



# Cheng Hsin Magazin

Der Cheng Hsin Newsletter für den deutschsprachigen Raum

Sommer und Herbst 2015

## Inhalt

### Editorial

- Klaus-H Peters: Moinmoin

### Training und Termine

- Increasing Consciousness
- Das "Cheng Hsin Gathering"
- Intensivtage LaHag
- Hamburger Tagesworkshops
- Überregionale Wochenenden
  - Boxen Osnabrück
  - Quickborn (bei Hamburg)
  - Mulhouse
  - Osnabrück
- San Shou Gruppe Hamburg

### Artikel und Texte

- Klaus-H Peters: "Die Kunst müheloser Stärke" (2004)

### Impressum



## Moinmoin

Die Sommerworkshops mit Peter Ralston in Hamburg sind nun vorbei, und waren für (fast) alle, die dabei waren, ein großer Erfolg. Gerade die Neuerungen im Vergleich zu den Vorjahren haben mich überzeugt: Der Thementag am Montag über die "Prinzipien effektiver Interaktion" war nicht nur lehrreich, sondern



auch ein Heidenspaß. Genauso die Abendworkshops in der Woche danach: Das Effortless Power Training brachte neue und selten unterrichtete Facetten unserer Kunst ans Licht, und das anschließende Boxen war anstrengend, aber beglückend. Und auch wenn wir diesmal nicht ganz ausgebucht waren und uns über mehr Teilnehmer gefreut hätten, so zeigte sich Peter selbst doch sehr zufrieden, denn die Lernfortschritte der Teilnehmer waren diesmal sichtbar größer als so manches mal in den Vorjahren.

Im nächsten Sommer wird es aber leider aller Voraussicht nach keinen Hamburger Workshop geben, da Peter für 2016 andere Pläne hat. Meine Hoffnung ist aber, dass wir zu einem zweijährigen Rhythmus zurückkehren werden, wie wir ihn in den Anfangsjahren praktiziert haben.

Im nächsten Halbjahr sind es vor allem zwei Dinge, auf die ich eure unmittelbare Aufmerksamkeit lenken möchte, da die Zeit zur Entscheidung relativ kurz ist. Da ist erstens das neue "Increasing Consciousness" Programm, das mit zwei Prototypen Ende August bzw Anfang September in Hamburg beginnt.

Und zweitens das "Erste Internationale Cheng Hsin Treffen" im Elsaß, das zwar erst nach Weihnachten stattfindet, aber zur Planung schon Mitte September eine erste Rückmeldung von euch braucht.

So verschieden beide Veranstaltungen auch sind - wöchentliche Bewusstheitsarbeit und ein einwöchiges Trainingstreffen auf der Matte - haben sie doch ein wichtiges Kriterium gemeinsam: Sie kosten kaum oder kein Geld für die Teilnehmer. Stattdessen erfordern sie "Commitment": die frühzeitige bindende Zusage zur Teilnahme und die bewusste Übernahme von Verantwortung für den eigenen Lernprozess.

Ich glaube, dass sich an dieser Stelle entscheiden wird, wohin sich Cheng Hsin in den nächsten Jahren entwickeln wird. Nur eine lebendige, selbstorganisierte und verantwortungsbereite Gemeinschaft kann genügend Interesse, Fragen und Bewegung hervorbringen, die die Kunst eines Tages auch über Peter hinaus lebendig halten wird. In diesem Sinne möchte ich euch beides ans Herz legen. Details zu allen Veranstaltungen findet ihr wie immer weiter unten bei "Training und Termine".



*Brendans Kyu 25 Prüfung ...*

Neben dem eben skizzierten selbstverantwortetem und forschendem Training sollten wir aber nun auch das zweite Standbein des Lernens nicht vergessen: Den qualifizierten, professionellen Lehrer, der euch Feedback für geleistetes und Starthilfen für kommendes Training gibt und der auf kostenpflichtigen intensiven Workshops ganz für euch da ist! Im Vergleich zu den Vorjahren haben wir uns auch in diesem Bereich einige Neuerungen ausgedacht: In Osnabrück wird es gleich Anfang

September erstmals einen Tagesworkshop "Boxen" geben, und zwar unabhängig von dem traditionellen Cheng Hsin Wochenende, welches dieses Semester im November angesetzt ist.

Das traditionelle Herbstwochenende in Quickborn wollen wir zu einem Fortgeschrittenentraining weiterentwickeln. Was das genau heißt, und wer ein "Fortgeschrittener" ist, könnt ihr im entsprechenden Abschnitt unten nachlesen.

Diese neuen Veranstaltungen, alle Klassiker, und neues von der San Shou Front findet ihr unten unter "Training und Termine".

Für alle die weit vorausplanen, kann ich auch schon einen Termin für den April 2016 herausgeben: Beim Push Hands Treffen in Hannover (ausnahmsweise nicht im Februar sondern wegen Bauarbeiten auf den April verschoben) wird es wieder mal einen Cheng Hsin Workshop geben! Den Termin mögen sich alle Taijis also schon einmal vormerken.

Ich hoffe, wir sehen uns bald,

Klaus

## **Training und Termine**

### **Increasing Consciousness - Mehr Bewusstheit im Alltag**

"Increasing Consciousness" ist ein Kurs von 20 Abenden, an denen wir mit Übungen, Lesungen und Dialogen mehr Klarheit über unsere Stimmungen, Motive und Handlungen gewinnen wollen. Das Ziel ist, bewusster zu werden, was jeden Einzelnen im Verborgenen antreibt, und das Hamsterrad zu studieren, in dem wir uns mit unseren Reaktionen und Gefühlen bewegen.

