

phoenix-kampfkunst

Pia Schächterle

4. Juni 2014

Trainingsreise in die Wudangberge Alltag in einer chinesischen Kampfkunstschule

Pia Schächterle befindet sich mit 3 weiteren Deutschen für 4 Wochen in der "Wudang Liyang Internal Kung Fu Academy" in Wudangshan in der chinesischen Provinz Hubei.

Der chinesischen Tradition und der Legende nach ist hier der Ursprungsort der inneren Kampfkünste. Angeblich soll der daoistische Mönch Zhang Sanfeng in den Wudangbergen den Kampf einer Schlange und eines Kranichs beobachtet haben, wobei die Schlange dem Kranich immer wieder auswich, bis dieser erschöpft aufgeben musste. Daraus soll er die Prinzipien des „weichen“ Kämpfens mit innerer Kraft entwickelt haben. Die Wudang Kampfkunst wurde in die Liste des immateriellen Kulturerbes der Volksrepublik China aufgenommen. Inzwischen gibt es in der Stadt Wudangshan und der Umgebung zahlreiche daoistische Schulen und Meister der inneren Kampfkünste. Zu den bekanntesten Meistern zählt You Xuande. Er hat eine ganze Reihe von Meisterschülern hervorgebracht. Der erste Meisterschüler von You Xuande, Tian Liyang, ist in Deutschland zunächst durch den Fernsehfilm "Der Meister von Wudangshan" berühmt geworden. Durch diesen Film ist auch Pia Schächterle vor sieben Jahren auf ihn aufmerksam geworden.

Wie letzte Woche berichtet hat jeder von uns ein Doppelzimmer mit eigenem Bad zur alleinigen Benutzung bekommen. Das Badezimmer ist sehr einfach: ein Waschbecken, eine Toilette zum sitzen(!) und ein Brause an der Wand. Der riesige Boiler, der unter der Decke hängt, verspricht warmes Wasser. Wenn man denn weiß, dass die Warm- und Kaltzeichen verkehrt herum angebracht sind. Das hat mir nämlich am ersten Abend eine kalte Dusche beschert. Nach dem Duschen steht das ganze Bad unter Wasser, da es keine Duschtasse gibt und der Abfluss sich nicht an der tiefsten Stelle befindet. Dafür gibt es so eine Art Gummischrubber, mit dem man das Wasser Richtung Abfluss schieben kann. Das ist der Luxus für die ausländischen Gäste. Die Chinesischen Schüler, die für mehrere Jahre hier leben, wohnen zu sechst in ganz einfachen Zimmern. Die Doppelstockbetten haben keine Matratze. Aber immerhin wird der Holzboden der Betten mit einem Leintuch abgedeckt.

Platz für persönliche Dinge gibt es hier kaum. Schränke sind keine vorhanden. Übrigens auch nicht in unseren Zimmern. Für diese Zimmer gibt es 2 Waschräume, die sich im Aussenhof neben der Küche befinden. Außerdem gibt es einen langen Trog im Freien, an dem man sich die Zähne putzt, die Wäsche macht und das Gemüse wäscht.

Die Schule kann mehr als 20 Schüler aufnehmen. Im Moment leben nur zwei Chinesische Schüler und die zwei Meisterschüler Xiao Jun und Fu Zhen dauerhaft in der Schule. Fu Zhen ist seit ?????? Jahren das einzige Mädchen in der Schule. Die 19 jährige hatte es sehr schwer und musste lernen sich gegen die Jungs durchzusetzen. Das ist ihr sehr gut gelungen. Heute stellt niemand mehr ihre Autorität in Frage. Sie ist Meisterschülerin und Trainerin. Meisterschüler Xiao Jun hat mit vierzehn Jahren Meister Tian im Fernsehen gesehen. Von da an war es sein Traum nach Wudangshan zu gehen und zu trainieren. Der heute 25 Jährige musste allerdings noch warten bis er sein vierjähriges Studium der Geschichte beendet hatte, um bei Meister Tian lernen zu können. Er stammt aus dem Norden Chinas, nahe der russischen Grenze, wo es sehr kalt ist. Als er vor drei Jahren herkam, machten ihm die heißen Temperaturen Südchinas sehr zu schaffen. Am Anfang konnte er wegen der Hitze nicht schlafen. Er musste chinesische Medizin einnehmen bis er sein Qi so kultiviert hatte, dass er die Hitze ertragen konnte. Auf meine Frage wie lange er noch bleiben will, sagt er mit einem Strahlen im Gesicht, er möchte nichts anderes mehr machen und für immer hier bleiben. Das ist sein Traum, den er leben möchte.

Der Tagesablauf in einer chinesischen Kampfkunstschule ist streng reglementiert. Das Wichtigste ist hier der Gong. Ein Gongschlag heißt aufwachen oder Trainingsende, zwei Gongschläge bedeuten Trainingbeginn und der Wichtigste, dreimal bedeutet Essen. Morgens um 5:30 wird geweckt. Um 6:00 ist Trainingsbeginn. Gott sei Dank ist dieses Training für uns freiwillig. Für die chinesischen Schüler bedeutet das joggen an der staubigen Straße entlang Richtung Friedhof. Hier gibt es Treppen, die sie 5 mal hoch und runter rennen müssen und dann mit geschlossenen Beinen 3mal hoch und runter hüpfen. Anschliessend geht's zurück zur Schule. Wer keine Kondition hat, muss extra Runden drehen.

