

Drei Anforderungen und eine Kraft

Teil 1: Die Trainingsmethoden des Dachengquan

Li Kang, Li Jian, Zhong Cheng

Seit **Wang Xiangzhai** das Dachengquan schuf, sind bis heute bloß 60, 70 Jahre vergangen und es wurde bisher lediglich über drei, vier Generationen hinweg weitergegeben und weiterentwickelt. Dennoch sind im Laufe der Weiterverbreitung bereits alle möglichen Fragen aufgetaucht, die für neue Schüler verwirrend sind. Darunter gibt es einige schwer wiegende Fragen, die einem doch zu denken geben und die für niemanden leicht zu beantworten sind.

Offene Fragen

An dieser Stelle sollen zunächst zwei Fragen, die im engen Zusammenhang mit dem Thema dieses Artikels stehen, aufgeworfen und beantwortet werden:

1. Das Dachengquan des von Wang Xiangzhai ausgehenden Stammbaums oder anders gesagt das seiner bekannten Schüler unterscheidet sich jeweils von Lehrer zu Lehrer. Die jeweiligen Theorien des Trainings und die Techniken sind verschieden, ja unterscheiden sich sogar wie Tag und Nacht. Dies zeigt sich hauptsächlich darin, dass sich zwar die Übungsmethoden äußerlich ähnlich sind, bei genauerem Hinsehen stellt man aber Unterschiede in den Kernpunkten fest. Warum?
2. Abgesehen von ein paar Lieblingsschülern weiß nach Wang Xiangzhai kaum noch jemand von seinen anderen Schülern und den vielen heutigen Praktizierenden des Dacheng-

quan, einschließlich einiger so genannter „berühmter Meister des Dachengquan“ oder „Könner des Yiquan,“ was Neijin – innere Kraft denn eigentlich ist. Und so bleibt ihnen nichts anderes übrig, als - wie in den Äußerer Stilen oder im Boxen - aus den Bewegungen der Arme heraus ihre Schläge zu führen. Daher verfügen sie über relativ geringe Effektivität im echten Kampf und nicht im Mindesten über den Stil und die Eleganz, die den Inneren Kampfkünsten zu eigen ist. Warum?

Wang Xiangzhai 王芡斋 (1885 oder 1886-1963): Gründer des Dachengquan/Yiquan. Ab 1894 lernte er von Guo Yunshen (siehe graue Box S. 25), dem Großmeister des Xingyiquan. Später maß er sich mit zahlreichen Meistern verschiedener Stile in ganz China und gründete auf der Basis des Xingyiquan und seiner Erfahrungen mit anderen Kampfkünsten seinen eigenen Stil, der unter den zwei Bezeichnungen Dachengquan und Yiquan bekannt wurde.

Dieser stark an der Effektivität in der Kampfpraxis orientierte Stil hat verschiedene Variationen des Zhanzhuang (Stehen wie eine Säule) als Grundlage, verzichtet völlig auf Formen und angeblich auch auf feste Techniken.

Welche Gründe haben letztendlich dazu geführt, dass diese beiden Phänomene gleichzeitig aufgetreten sind? Laut unseren Nachforschungen und Studien gibt es nur eine richtige Erklärung und Antwort dafür: Als Wang Xiangzhai seine Kampfkunst unterrichtete, gab er jeweils an einen Schüler (oder Dizi – formell angenommenen engen Schüler) nur die

Trainingsmethoden und Techniken eines bestimmten Abschnitts des [ganzen] Trainingsprozesses weiter.

Dies führte dazu, dass die gewöhnlichen und die engen Schüler wie Blinde waren, die einen Elefanten berührten: Einige berührten ein Bein, andere den Schwanz des Elefanten, andere wiederum seinen Bauch. Folglich behaupten diejenigen, die sein Bein berührten, ein Elefant gleiche einer Säule, diejenigen, die sein Bauch berührten, er gleiche einer Wand und schließlich diejenigen, die seinen Schwanz berührten, er gleiche einer Schlange.