Was ist es, dass du bist, wie du bist, dass du tust, was du tust und fühlst, wie du fühlst?

*"Anstatt weiter die Wahrheit zu suchen, lass einfach deine Ansichten los"* (Buddha, zitiert nach P. Ralston).

Dies Programm ist von Peter Ralston en detail entworfen worden. In Deutschland beginnen wir den ersten Durchlauf mit zwei Gruppen in Hamburg (wir hoffen auf Köln und München ab dem zweiten Durchgang). Die eine Gruppe leitet Klaus, sie wird in zweiwöchigem Rhythmus montags in

Ottensen stattfinden (Start am 31. August). Die zweite Gruppe leitet Sigrid, immer mittwochs in wöchentlichem Rhythmus in Eppendorf. Start dort ist der 9. September.

Wir werden das Programm grundsätzlich auf deutsch abhalten und eventuelle Arbeitsmaterialien so weit wie nötig (wenn auch nicht vollständig) übersetzen, so dass ihr hier in den Genuss kommt, authentische Ralston-Arbeit im Großen und Ganzen auf deutsch machen zu können.

Wir haben für das Programm eine eigene deutsche Website zusammengestellt, auf der ihr alle wichtigen Informationen und noch mehr Erklärungen finden könnt:  
[www.increasing-consciousness.de](http://www.increasing-consciousness.de)

Ich möchte hier nochmal betonen, dass das "Increasing Consciousness" keine esoterische, keine philosophische oder gar religiöse Veranstaltung ist. Ihr sollt hier nichts glauben. Im Gegenteil, wir ermutigen euch, das, was ihr glaubt, in die Tonne zu drücken und durch authentisches Nicht-Wissen oder aber genuine eigene Erfahrung zu ersetzen.

### Increasing Consciousness - Mehr Bewusstheit im Alltag

Allgemeine Informationen im Netz:  
[www.increasing-consciousness.de](http://www.increasing-consciousness.de)

Mehr Informationen und Fragen per Email unter [info@chenghsin.de](mailto:info@chenghsin.de) (Gruppe Ottensen - zweiwöchentlich, Start 31. August) oder unter [sigrid@happ.org](mailto:sigrid@happ.org) (Gruppe Eppendorf, wöchentlich immer mittwochs, Start 9. September)

### **Das Erste Internationale Cheng Hsin Treffen: "The Cheng Hsin Gathering"**

Endlich ist es soweit: Eine Veranstaltung, die zum Selbstkostenpreis Trainierende aus aller Welt zusammenbringt - zum gemeinsamen Austausch und vor allem zum gemeinsamen Training.

Meist ist es ja nicht der Mangel an Unterrichts-, sondern der an Trainingszeit, der unsere Fortschritte so langsam macht. Das "Gathering" bietet dir die Gelegenheit, einfach und unbehelligt von äußeren Korrekturen deine Sachen zu trainieren. Mit dem Training kannst du deinen eigenen

jeweiligen Standpunkt weiterentwickeln und dir die Kunst in deinem Tempo anzueignen. Wir hoffen auf jede Menge grundverschiedener Teilnehmer, so dass du mit immer neuen Trainingspartnern üben kannst, die dir jede Menge Feedback vermitteln werden.

Vorgegeben ist der strukturelle Rahmen, die Trainingsinhalte bestimmst du in Abstimmung mit deinem Partner. Die Einheiten dauern jeweils eineinhalb Stunden. Jede halbe Stunde wird ein Glöckchen einen Partnertausch einläuten. Dabei ist es völlig in Ordnung, wenn du etwas anderes trainierst als dein Partner.

Das Gathering findet im kommunalen Dojo von Wittelsheim bei Mulhouse im Elsass statt, und zwar zwischen Weihnachten und Neujahr. Der Termin bietet den Vorteil, dass so gut wie niemand extra Urlaub nehmen muss, und dass wir den Veranstaltungsort umsonst bekommen können. Wenn du Probleme mit deiner Familie vorhersiehst, dann haben wir auf unserer Website einige Präventivvorschläge gemacht, um familiären Konflikten vorzubeugen.



... mit Kevin beim Holland Camp 2015 ....

Die Veranstaltung ist nichtkommerziell und die Organisatoren arbeiten ehrenamtlich. Damit das Ganze aber nicht im luftleeren Raum verläuft brauchen wir Feedback, ob ihr unsere Begeisterung teilt und kommen wollt. Deshalb ist **die erste Deadline zur Anmeldung schon am 15. September!**

Nur, wenn sich bis dahin genügend Interessenten gemeldet haben, wird die Planung in die zweite Phase gehen!



Mehr Informationen rund um das Treffen findet ihr auf der extra eingerichteten Website und auf dem ausführlichen Flyer. Die fehlenden logistischen Einzelheiten klären sich nach Ablauf der Deadline am 15. September. Das Organisationsteam ist natürlich auch telefonisch für euch da!

