



Mit den Teilnehmern seiner Taiji-Kurse trainiert Cheng Lijun zweimal wöchentlich im Quedlinburger Wordgarten.

FOTOS: CHRIS WOHLEID

Heilende Kampfkunst

LEBEN Der Quedlinburger Cheng Lijun hat ein Buch über Meditation geschrieben. Es ist der Auftakt einer Reihe, in der er eine andere Denkweise nahelegen will.

QUEDLINBURG/MZ - Wer an einem Dienstag- oder Donnerstagabend schon einmal durch den Wordgarten in Quedlinburg spaziert ist, hat sie vielleicht bemerkt: Die Männer und Frauen, die hier die chinesische Kampfkunst Taiji üben. Sie bewegen sich fließend, kraftvoll, jeder in seinem Rhythmus. Vor ihnen steht Cheng Lijun, Meister und Lehrer für insgesamt sechs Kampfsportarten. Seit sechs Jahren lebt Cheng in Quedlinburg und betreibt hier eine Kung-Fu- und Taiji-Schule. Vor kurzem hat der gebürtige Chinese ein Buch über Meditation veröffentlicht. Es ist der Start einer sieben-teiligen Buchreihe, die den Titel „Taiji im Leben“ trägt.

Das Buch über Meditation ist eigentlich Band vier der Serie. Trotzdem hat sich Cheng bewusst entschieden, diesen Teil zuerst zu veröffentlichen. „Ich habe mit Band vier angefangen, weil ich mit ihm die Leser neugierig machen kann auf den Rest“, sagt der Autor und lacht. Seine Buchreihe soll insgesamt sieben Schritte zeigen, die zu einem gesünderen Leben führen können. In Band vier geht es um die Seele, darum sich mit Hilfe der Meditation auf den eigenen Körper zu konzentrieren und den Blick nicht nach außen, sondern nach innen zu richten. Für Cheng Lijun ist das ein entscheidendes Thema. „Wir wollen immer andere kontrollieren, aber das können wir nicht. Wir haben nur Kontrolle über uns selbst.“ In seinem Buch erklärt Cheng, wie die acht Stufen der Meditation aussehen und wie man seine Gedanken steuern kann. Untermalt werden seine Schilderungen durch Grafiken und Bilder. Bisher seien in seinem Quedlinburger Teehaus bereits über 200 Bücher verkauft worden, so Cheng.



Das Buch über Meditation ist der Auftakt einer sieben-teiligen Reihe.

ASPEKTE DES TAIJI

Selbstverteidigung, Gesundheit, Geist

Das China entwickelte Taiji - auch Taijiquan oder Tai Chi - zählt heute zu den weltweit am weitesten verbreiteten Kampfkünsten. „Taiji“ ist in der chinesischen Philosophie des Daoismus das Synonym für das höchste Wirkprinzip; der Zusatz „Quan“ bedeutet „Faust“. Im übertragenen Sinne kann man Taijiquan also etwa als „Faustmethode nach dem höchsten Prinzip“ übersetzen. Symbolisiert

wird die Kampfkunst häufig durch das Zeichen von Yin und Yang, die zwei entgegengesetzte, aber dennoch auf einander bezogene Kräfte darstellen. Taiji verbindet drei wesentliche Aspekte: Die Selbstverteidigung, die Stärkung der Gesundheit sowie die meditative Schulung des Geistes. In China werden einige Bewegungsabläufe aus dem Taiji als Volkssport praktiziert.

Cheng Lijun stammt aus einer Familie, in der Taiji Tradition hat. In dem chinesischen Dorf Chenjiagou lehrten seine Vorfahren über viele Generationen hinweg die Kampfkunst. Er selbst hat im Alter von fünf Jahren angefangen, Taiji und die Traditionelle Chinesische Medizin von seinem Großvater zu

erlernen. Mit siebzehn Jahren ging Cheng in ein Kloster, um sein Können und Wissen in verschiedenen Kampfkünsten sowie der Medizin zu perfektionieren. Nachdem er im Anschluss die Kampfkunst Wushu an einer Sportuniversität studierte, eröffnete er 1999 seine erste Taiji- und Kung-Fu-Schule in China.

In Chengs Heimat sind Kampfkünste bis heute fester Bestandteil im Alltag von vielen Menschen. „In China sind die Leute jeden Tag im Park und machen Taiji, da ist kein Zuhause“, erzählt Cheng Lijun. Das war in Quedlinburg anders, als er 2010 hierher gezogen ist. „Es gab in der Stadt noch keine Möglichkeit für Taiji. Deshalb bin ich nach Quedlinburg gekommen.“ Auch in Halberstadt und Magdeburg unterrichtet Cheng die Kampfkunst. Rund 260 Menschen besuchen zurzeit seine Kurse.

Dem Kampfsport-Lehrer ist es dabei wichtig, dass seine Schüler nicht nur körperlich bei den Kursen anwesend sind. „Viele Leute machen Taiji und sind währenddessen mit den Gedanken zu Hause“, so Cheng. Tatsächlich scheint es für die meisten Teilnehmer nicht so einfach zu sein, gedanklich im Wordgarten zu bleiben. Nach der Meditation, die zu allen Taiji-Kursen gehört, fragt Cheng: „Wer hat es geschafft, mit den Gedanken immer hier zu sein?“ Nicht einmal die Hälfte der Männer und Frauen meditiert sich. Taiji und vor allem Meditation sind eine Übungssache, die Zeit braucht. Diese Erfahrung haben auch Sebastian Zachariä und Daniela Groß gemacht. Die beiden sind seit einigen Jahren in Chengs Kurs dabei. „Das permanente Denken wird bei der Meditation durch ein Spüren in den eigenen Körper ersetzt“, sagt Zachariä. „Aber das ist schwierig; wir versuchen immer, alles zu zerdenken.“ Auch Daniela Groß bestätigt: „Es dauert; man muss dran bleiben.“

Cheng Lijun ist von den positiven Effekten des Zusammenspiels aus Taiji, Meditation und chinesischer Medizin überzeugt. „Manche Leute in den Kursen hatten Probleme zu schlafen“, erzählt er. „Durch Taiji können sie es heute wieder.“