Um 7 Uhr gibt es Frühstück für alle. Für uns gibt es Reis mit Rührei vermischt, in Öl geröstete Erdnüsse und aus Pulver angerührte Sojamilch. Ich freue mich schon, dass es nicht den berühmten xifan (Reisschleim) gibt. Allerdings habe ich mich zu früh gefreut. In den nächsten Tagen wird es ihn noch sehr oft geben.

Nach dem Essen müssen die chinesischen Schüler ihre Betten machen, den Hof kehren, in der Küche helfen oder sie waschen ihre Wäsche. Da sie nicht viel Kleidung haben und die Trainingsanzüge nach kurzer Zeit durchgeschwitzt sind, gibt es immer etwas zu waschen.

Der Trainingsbeginn um 8:00 ist für alle. Wir stellen uns der Größe nach im Hof auf. Auf Kommando Kopf gerade aus, Kopf nach rechts, Kopf gerade aus. Auf das nächste Kommando sagen wir: "Ke ku xun lian, li zhi cheng lei, de yi shuang xiu, hong yang wu dang". (Wir geloben gut zu trainieren, ein nützliches Mitglied der Gesellschaft zu sein, Tugend und Geschicklichkeit auszubilden und die Wudangtradition zu verbreiten).

Danach joggen wir mehrere Runden außen um den Innenhof. Während der nachfolgenden Dehnübungen, die von Fu Zhen geleitet werden, muss einer nach dem anderen bei den Übungen laut zählen, natürlich auf chinesisches. Inzwischen haben die chinesischen Schüler von uns auch deutsch zählen gelernt. Zum Ausgleich. Es ist nämlich gar nicht so einfach sich auf die Übung zu konzentrieren und gleichzeitig in einer fremden Sprache zu zählen. Dabei gibt es immer viel zu lachen.

Nach einer Stunde ist Pause. Vor den Zimmern, die rund um den Innenhof angeordnet sind, stehen kleine Bambusstühle. Hier kann man sitzen und Tee trinken. Heißes Wasser steht den ganzen Tag in großen Thermoskannen zur Verfügung. Meistens aber wird chinesisches Schach oder "fünf gewinnt" gespielt. Zumindest solange bis man an der Reihe ist, um Tischtennis zu spielen. Wir spielen im Doppel. Das Team das gewinnt spielt mit einem neuen Team weiter. Das geht solange bis alle gespielt haben. Dann geht der Unterricht weiter. Um 11 Uhr endet der Unterricht. Wir stellen uns der Reihe nach im Innenhof vor Fu Zhen auf. Wieder auf Kommando Kopf nach rechts etc. Dann kommt der Meister dazu. Fuzhen fragt ihn, ob er was sagen will. Manchmal sagt er etwas zum Training. Dann falten wir unsere Hände zum Daoistischen Gruß und sagen in Richtung Fu Zhen "jiaolian xing ku" (die Trainerin hat sich angestrengt). Anschließend Richtung Meister "Shifu xing ku" (der Meister hat sich angestrengt). Beide antworten mit "der Schüler hat sich angestrengt".

Um 11:30 gibt es Mittagessen. Dann ist Mittagspause bis 14:30, da es sehr heiß wird um diese Zeit. Die meisten nutzen diese Zeit für einen Mittagsschlaf. Netterweise werden wir um 14:00 mit einem Gong geweckt, damit wir um 14:30 pünktlich wieder alle im Hof zum Appell stehen können. Der Nachmittag gestaltet sich gleich wie der Vormittag. Trainingsende ist um 17:30. Gegen 18:00 gibt es Abendessen. Kurz bevor das Abendtraining um 19:00 beginnt werden alle Tore der Schule verriegelt. Das Training endet um 20:00, denn dann

wird es hier schon dunkel. Das Abendtraining ist übrigens für uns wieder freiwillig. Trainiert wird von Montag bis Freitag. Samstag und Sonntag sind frei.

Unsere kleine Gruppe ist hierher gekommen, um das berühmte Michuan Tai Chi Chuan zu lernen. Wir haben das große Glück, dass Meister Tian anwesend ist und sich die Zeit nimmt, uns persönlich zu unterrichten. Das ist durchaus nicht selbstverständlich. In vielen Schulen hier vor Ort sind oft nur die fortgeschrittenen Schüler da, die unterrichten, weil der Meister entweder im Ausland oder auf irgendwelchen Pflichtveranstaltungen innerhalb Chinas unterwegs ist. Die Verständigung geschieht auf Chinesisch, mit ein paar Brocken Deutsch, die Meister Tian inzwischen beherrscht. Ansonsten wird durch genaues Zuschauen und die Korrigieren des Meisters gelernt. Er legt ein sehr schnelles Lerntempo vor. Wir haben in zehn Tagen 30 neue Figuren gelernt., also durchschnittlich drei Figuren pro Tag. Eine Form setzt sich aus aneinanderreihenden Bildern oder Figuren zusammen. Jede dieser einzelnen Figuren besteht wiederum aus 5-11 Einzelbewegungen. Bestimmt will er testen wie belastbar wir Langnasen sind. Wir werden sehen, ob wir den Test bestehen

Das nächste Mal berichten wir, was wir machen, wenn wir nicht trainieren.