Erstes Internationales Cheng Hsin Treffen:  
26. bis 31. Dezember 2015  
Mulhouse / Elsaß

Web: [www.chenghsin.eu](http://www.chenghsin.eu)  
Flyer:  
[www.chenghsin.eu/Gathering2015Screen.pdf](http://www.chenghsin.eu/Gathering2015Screen.pdf)

Anmeldungen und Fragen an das Orga-  
Team: [klaus@chenghsin.eu](mailto:klaus@chenghsin.eu) (D, E)  
[elizabeth@chenghsin.eu](mailto:elizabeth@chenghsin.eu) (F, E)

## Intensivtage LaHag

Dieses Mal haben wir am 19. und 20. September das "Zen Body Being und Tai Chi" Wochenende im Programm.

Ein Wochenende, in dem dein eigener Körper im Mittelpunkt stehen wird. Wir studieren deinen Umgang mit der Schwerkraft und die Möglichkeiten des dreidimensionalen Raumes.

Zur Umsetzung des Gelernten üben wir das Tai Chi Mini-Set aus 12 Bewegungen, Fortgeschrittene lernen und üben die 64er Form.

Mehr Informationen im Netz und auf den dort hinterlegten Flyern.

Zen Body Being und Tai Chi:  
19. und 20. September  
Flyer: [www.chenghsin.de/Taiji.pdf](http://www.chenghsin.de/Taiji.pdf)  
Web: [www.chenghsin.de/BodyBeingLaHag.html](http://www.chenghsin.de/BodyBeingLaHag.html)  
Anmeldungen und Fragen bitte direkt an  
[info@chenghsin.de](mailto:info@chenghsin.de)

## Hamburger Tagesworkshops

Seit Jahren die Trainingsgrundversorgung für ganz Norddeutschland. Jeden Monat ein anderer Schwerpunkt. Jeden Monat eine andere Facette von Cheng Hsin zur Vertiefung.

Der Oktober-Termin wird wie jedes Jahr zu dem Wochenendworkshop in Quickborn erweitert. Details dazu siehe bei "Überregionales".

## Hamburger Tagesworkshops

30. 8.: *Body Being und Effortless Power*  
27. 9.: *Eingänge und Techniken*  
[17./18. 10.: *WE Quickborn*]  
22. 11.: *Von Techniken zum freien Spiel*  
20. 12.: *Interaktionsprinzipien*

Zeit immer von 12:30 - 18:30 Uhr beim Aikido-Taji Hamburg, Rothestraße 62 in Ottensen (Hamburg-Altona).

Anmeldung per Email: [info@chenghsin.de](mailto:info@chenghsin.de)  
Flyer: [www.chenghsin.de/Hamburg.pdf](http://www.chenghsin.de/Hamburg.pdf)  
Web: [www.chenghsin.de/trainingstage.html](http://www.chenghsin.de/trainingstage.html)



.... fotografiert von Elizabeth Saetia

## Überregionale Wochenendworkshops

### Boxen, Osnabrück: Samstag, 5. September

Unser erster reiner Boxworkshop in Osnabrück. Wenn dieser Testballon gut funktioniert, machen wir zur Fortsetzung demnächst einmal ein ganzes Wochenende.

### Boxen in Osnabrück, 5. September

Flyer: [www.chenghsin.de/Boxnabrück.pdf](http://www.chenghsin.de/Boxnabrück.pdf)

Web: [www.chenghsin.de/wochenenden.html](http://www.chenghsin.de/wochenenden.html)

Anmeldung und Fragen per Email direkt an  
[info@chenghsin.de](mailto:info@chenghsin.de)

Für Fragen vor Ort (Unterkunft etc.) wendet euch bitte an Jürgen [jrglst@netscape.net](mailto:jrglst@netscape.net)

### **Fortgeschrittenenwochenende in Quickborn 17. und 18. Oktober 2015**

Unser Quickborntermin wird also "Fortgeschrittenenwochenende". Allerdings lassen wir den Samstag offen für Anfänger und Neugierige. Der Sonntag aber soll denjenigen vorbehalten sein, die

- entweder sich am Kyu-System beteiligen möchten und ihre nächste (oder erste) Prüfung machen wollen.
- oder schon zwei oder mehr Cheng Hsin Workshops besucht haben, und ihr Training bewusst vertiefen wollen.

Am Samstag werden hoffentlich auch Anfänger dabei sein, und wir lassen es mit Basisübungen zum Einstimmen noch ruhiger angehen. Allerdings werden wir schon am Samstag Phasen individuellen Coachings einbauen, so dass die Fortgeschrittenen auch am ersten Tag auf ihre Kosten kommen werden.

Am Sonntag konzentrieren wir uns auf die Techniken aus deinem nächsten Kyu. Weil ihr alle an verschiedenen Stellen steht, wird also viel individuelles Coaching im Mittelpunkt stehen. Am Sonntagnachmittag werden Kyu-Prüfungen abgenommen. Zwischendurch werden wir auch immer wieder Exkursionen in die "Prinzipien effektiver Interaktion" unternehmen, und jenseits der technischen Aspekte versuchen, grundlegend unsere Interaktionsfähigkeiten zu verbessern.

Ich bin gespannt, ob und wie das neue Konzept bei euch einschlägt.