Kaum einer kannte also das Dachengquan in seiner Gesamtheit. Anders ausgedrückt fast alle Schüler (oder enge Schüler) wussten nicht über die Trainingsmethoden des Dachengquan in vollem Umfang Bescheid. Schüler, die nur einen bestimmten Ausschnitt gelernt hatten, betrachteten dies als die Gesamtheit der Vertiefungsstufen des Dachengquan.

Sie halten einen Teilbereich für das Ganze und sehen nur Einzelheiten und nicht den großen Zusammenhang. Warum ist das so, ohne dass sie es selbst wissen?

Erstens, bedingt durch die damaligen Verhältnisse und seinen eigenen Charakter war Wang Xiangzhai konservativ in Bezug auf seinen Kampfkunstunterricht.

(Anmerkung der Verfasser: Die meisten seiner Schüler waren durchaus konservativ und seine wohlfeil formulierten Texte sind auch durchaus konservativ. Dies zuzugeben ist keine Respektlosigkeit gegenüber früheren Generationen. Son-

dern nur, wenn wir uns von einer blinden Verehrung verabschieden und gleichsam Wang Xiangzhai bitten, aus dem Olymp herabzusteigen, kann man auf korrekte Art und Weise akademische Forschung betreiben. Daher ist die akademische Einstellung bei dieser Frage ganz wichtig.)

Zweitens, die meisten Leute, die eine relativ tiefe Beziehung als Schüler zu Wang Xiangzhai hatten und über eine relativ gute Kampfkraft und Technik verfügten, waren alle einmal in den Genuss gekommen, von ihm weggeschnellt oder von einem seiner Schläge getroffen zu werden. Aufgrund des recht großen Unterschieds zwischen ihrem und seinem Können himmelten sie ihn geradezu an. Sie übten daraufhin einfach nur das, was ihnen ihr Lehrer beibrachte. Und die Schüler mit einem vergleichsweise niedrigen Niveau folgten dem erst recht, ohne auch nur die geringsten Zweifel zu haben.

Drittens gibt es einen Punkt, den man klarstellen muss. Wang Xiangzhai hatte durchaus einige enge Schüler, die über eine vergleichsweise gut entwickelte innere Kraft verfügten. Aber dieser Schüler hatten zumeist schon einen Hintergrund in einer anderen Kampfkunst, als sie zu ihm kamen; sie verfügten aus ihrer Jugend über Grundlagen aus dem Xingyiquan, Baguazhang und anderen Kampfkünsten. Natürlich gab es auch Ausnahmen, z. B. waren Wang Xuanjie [1936-2000] und Chang Zhilang erfolgreich, da bei ihnen glückliche Fügung, die Gunst des Lehrers, Auffassungsgabe und hartes Training zusammenkamen.

Der Trainingsprozess als Ganzes

Worin besteht dann eigentlich die Trainingsmethodik in ihrem Gesamtverlauf? Nachdem wir auf Basis der Überlieferung unserer Lehrer intensive Studien betrieben und persönlichen Erfahrungen gesammelt hatten, fanden wir schließlich heraus, dass es sich dabei um folgenden Prozess handelt:

Im ersten Schritt zielt man darauf ab, dass Qi und Blut reichlich im Körper fließen [d. h., dass die Mikrozirkulation des Blutes durch einen höheren Grad an Entspannung verbessert wird] und man tief und satt entspannt ist.

Als zweiten Schritt sucht man eine Stärkung der

körperlichen Konstitution [d. h. der körperlichen Grundlagen wie des Sehnen- und Gelenkapparats sowie der Knochen] sowie die Verbundenheit des Körpers als Ganzes zu erreichen.

Der dritte Schritt besteht im Streben nach einer anpassungsfähigen geistigen Vorstellungskraft sowie in dem Wechselspiel von Entspannung und Spannung, Spannung und Entspannung.

Bei diesen drei Schritten stellt jeweils der vorhergehende Schritt die Grundlage für den nachfolgenden dar, die Reihenfolge darf auf keinen Fall durcheinandergebracht werden. Nachdem man die Anforderungen des vorhergehenden

Schrittes erreicht hat, darf man dies beim darauf folgenden Schritt nicht wieder verlieren, sondern muss daran festhalten. Ein Stein baut hierbei auf dem anderen auf, wobei das Ergebnis erst ganz am Schluss greifbar wird.

