbiere die Dis-

tanz. Dazu ist Kopfarbeit notwendig und ein fester Entschluss. Meine Freundin kam dann auf die Idee, gar keine Distanz mehr zu lassen. Das geht so. Du legst deine Hand auf die Oberfläche des Ballons und schlägst zu (drücken reicht nicht, du musst schlagen). Dafür braucht es eine Menge Vorstellungskraft. Beispielsweise kannst du visualisieren, dass deine Hand ausholt und zuschlägt.

Dann folgten wir dem Rat von William C. C. Chen und fingen an, Bretter durchzuschlagen, während wir ein Glas randvoll mit Wasser in der anderen Hand hielten. Mit etwas Übung war das ganz leicht. Es befreite uns von der körperorientierten Kraft und ersetze sie durch geistige Kontrolle. Ich fühlte mich sehr entspannt. Das ging so weit, dass ich einige Dinge in meinem Körper wahrnahm, die mich an William selbst erinnerten. Mittlerweile konnte ich vier Bretter, jeweils 1,8 cm dick, die ohne Abstandhalter aufeinanderlagen, mit der Handfläche durchschlagen ohne mich groß anstrengen zu müssen. Ich hatte Geschichten gelesen und Bilder gesehen, in denen nur ein Brett oder ein Stein in einem Stapel brach und mir kam die freche Idee das ebenfalls zu versuchen. Es war erstaunlich einfach. Ich konnte eins der vier Bretter wählen und durchschlagen oder ich konnte drei Bretter durchschlagen und eins, das ich ausgewählt hatte, ganz lassen. Das war während eines Sommercamp, wir taten nichts anderes als Bretter durchzuschlagen mit dem Handballen, der Faust, dem Ellbogen und dem Kopf, acht Stunden lang jeden Tag.



Peter Ralston

Bretter schlagen nicht zurück

1990 trat Peter Ralston in Holland auf die Bildfläche. Zu dem Zeitpunkt dachte ich, mit Schlagen kenne ich mich aus. Aber Peter heilte mich von dieser Vorstellung und auch von der Idee, dass es beim Boxen nur ums Schlagen geht. Es war wie in dem Film „Enter the Dragon“ mit Bruce Lee, als Bruce zu seinem Bretter zerschlagenden Gegner sagt: „Bretter schlagen nicht zurück“. Peter wollte, dass ich mich beim Schlagen völlig entspanne. Um das zu üben, entwickelte er eine Übung mit fünf aufeinander aufbauenden Stufen.

In der ersten Stufe schwingt man nur den entspannten Arm, indem man den hinteren Fuß auf dem Ballen und die Hüfte zum Ziel dreht (Box-Sack oder Bauch des Gegenübers). In der zweiten Stufe fühlt man die Verbindung zwischen Faust und Schulter, während man den entspannten Arm zum Ziel schwingt (erste Stufe). In der dritten Stufe verbindet man die Faust mit dem Bauchnabel oder Dantien während man die Stufen 1 und 2 fühlt. In der vierten Stufe verbindet man die Faust mit dem Fuß während man die Stufen 1-3 fühlt. In der fünften Stufe fühlt man die Stufen 1-4, führt sie aus und sinkt von der Mitte in den vorderen Fuß. Dadurch entsteht die „Kraft“ („Power“) bzw. der Effekt eines total entspannten Schlages.

Beim Schlagen zu entspannten, passt sehr gut zum Taijiquan, weil Entspannung eines der wesentlichen Prinzipien im Taiji ist. Wenn ich mich entspanne, läuft alles in den Boden. Wenn ich mich innerhalb meiner Struktur entspanne, ohne meine Struktur zu ändern, kann ich das nach unten Laufen innerhalb meines Körpers fühlen. Das nenne ich Sinken. Den Arm zu heben, ohne Anspannung entstehen zu lassen, war mir ein Mysterium. Peter Ralston hatte dafür eine exzellente Übung „Hände hoch, du runter“. Das half mir ein bisschen. Die Hüfte so zu drehen, dass sie meine Arme bewegten ohne meine Arme mit der Muskulatur zu bewegen, half mir ebenfalls ein wenig. Ich experimentierte mit einem armlangen Seil, an dessen Ende ein Gewicht befestigt war. Das band ich an meine Schulter und spielte mit Sinken und Drehen und Finden des richtigen Timings so lange, bis ich in der Lage war, das Gewicht auf das Ziel zu bringen.