Quickborn bei Hamburg, 17./18. Oktober

Flyer: [www.chenghsin.de/Quickborn.pdf](http://www.chenghsin.de/Quickborn.pdf)

Web: [www.chenghsin.de/wochenenden.html](http://www.chenghsin.de/wochenenden.html)

Anmeldung und Fragen per Email direkt an [info@chenghsin.de](mailto:info@chenghsin.de)

### **Wochenendworkshop Mulhouse, Elsaß, am 7. und 8. November 2015**

Unser dritter babylonischer Cheng Hsin Workshop im Dreiländereck Deutschland-Frankreich - Schweiz, je nach Bedarf mit deutschen, französischen oder englischen Untertiteln.

Die ideale Trainingsgelegenheit für Deutschlands Südwesten

Mulhouse, 7. und 8. November

Flyer: [www.chenghsin.de/Mulhouse.pdf](http://www.chenghsin.de/Mulhouse.pdf)

Web: [www.chenghsin.de/wochenenden.html](http://www.chenghsin.de/wochenenden.html)

Anmeldung und Fragen per Email direkt an Klaus [info@chenghsin.de](mailto:info@chenghsin.de)  
oder aber (englisch oder französisch) direkt an Elizabeth Saetia, [elisaetia@yahoo.fr](mailto:elisaetia@yahoo.fr)



*Boxing,, Texas 2015*

### **Trainingswochenende Osnabrück, 14./15. November 2015**

Ein Wochenende Grundlegendes und Fortgeschrittenes aus dem Cheng Hsin Repertoire.

Osnabrück ist eine der deutschen Städte, die schon seit einiger Zeit eine regelmäßige Trainingsgelegenheit bieten. Damit habt ihr auf diesem Workshop die Gelegenheit, auch mit erfahreneren Leuten zusammen zu trainieren.

Übernachtung im Dojo ist möglich!

Für wöchentliches Training wendet euch an Jürgen (Kyu 2) [jrglst@netscape.net](mailto:jrglst@netscape.net)

Osnabrück, 14. und 15. November

Flyer: [www.chenghsin.de/Osnabrück.pdf](http://www.chenghsin.de/Osnabrück.pdf)

Web: [www.chenghsin.de/wochenenden.html](http://www.chenghsin.de/wochenenden.html)

Anmeldungen und Fragen bitte direkt an [info@chenghsin.de](mailto:info@chenghsin.de)

## San Shou: Neue Gruppe

San Shou ist ein Zwei-Personen-Taiji-Set, das wir "funktional" üben: Jede Technik wird tatsächlich einmal am Partner ausgeführt (meist Pushs, Schläge, Kicks oder Würfe), bevor der Partner im nächsten Durchgang diesen Zug neutralisiert und eine eigene Technik durchführen kann.



*San Shou, Abschnitt 6: Seperate Foot*

Die Hamburger San Shou Gruppe sucht ab sofort neue Mitstreiter, damit wir eine gemischte Gruppe aus Anfängern und Fortgeschrittenen aufbauen können. Die Anfänger lernen die Form zusammen mit den Fortgeschrittenen, die damit in den Genuss einer ausführlichen Wiederholung kommen. Die Fortgeschrittenen bleiben am Ende eine Stunde länger, um ein paarmal durch das gesamte Set zu laufen und weitergehende Fragen zu klären.

Wir streben 1- 2 Termine pro Halbjahr an, jeweils Sonntags ab 12:30 Uhr in Ottensen. Bei genügend Interesse starten wir am Sonntag, den 11. Oktober. Alle weiteren Daten werden in Absprache mit den Interessenten festgelegt.

## San Shou

Sonntags nach Absprache

1. Termin: 11. Oktober 2015

12:30 - 18 Uhr (Anfänger + Fortgeschrittene)

18:15 - 19:30 Uhr (Nur Fortgeschrittene)

Kosten: 50 Euro (+10 für Dableiber)

Aikido-Taji Hamburg, Rothestraße 62 in Ottensen (Hamburg-Altona).

Interessensbekundungen und

Terminabsprache per Email mit Klaus:

[info@chenghsin.de](mailto:info@chenghsin.de)

## Training in deiner Gegend

### Cheng Hsin Kontakte in Deutschland

Zur Organisation eines Workshops in Deutschland, Österreich oder der Schweiz wende dich an Klaus unter [info@chenghsin.de](mailto:info@chenghsin.de)

Ob und wann bei den nun aufgeführten Personen regelmäßige Trainingsmöglichkeiten vor Ort bestehen, frage bitte direkt dort nach.

Köln: Markus [kontakt@chenghsin-koeln.de](mailto:kontakt@chenghsin-koeln.de)

Osnabrück: Jürgen [jrglst@netscape.net](mailto:jrglst@netscape.net)

Gießen: Thomas [tat@blue-earth.de](mailto:tat@blue-earth.de)

### Und direkt hinter der Grenze

Nijmegen / Holland:

Rob van Ham, [info@chenghsin.nl](mailto:info@chenghsin.nl)

Mülhausen / Elsaß:

Elizabeth Saetia, [elisaetia@yahoo.fr](mailto:elisaetia@yahoo.fr)



*Klaus und Wesley, 2009*



## Artikel und Texte

Im "redaktionellen" Teil möchte ich euch dieses mal eine alte "Einführung in Cheng Hsin" anbieten, die ich Ende 2003 für das "Taijiquan und Qigong Journal" geschrieben habe. Der Text ist dort im Mai 2004 erschienen.

