



Tee-Zeremonie

Chinesischer Gong Fu Style für den Alltag

Chinesische Tee-Zeremonie Gong Fu Style

Aus Japan ist die traditionelle Tee-Zeremonie mit pulverisiertem Grüntee bekannt. Bis zum 14. Jahrhundert war es auch in China üblich, zur Tee-Zeremonie Grünteepulver zu verwenden und mit Wasser aufzuschäumen. Dann verbreitete sich zu Beginn der Ming-Dynastie (ab 1368) am Kaiserhof eine neue Methode: das Aufgießen loser Teeblätter mit heißem Wasser. Diese Form der Tee-Zeremonie wurde über viele Jahre hinweg von zahlreichen Teemeistern weiterentwickelt. Sie wird auch heute noch gepflegt und ist vor allem in Taiwan, Sichuan, Fujian und Yunann verbreitet.

Der Unterschied zur japanischen Tee-Zeremonie

Die japanische Tee-Zeremonie ist geprägt von der strikten Einhaltung bestimmter Abläufe und Riten. Die chinesische Tee-Zeremonie im Gong Fu Style hat den Fokus auf dem bewussten Genuss eines kostbaren Tees, der Ästhetik des verwendeten Porzellans. **Sie ist sehr einfach im Alltag für anzuwenden und fördert Entspannung und Kreativität, da die Gehirnwellen durch die Zeremonie und das im Tee enthaltene Theanin in den Alpha-Wellen-Modus übergehen.** Zur Gong Fu-Zeremonie gehören:

- ein „Teetisch“: ein Holztablett mit Löchern mit darunter angebrachtem Auffangteil für Wasser (dieser Teetisch ist optional – das Porzellan kann auch auf einen normalen Tisch gestellt werden),
- ein **Gaiwan**: eine mittelgroße Schale mit Untertasse und Deckel, die als Aufbrühgefäß dient
- ein **Kännchen** und **Teeschalen**, deren Form den komplexen Geschmack edler Tees zur Geltung bringt.

Verwendete Tee-Sorten

Am häufigsten werden Oolong-Tees und Pu Erh-Tees verwendet. Aber auch viele hochwertige weiße, grüne und einige Schwarztee-Sorten eignen sich sehr gut für den Gong Fu Style.

Ablauf

- Porzellan mit heißem Wasser ausspülen, dann auf das Teetablett stellen
- Lose Teeblätter in den Gaiwan geben
- Wecken der Teeblätter: Teeblätter kurz mit warmem Wasser übergießen, nicht ziehen lassen, sondern das Wasser sofort wieder abgießen
- 1. Aufguss: Heißes Wasser auf die Teeblätter geben. Ziehzeit: 60-90 Sekunden
- Tee in das Kännchen abgießen: Deckel des Gaiwan schräg auflegen (ein Spalt entsteht), Tee durch den Spalt in das Kännchen abgießen (die Teeblätter bleiben im Gaiwan zurück). Tipp für die Fingerhaltung: Daumen und Mittelfinger berühren den äußeren Rand, der Zeigefinger fixiert den Deckel
- Mit dem Kännchen den Tee in die Teeschalen der Teilnehmer verteilen
- **Tee in Ruhe genießen**
- Weitere Aufgüsse: Wiederholung wie beim 1. Aufguss, so lange die Blätter Geschmack abgeben (oft bis zu 6x möglich). Bei einem guten Tee verändert sich der Tee-Charakter mit jedem Aufguss, vor allem bei Oolong-Tees ist der Geschmacksunterschied ausgeprägt.