Wir bezeichnen diese drei Schritte kurz zusammengefasst als die drei Anforderungen.

Wenn die drei Anforderungen erfüllt sind, vermag man Jinli - die wesentliche Kraft des Dachengquan zu erlangen. Der Prozess der Entwicklung der wesentlichen Kraft wiederum beginnt mit Zhengjin - der „universalen Kraft“, führt über Jingtanjin - die „schockartige Federkraft“ (auch Zhajin - „Explosivkraft“ genannt) hin zur Tuoluojin - „Kraft eines Kreisels.“

Das Wesen dieser drei Arten der Kraft ist aber das gleiche, sie alle beruhen darauf, dass der Körper eine Einheit bildet. Daher bezeichnet man sie zusammen als „die Kraft des Körpers als eine Einheit“ oder kurz als „die eine Kraft.“

Zusammengefasst bezeichnet man die Trainingsmethodik des Dachengquan in ihrem Gesamtverlauf als „die Trainingsmethode der drei Anforderungen und der einen Kraft.“ Dabei stellen die „drei Anforderungen“ Mittel und Wege, den Prozess dar, während „die eine Kraft“ Ziel und Bestimmung, das Ergebnis ist. Bei den drei Anforderungen geht es um die Übungsmethoden, bei der einen Kraft um die Methode der Anwendung der wesentlichen Kraft.

Halten wir uns jetzt umgekehrt nochmals die heute populären Zweige des Dachengquan (bzw. Yiquan) vor Augen und vergleichen sie mit der „Trainingsmethode der drei Anforderungen und der einen Kraft,“ dann wird uns so einiges auffallen. Ganz plötzlich wird uns ein Licht aufgehen. Im Folgenden stellen wir abschnittsweise die drei Anforderungen den verschiedenen Zweigen des Dachengquan gegenüber, um so eine einfache Analyse durchzuführen.

Entspannung

Beim Üben des Dachengquan muss man stets danach streben, dass Qi und Blut reichlich zirkulieren und man sich tief und satt entspannt. Jemand, der eine Kampfkunst erlernen möchte, braucht zuallererst einen gesunden Körper. Mangelt es an Qi und Blut, ist der Körper schwach und neigt dazu krank zu werden. Schafft man es

andererseits nicht, sich tief und satt zu entspannen, so passiert es leicht, dass man auf der Suche nach der wesentlichen Kraft sich angewöhnt sich „querzustellen,“ also plumpe Muskelkraft entwickelt.

Allerdings gibt es einen zeitgenössischen Lehrer, der die „erste Anforderung“ in der Trainingsmethode des Dachengquan auf die Spitze getrieben hat. Ohne Unterlass propagiert er, sich zu „entspannen, entspannen, entspannen“ und betont im übertriebenen Maße das Gefühl für den Körper, um so einen ungehinderten Fluss des Qi und des Blutes zu erzielen. Er gibt sich dabei der Illusion hin, dass man, „wenn man sich bis zum Extrem entspannt hat, Federkraft entwickelt.“

Seit den Achtziger Jahren des vergangenen Jahrhunderts ist diese Ansicht und Methode bereits groß in Mode. Die „Früchte“ davon sind, dass sich bei zahlreichen Schülern, die danach üben, sich zwar eine Verbesserung des Gesundheitszustands zeigt, aber sie in Bezug auf die Kampfkraft nicht die geringsten Fortschritte erzielen (Wang Xuanjie ähnelte in seiner Unterrichtsweise Wang Xiangzhai, die regulären Schüler unterrichtete er nur bis zu diesem Punkt, eingeschränkt durch die Theorie und Methodik der „ersten Anforderung“). Wir haben zwei Anekdoten mitbekommen, die auf ironische Weise die negativen Konsequenzen dieser Theorie widerspiegeln.