Ich fand den Text beim Wiederlesen zu gut, um ihn einfach dem Vergessen anheim zu geben, und auch für Nicht-Taijiler interessant genug, um ihn an dieser Stelle in Erinnerung zu rufen.

Vielleicht macht euch die Lektüre nicht nur Spaß, sondern gibt euch sogar die eine oder andere Kommunikationsidee, wenn ihr wieder mal gefragt werdet:

"Du trainierst Cheng WAS???"

Klaus

### Die Kunst müheloser Kraft - Peter Ralstons Cheng Hsin T'ui Shou (2004)

"A warrior is measured according to this: That he learns from the dregs of the ancients and extracts clear liquid from them"<sup>1</sup>

Chozan Shissai, japanischer Schwertmeister aus dem 18. Jahrhundert

Taijiquan hat bekanntlich eine jahrhundertalte Tradition. Die verschiedenen Formen, Rituale und Übungen, aus denen jede Tradition besteht, dienen dazu, die lebendige Erfahrung ihrer Gründer weiterzugeben. Gleichzeitig besteht allerdings die Gefahr, dass die Rituale zu Selbstzweck werden, und sich die Tradition zu einem System dogmatischer Regeln verkrustet, aus dem sich die ursprüngliche Erfahrung verflüchtigt hat. Gerade die "inneren" Künste, die nicht durch bloße Nachahmung sondern nur durch tiefes Verständnis zu lernen sind, sind daher darauf angewiesen, dass es zumindest einigen gelingt, durch die Tradition hindurch zur Wahrheit der Sache vorzustoßen, die einst die Regeln und Formen begründete. Diese Leute nennen wir "Meister" und diese sind es, die kraft ihrer Fähigkeiten Stile und Formen mit Recht verändern oder neu begründen können.

Peter Ralston ist ein Meister in diesem Sinne. Ihm gelang es nicht nur im Taiji, sondern auch in einer Reihe anderer fernöstlicher und

westlicher Kampfkünste, den hinter den Übungsformen stehenden eigentlichen Gehalt zu erkennen. Dabei stellte er fest, dass die eigentliche Intelligenz dieser Künste oftmals in ihren Übungssystemen nur ungenügend repräsentiert war. Um die von ihm entdeckten Prinzipien müheloser Kraft und effektiver Interaktion zu üben, genügte ihm keine der traditionellen Formen, und so entstand das Cheng Hsin T'ui Shou, die "Kunst müheloser Kraft"<sup>2</sup>.

Cheng Hsin steht mit den Prinzipien des Taijiquan völlig im Einklang, geht jedoch in vielem über das aus dem Taiji Bekannten hinaus. Rein äußerlich ist zunächst auffallend, dass hier neben den klassischen taijiartigen Techniken (Entwurzeln, Hebel, etc) auch Würfe auf die Matte hinzukommen. Der gesamte Bereich des Fallens, Rollens und Werfens, der Künste wie Judo oder Aikido so faszinierend macht, ist mit inbegriffen. Dadurch gewinnt das T'ui Shou ganz neue Bewegungsräume und erschließt neue Bereiche der dreidimensionalen Orientierung und Körperwahrnehmung. Gerade das Fallen und Rollen erlaubt den Aufbau einer wirklich entspannten Beziehung zum Boden. Vor allem aber ergibt sich größere Spiel- und Bewegungsfreiheit. Ähnliche Effekte werden durch die hohe Dynamik bei Ausführung der Techniken erzielt: Rückwärts im Kreis vor dem Partner herlaufen, dann die Richtung wechseln um das richtige Timing und den richtigen Abstand zur Ausführung einer Technik hinzukriegen, trainiert nicht nur die Bewegungs- und Interaktionsintelligenz, sondern macht eben auch eine Menge Spaß.

Dieses äußerliche "mehr" an Spielvarianten spiegelt dabei den inneren Reichtum an Einsicht in die Möglichkeiten des menschlichen Körpers und zwischenmenschlicher Interaktion. Cheng Hsin T'ui Shou ist seinem Wesen nach ein Übungssystem zur Erfahrung der Prinzipien der mühelosen und effektiven Körper-Seins<sup>3</sup>

1 etwa: "Ein Krieger wird daran gemessen, dass er aus dem Bodensatz der Alten klare Flüssigkeit gewinnt." Zitiert nach P. Ralston

2 Übersetzung von "effortless power". Das deutsche "Kraft" gibt die Bedeutung von "power" leider etwas schief wieder. Einerseits bleiben die in "power" mitgedachten Anklänge an "Leistung", "Vermögen" und "Energie" etwas blass, andererseits sind die in "Kraft" mitschwingenden Assoziationen von "Zwang" (im Sinne des englischen "force") zu stark.

3 Übersetzung von "effortless effective Body-Being". Das von Ralston geprägte Kunstwort "Body-Being" weist darauf hin, dass nicht nur die

und effektiver Interaktion.

Zu den wichtigsten Prinzipien des Cheng Hsin gehören zunächst die klassischen Taiji-Tugenden wie Entspannung (des eigenen Körpers) und Nachgeben<sup>4</sup> (in der Interaktion). Bezeichnend für Cheng Hsin ist dabei die geradezu rücksichtslose Konsequenz, mit der diese Prinzipien geübt und umgesetzt werden sollen. Für Entspannung und Nachgeben gibt es kein "wenn" und kein "aber", wohl aber ein "mehr" und nochmals "mehr" – sie sind die Basis für die Mühelosigkeit des körperlichen Daseins bzw. der Interaktion.