Was mir am meisten half, war Peters Bemerkung, dass die Kraft nicht nach außen geht, so wie ich es vom Karate kannte, sondern, dass sie reinkommt und zwar hin zu meinen Füßen. Ich musste meine Vorstellung vom Schlagen total ändern. Es hatte nichts mehr mit Kraft zu tun, sondern mit dem Transfer kinetischer Energie in meine eigenen Füße. Das ist ja das Ver-



ständnis von Entspannung: Du kommst unter den Einfluss der Schwerkraft, die dich einfach nach unten zieht. Das zu verstehen ist die eine Sache, es beim Schlagen zu tun eine andere. Es war deshalb so schwer, weil eine tieferliegende Region meines Gehirns an der Vorstellung des Schlagens als ein nach außen gerichteter Prozess in ein Ziel hinein, festhielt. Ich musste viel üben, um mein Reptiliengehirn auf das mühelose Schlagen umzutrainieren und noch heute, wenn ich in einem freundschaftlichen Boxkampf in Stress gerate, kann ich spüren, dass alte Gewohnheiten sich durchsetzen wollen.

Entspannen beim Boxen?

Drei Minuten normales Boxen können dich ziemlich auslaugen. Aber durch Entspannen bist du viel weniger erschöpft. Außerdem bist du viel schneller und viel mehr offen für das, was passiert. Da dein ganzer Körper involviert ist, steckt viel mehr Verbindung in deinem Schlag. Weil kein Kraftsignal ausgesendet wird, sieht dein Gegenüber den Schlag nicht voraus. Huang Sheng Shyan meinte in diesem Zusammenhang, man solle keine Angst vor den großen Wellen haben, sondern wachsam gegenüber der Rückströmung sein, die man nicht sieht und die einen auf das Meer hinauszieht. Der Boxmeister Torsten Kanzmeier nennt es einen „lucky punch“ (einen glücklichen Schlag), wenn ein Gegner oder eine Gegnerin den Schlag, der sie ausknockt, nicht kommen sieht.

Es gibt zwei Arten effektiver müheloser Schläge: den geraden Schlag und den Haken. Der gerade Schlag bezieht seine Kraft aus dem Sinken vom hinteren Bein in die Mitte des Standes oder in den vorderen Fuß, seine Schnelligkeit kommt aus dem Drehen der Hüfte. Du musst das alles orchestrieren, das „Hände hoch, Du runter“, das Drehen der Hüfte, das Berühren der Faust mit dem Objekt und dann das Sinken für die Kraft und das alles im Bruchteil einer Sekunde. Der Haken bekommt seine Kraft aus der Spirale nach innen und unten, es gibt keine Gewichtsverlagerung und man kann sich nicht hineinlehnen.





Schläge, aber lass dich nicht schlagen

Ausweichen spielt im Boxen eine große Rolle. Im Yangstil Taijiquan ist die einzige Art des Ausweichens unglücklicherweise der „tiefe Schlag“ („punch down“). Beim Boxen muss man lernen den geraden Schlägen zum Kopf seitlich auszuweichen, den Haken zum Kopf muss man in kreisförmigen Bewegungen ausweichen. Das kreisförmige Ausweichen ähnelt ein bisschen der Bewegung „tiefe Peitsche“ („snake creeps down“).

Eine der schwierigsten Arten mitzugehen und auszuweichen (yielding), ist das Mitgehen und Ausweichen bei Schlägen direkt auf den Körper. Den Kopf aus dem Weg zu bringen ist, nicht so schwierig wie den ganzen Körper aus der Gefahrenzone zu bringen, besonders wenn man gleichzeitig nah am Gegenüber dranbleiben will, um auch weiterhin selbst schlagen und treffen zu können. Peter hat dazu eine sehr schwierige Übung entwickelt. Sie heißt „Ausweichen in der Telefonzelle“. Du stellst dich mit dem Rücken in die Ecke des Raumes und kannst dich nicht mehr als 80 cm zu jeder Seite bewegen. Vor dir steht dein Gegenüber und schlägt dich mit Boxhandschuhen überhallhin, zuerst langsam und dann immer schneller. Je besser du beim Ausweichen und aus dem Weg gehen wirst, desto kraftvoller werden die Schläge.