Da der Zug der Schwerkraft die wichtigste äußere Bedingung des körperlichen Daseins ist, liegen hier die grundsätzlichen Parameter der Körper- und Bewegungsorganisation beschlossen. Entspannung eröffnet dabei die Möglichkeit, ein fruchtbares Verhältnis zur Schwerkraft aufzubauen und nicht gegen ihren Zug anzukämpfen, sondern sie im Gegenteil als Quelle der Bewegung auszunutzen.

Völlige Entspannung macht die dem Körper schon innewohnende Stärke<sup>5</sup> erfahrbar. Auch im entspannten Zustand bleibt der Körper ein in sich zusammenhängendes Ganzes; die entspannten Arme fallen nicht aus den Schultern und die Beine nicht aus den Hüftgelenken. Diese innere Stärke, die den Körper zusammenhält, ist offenbar immer vorhanden und mit keinerlei Anstrengung verbunden. Sie ist die Grundlage müheloser Kraft. "Intrinsic strength" zeigt sich auf zweierlei Weise: als Kompression oder Stretch des Körpergewebes. Die mühelose Ausführung der Techniken im T'ui Shou beruht damit allein auf der Übertragung der durch Kompression oder Stretch erzeugten "inneren" Kraft. So wird etwa beim einfachen Entwurzeln<sup>6</sup> nach Herstellung des physischen Kontaktes der eigene Körper so in den Partner hineinbewegt, dass die ganze Kette - Hände, Arme, Rumpf, Beine, Füße - vom Kontaktpunkt bis in den Boden komprimiert wird. So kann die natürliche Elastizität des Körpergewebes die Arbeit des Entwurzeln verrichten. Die Idee besteht also nicht darin,

den Partner von sich wegzustoßen, sondern ihn im Gegenteil in sich hinein zu bringen um Kompression im eigenen Körper zu erzeugen. Eine Technik mittels intrinsic strength auszuführen kostet so nicht mehr Mühe, als die Körperbewegung allein (d.h. ohne Kontakt und Partner) an Aufwand gemacht hätte. Entscheidend ist dabei natürlich die Verbindung des ganzen Körpers von den Händen bis in die Füße. Die besondere Herausforderung besteht darin, dies nicht durch Steifheit zu ermöglichen, sondern alle Körperteile so in Reihe zu bringen, dass sie entlang des Weges der wirkenden Kraft auf- und ineinander fallen und so keine weitere Muskelkraft vonnöten ist. Ralston benutzt gern das Bild vom Pool-Billard. So wie die jede Kugel die folgende in exaktem Winkel treffen muss, damit diese wieder die nächste im richtigen Winkel trifft, ..., bis schließlich die letzte im Loch landen kann, so soll sich ein Bewegungsimpuls aus dem Körperzentrum in die Extremitäten ohne weiteres Eingreifen fortpflanzen und umgekehrt.



*Herzlichen Glückwunsch zum ersten Degree! (Spring Retreat 2015)*

Das Prinzip des Nachgebens ist die Basis für jede Interaktion beim T'ui Shou und als Faustregel im freien Spiel gilt: Laß niemanden soviel Druck auf deinen Körper ausüben, daß ihn nicht noch eine Mücke, die auf deiner Haut sitzt, überleben würde. "Nachgeben" ist von universaler Wichtigkeit, weil es unabhängig von der Stärke des Partners ist. Die Effizienz von Kraft und Widerstand ist immer relativ und beschränkt

---

bloße dreidimensionale physikalische Körperlichkeit, sondern der bewusste und lebendige Körper gemeint ist. Das deutsche Wort "Leib" träfe es auch, klingt aber heutzutage allzu antiquiert.

4 engl.: Yielding

5 engl.: intrinsic strength

6 "Push uproot", meist als "Stoßen" ins Deutsche übersetzt



sich offenbar auf schwächere Spielpartner. Selbst beim Angriff eines Stieres hilft aber immer noch eins: Aus dem Weg gehen. Das widerstandslose Nachgeben gegenüber den Bewegungen und Intentionen des Partners dient dabei nicht (nur) dazu, dem Partner zu entkommen. Vielmehr ist es die Grundvoraussetzung für ein sauberes Einklinken in seinen Bewegungsfluss aus dem heraus sich die geeignete - mühelose und effektive - Technik erst ergeben kann. Nachgeben als die Grundlage, nicht gegen, sondern mit den Bewegungen und Intentionen des Partners zu arbeiten, ermöglicht die Anwendung weiterer Prinzipien der Interaktion.



*San Shou, Abschnitt 2: Spiral Extension*

Von diesen soll an dieser Stelle nur noch das "Führen"<sup>7</sup> vorgestellt werden. Da die Absicht des Partners darauf gerichtet ist, mich zu entwurzeln oder Fall zu bringen, kann ich umgekehrt durch Bewegung meines Körpers die Bewegung des Partners führen und leiten. Solange ich das Ziel bin, muss er mir folgen und so kann ich seine Bewegung durch die meinige weitgehend kontrollieren. "Führen" beginnt immer mit einem Angebot. Man präsentiert seinen Körper oder ein Körperteil so, dass es den Partner zum Zugreifen verlockt. Hat man ihn auf diese Weise erst in Bewegung versetzt, wird das Angebot seinem unmittelbaren Zugriff entzogen, so dass er dem Angebot weiter folgen, oder aber seine Absichten ändern muss. Auf diese Weise leitet der Führende die Bewegungen des Partners und versucht ihn in eine ungünstige Position zu bringen.

Führen ist eine Kunst für sich - schon ein Angebot zu machen, dass der Partner wirklich nehmen will, setzt nicht nur voraus, sich auch ganz im Ernst als Ziel anzubieten,

sondern auch eine deutliche Wahrnehmung dessen, was den Partner denn überhaupt interessieren könnte. Und dieses Angebot gerade immer nur soweit wegzunehmen, dass der Partner weiterhin auf dessen Spur bleiben und ihm folgen kann und will, erfordert ununterbrochene wache Präsenz in der Interaktion. Die verschiedenen Aspekte des "Führens" bereichern das T'ui Shou ungemein. Es beschränkt sich nicht aufs Irreführen als Ausdruck der Idee, den Partner aufs Glatteis zu locken. Als An-führen macht es deutlich, dass man auch (und gerade) als Angegriffener nicht einfach ein Opfer ist, dessen Heil nur im Entkommen liegt, sondern von Anfang an die Gestaltung der Interaktion mitverantwortet. Und schließlich bringt es als Ver-führen die feine Erotik des Wechselspiels von Zeigen und Verbergen ins Spiel.

Cheng Hsin enthält ungefähr hundert T'ui Shou-Techniken, vom einfachen Push bis hin zu komplizierten Schulterwürfen, eine ganz kurze und eine längere Taiji-Form (12 bzw. 64 Bilder), eine Schwert- und eine San Shou-Form, dazu Boxen und zahllose Übungen und Spiele zur freien Interaktion. All diese Techniken und Formen sind speziell kreiert zur Übung der grundlegenden Prinzipien. So enthält jede Technik einen "Eingang", in dem durch Führen, Nachgeben und Neutralisieren erst das raum-zeitliche Setup zur Anwendung einer bestimmten Technik geschaffen werden muss. Die Technik selbst, also der Wurf oder die Entwurzelung des Partners, ist gar nicht der entscheidende Teil der Übung. Die eigentliche interaktive Fähigkeit zeigt sich vorher im Spiel mit den wirkenden Kräften, mit den räumlichen Relationen zum Partner und nicht zuletzt mit seinen Intentionen und seiner Wahrnehmung. Gerade in diesem Bereich liegt die subtile Schönheit des Spiels, von dem eine gelungene Technik nur noch das i-Tüpfelchen zum Abschluss darstellt. Nur im Üben der Prinzipien liegt die Möglichkeit, in wirklich neue Ebenen interaktiver Intelligenz vorzustoßen, statt stumpf Bewegungsabfolgen zu erlernen. Das Cheng Hsin Training zielt nicht auf eine Akkumulation von einzelnen technischen Fertigkeiten sondern vielmehr auf die Erhöhung der gesamten Bewegungs- und Interaktionsintelligenz.

Wie beim Erlernen einer jeden Kunst wird der Schüler mit seinen Grenzen konfrontiert, die er herausfordern und schließlich

<sup>7</sup> engl: leading

überschreiten muss. Wohl einmalig an Cheng Hsin ist aber, wie sehr dieser Prozess in die Kunst selbst eingebettet ist. Offenbar sind es nicht allein Training und Eifer, die einen eine Kunst perfektionieren lassen. Wichtig für den Effekt des Übens ist, auf welchem Boden die Übung fällt, in welchem Kontext das Training gehalten wird – das, was man gemeinhin “Talent” zu nennen pflegt. Woran liegt es aber, dass manche Menschen “gut in” oder “begabt für” etwas sind, und manche offenbar nicht? Was ist es, was einen zum “Köner” macht? Die besondere Qualität eines herausragenden Musikers zeigt sich nicht allein in der sicheren Beherrschung seines Instrumentes, sowenig wie die Meisterschaft eines Malers nur von der Perfektion seiner Technik lebt. Die Brillanz eines Mathematikers liegt nicht in der Menge der erlernten und behaltenen Lehrsätze, sondern vielmehr in einem Zugang zur inneren Schönheit des Mathematischen, der jedes Lernen und Üben leicht von der Hand gehen lässt und im Grunde erst ermöglicht.



*Schwert Partnerform, Spring Retreat 2015*

Das eigentliche Potential eines Menschen bezüglich einer Kunst liegt offenbar in einem vorherigen Grundverständnis dessen, was es ist, was gelernt werden soll und im Blick auf den inneren Sinn und das eigentliche Wesen der Sache. Entscheidend für das Lernen ist damit im Allgemeinen neben unablässigem Training vor allem die grundsätzliche Stellung des Übenden zu seiner Kunst: die Art und Weise, wie sie wahrgenommen wird, wie sie gefühlt, gedacht und beurteilt wird – kurz: wie sie erlebt wird und inwieweit die Sache selbst in diesem Erleben präsent ist. Die Kunst, eine Kunst zu erlernen besteht also darin, die Interpretationen, Stimmungen, Gefühle und Reaktionen, die das Handeln bestimmen, derart zu verändern, dass man sich der

Sache gegenüber angemessen und kreativ verhalten kann. Um so etwas erreichen zu können, muss das Erleben von sich selbst und der Sache fundamental hinterfragt und transformiert werden. Die Grundüberzeugungen über “wer-und-wie-ich-bin” und was die Sache sei müssen fahrgelassen werden zugunsten einer Aufgeschlossenheit gegenüber der ganzen Weite menschlichen Potentials.