Entfernung ist ein wichtiges Thema beim Boxen. Ein oder zwei Zentimeter können

einen großen Unterschied machen, wenn es darum geht, unverletzt zu bleiben oder k.o. zu gehen. Im Taijiquan ist Folgen ein wichtiges Thema und beim inneren Boxen folgt man ohne zu berühren, man spürt die Distanz und auch die sechs Richtungen. Die meisten Boxer kennen nur eine Richtung und das ist meistens vorwärts oder rückwärts. Aber man kann auch nach links und rechts gehen. Noch wichtiger sind die Ecken, besonders die beiden vorderen Ecken. Das heißt, man weicht einer ankommenden Kraft in einem 45 Grad Winkel nach vorne aus, so dass man wirklich nah am Gegenüber dranbleibt, um angreifen zu können noch während man ausweicht und nachgibt. Schau dir Stierkämpfe an und du bekommst eine Vorstellung davon wie man durch Richtungswechsel mit brutaler Kraft umgehen kann. Boxen verlangt gute Beinarbeit, dein Zentrum muss deine Füße bewegen. Wenn man zuerst die Füße, dann das Zentrum und dann die Arme bewegt, ist man viel zu langsam und nicht verbunden. Das Zentrum oder Dantien bewegt sich und Füße und Arme folgen gleichzeitig. Rückwärts zu rennen ist eine sehr nützliche Bewegung, die auch beim Kreisen eingesetzt werden kann, um nach links und rechts zu gelangen.

Aktiv sein während des Ausweichens

Wenn jemand einen Schlag ausführt, dann ist das Gehirn genau für die Zeit, die der Prozess des Schlagens bis zum Auftreffen dauert, blockiert. Wenn es dir gelingt, diese Zeit zu nutzen, hast Du einen großen Vorteil. Das ist auch in den klassischen Texten über das Verständnis der dreizehn Stellungen in Vers 20 gemeint. Da heißt es: „Wenn sich der andere nicht bewegt, bewege ich mich auch nicht. Zeigt sich beim anderen die kleinste Bewegung, gehe ich voraus“ (Übersetzung Wee Kee Jin/Hella Ebel). Peter Ralston beherrschte das. Er konnte einen Schlag ausführen und gleichzeitig einem ankommenden Schlag ausweichen. Er erklärte mir, wenn man entspannt ist und sich vom Zentrum aus in Harmonie mit den Bewegungen des Gegenübers bewegt, bleibt der Geist offen und frei, aber wenn man Kraft einsetzt, wird der Geist

während des Vorgangs blockiert, weil man will, dass etwas passiert, statt dem Gegner zu folgen.

Beim inneren Boxen wird nicht blockiert

Zu blockieren bedeutet gegen die Kraft des Gegners zu gehen statt sie zu akzeptieren und zu nutzen. Manche Menschen sind so stark, dass sie dir, bei dem Versuch ihren Schlag abzuwehren, deinen Arm brechen können. Selbst wenn du den Schlag erfolgreich blockiert hast, bringt dir das nicht viel, denn es ist sicher, dass der Gegner nun etwas anderes versuchen wird und du weißt nicht, was das sein wird. Weicht man dem Schlag aus und lässt ihn weiterlaufen, dann kann man die Zeit, in der man blocken würde, nutzen, das Gegenüber zu schlagen. Das nennt man „complementary fist“ und es wird dein Gegenüber überraschen.

Wong Jack Man sagte: „Top Boxer blockieren nicht“. Damit meinte er, dass ein guter chinesischer Boxer weiß, wie gefaltet wird: Dein Gegenüber blockiert den Vorderarm, aber dein Ellbogen führt die Intention des Fauststosses weiter und wenn dein Gegenüber den Ellbogen blockiert, führt deine Schulter die Kraft weiter, es ist wie ein Tsunami besonders wenn du so entspannt bist, dass das Blockieren deine Erdung beeinflusst und die Kraft von der Erde zurückkommt. Das wird Borgen genannt.

Boxen macht Spaß. Wenn du es sanft angehst, kann sich dein Gehirn anpassen und etwas Neues lernen.

Der Autor

Epi van de Pol ist Naturheilkundler und Homöopath. Er begann sein Kampfkunststudium 1973 als 21-Jähriger mit Judo, Karate, Jujitsu, Kendo, Aikido, Kenjitsu und Fechten. Seit 1979 unterrichtet er Taijiquan-Prinzipien und Push Hands in mehreren europäischen Ländern. Er ist Gründer von Stichting Taijiquan Nederland und Mitbegründer der TCFE (Taijiquan and Qigong Federation of Europe)