Peter Ralston hat einen Zyklus von Workshops zu diesem Thema unter dem Oberbegriff “Ontologie”<sup>8</sup> entworfen, deren Zielbereich von der Entwicklung interaktiver Fähigkeiten beim T’ui Shou bis hin zur direkten Erfahrung des “wer-ich-bin” reicht. Das Studium des T’ui Shou und des Lernens erweist sich dabei nur als Eingang zu den generellen Fragen nach der Natur von Wahrnehmung, Erfahrung und Selbst, die weit über die Kunst hinaus in die Grundlagen unseres Lebens reichen. Wie kommt es, dass wir im Umgang mit der Welt in rationalen und emotionalen Automatismen hängen bleiben und uns die tatsächlichen auftretenden Ereignisse nur durch einen Schleier von Interpretationen und Urteilen erreichen? Was ist es, dass wir beschränkt sind auf eine bestimmte Perspektive, auf ein bestimmtes Bild von uns und anderen, auf bestimmte Meinungen über “richtig” und “falsch”, auf bestimmte Motive und Absichten? Was treibt uns, die Dinge so und nicht anders zu sehen und zu behandeln? Was, wenn sich liebgegewonnene Konzepte über Gott und die Welt sich nicht als Wahrheit, sondern eben nur als Konzept erweisen? Was ist denn Wahrheit? Und was ist die Welt? Was ist Beziehung? Was ist Kommunikation? Aus den unbewussten, anscheinend selbstverständlichen Antworten auf diese Fragen heraus leben wir unseren Alltag, gestalten unsere Beziehungen, unser Verhalten, unser Leben. Und doch haben wir in der Tiefe unseres Herzens keine Ahnung, wie es mit

8 . “Ontologie”, engl: ontology, die “Lehre vom Sein”, bezeichnet heutzutage eigentlich ein Teilgebiet der akademischen Philosophie. Mit dieser Art von Unterfangen hat Cheng Hsin - Ontology auf den ersten Blick nicht viel zu tun. Es geht nicht um intellektuelles Verständnis sondern um eine echte und direkte Erfahrung des Seins – womit Cheng Hsin allerdings den Vordenkern der Ontologie von Platon bis Heidegger in Wirklichkeit sogar näher steht als die heutige Universitätsphilosophie.

diesen Dingen wirklich bestellt ist. Cheng Hsin stellt keine Antworten bereit und ist keine Weltanschauung oder Philosophie. Vielmehr ist es die Aufforderung, die Wahrheit unabhängig von philosophischen Konzepten selbst und unvermittelt zu erfahren. Hier steckt der Kern von Cheng Hsin. Die chinesischen Worte bedeuten: "Deine wahre Natur"<sup>9</sup>.

Insgesamt darf man wohl behaupten, dass Peter Ralstons Lehre den Raum beleuchtet, in dem auch die meisten Taiji-Spieler suchend unterwegs sind. Der vom Taiji geschlagene Bogen von alter chinesischer Philosophie zu Kampfkunst und Körperarbeit gewinnt in Ralstons Händen ein in lebendiger Erfahrung gegründetes neues Fundament. Cheng Hsin ist mit seinen Techniken und Spielen eine Möglichkeit, die vom Taiji versprochene Mühelosigkeit und Funktionalität von Bewegung und Interaktion neu zu erforschen und zu entdecken. Entstaubt von exotischer Folklore und Phantasien fernöstlicher Weisheit eröffnet sich eine unmittelbare Direktheit des Fragens nach den Bedingungen des Daseins als Körper, Beziehung und Bewusstsein - wohl wissend, dass die schlichte Wahrheit letztlich wilder und phantastischer ist als die aufregendste Einbildung.

□

### **zu guter Letzt...**

Bitte denkt wie immer daran, euch für alle Veranstaltungen frühzeitig anzumelden!

Aktuelle Informationen findet ihr wie immer auf unserer Website  
[www.chenghsin.de](http://www.chenghsin.de)  
und auf unserer Facebookseite  
<https://www.facebook.com/ChengHsinDe> .

Die Website ist voller seriöser Informationen, facebook nutzen wir für aktuellen Tratsch und neue Fotos etc. Wir freuen uns über jede Menge "likes", dann fühlen wir uns wichtig und geliebt.

### **Impressum etc**

Herausgegeben von: Cheng Hsin Hamburg, Dr. Klaus-Heinrich Peters, Steinbuschkate 10, 23744 Schönwalde. Der Herausgeber ist verantwortlich für alle nicht namentlich gekennzeichneten Texte.

Die namentlich gekennzeichneten Artikel stellen die persönliche Meinung des jeweiligen Autors / Autorin dar und sind auf gar keinen Fall mit Ansichten des Herausgebers oder gar Peter Ralstons zu verwechseln.

Feedback am Liebsten via Email an [info@chenghsin.de](mailto:info@chenghsin.de)



*Die Body-Throw Supermodels: Brie und Tamas beim Spring Retreat in Texas*

<sup>9</sup> Natürlich sind, wie immer beim Chinesischen, viele andere Übersetzungen denkbar