Die erste Anekdote begab sich folgendermaßen: Bei einem Besuch in einem Park war ein Mann zu sehen, der Dachengquan übte. Als er Zhanzhuang - die „stehende Säule“ übte, wäre er auf einmal fast hingefallen. Die Leute um ihn fragten ihn nach dem Grund dafür. Jener Herr antwortete: „Ich war eben eingeschlafen.“ Eifrig kommentierten dies die umstehenden Zuschauer (die selbst zum größten Teil Kampfkunst als Hobby betrieben) ganz neidisch: „Sie haben sich wirklich sehr gut entspannt!“ Dieser nette Mensch, der fast eingeschlafen wäre, ist einer der besten Schüler des Sohnes eines berühmten Meisters.

Zweitens gab es in jüngerer Zeit einen Kampfkünstler (kein Vertreter des Dachengquan, doch machte er einen vergleichbaren Fehler), von dem behauptet wurde: „Er ist so entspannt, dass er nicht einmal mehr einen Eimer Wasser anheben kann.“

Alle, die selbst Kampfkunst betreiben, könnten sich selbst ruhig einmal ganz ehrlich fragen, ob das, was man seit Jahren betreibt, nicht auf

Ähnliches beschränkt ist und ob man damit die Wirkung der wesentlichen Kraft auch erreicht hat.

Beispielsweise lassen einige Kampfkunstmeister ihre Schüler am Anfang einen Ballon aus Papier mit beiden Armen umfassen, damit sie sich möglichst weitgehend entspannen. Daraufhin kommt den Schülern die „Erleuchtung“, dass die wahre Bedeutung der Inneren Stile in der Entspannung läge. Nun wer hätte gedacht, dass sie dann später auch noch Kugeln aus Holz und aus Eisen in den Armen halten müssen (in unserer Trainingsmethode der drei Anforderungen werden keine Ballons oder Kugeln zu Übungszwecken in den Armen gehalten und wir stimmen dieser Methode auch keineswegs zu – es handelt sich hier nur um ein Beispiel).

Es ist hierbei notwendig, einen Punkt ganz deutlich zu sagen: Falls jemand fragen sollte, da doch diese „erste Anforderung“ sehr weit verbreitet sei, genüge es da nicht doch einfach, nur dieser Anforderung entsprechend zu üben? Die Antwort hierauf lautet: Die Idee und das Bemühen um Entspannung als einen Teilbereich sind richtig. Aber es ist auch so, dass es in diesem Bereich recht viele Verzerrungen gibt. So ist beispielsweise die Abstimmung der Körperhaltung sehr wichtig: Das Rückgrat muss senkrecht sein, man muss sich in die Hüftgelenke hinein setzen, wobei der Bereich zwischen den Oberschenkeln rund gehalten wird; die Extremitäten sollten nicht völlig entspannt sein usw. Außerdem wird selten vermittelt, welche Voraussetzungen für die Entstehung einer Kraft aus tiefer und satter Entspannung notwendig sind.

Stärkung der körperlichen Konstitution

Die zweite Anforderung beim Lernen des Dachengquan besteht in der Stärkung der körperlichen Konstitution sowie in der Verbindung des Körpers als ein Ganzes. In Bezug auf diese zweite Anforderung sind im heutigen Dachengquan die Verzerrungen am schlimmsten. Das geht sogar so

weit, dass ein paar Herrschaften in einem von ihnen verfassten Text behaupteten: „Das Dachengquan kennt kein Training der körperlichen Konstitution.“

Li Kang, einer der Verfasser dieses Artikels, und ein Schüler von ihm veröffentlichten damals schon einige Artikel, um dem zu widersprechen, z. B. die beiden Artikel „Bitte keine voreiligen Schlüsse ziehen“ und „Die Gründe für die Existenz eines Trainings der körperlichen Konstitution im Dachengquan“.

Manche behaupten, dass das Training der körperlichen Konstitution etwas aus der frühen Periode von Wang Xiangzhai wäre, und dass er es später dann verworfen hätte. Das zu behaupten, heißt in Wirklichkeit nichts anderes, als die eigenen Schüler in aller Offenheit in die Irre zu führen.

Laut den Erinnerungen von Chang Zhilang, der in den Fünfziger Jahren von Wang Xiangzhai lernte, maß Wang Xiangzhai dem Unterricht hinsichtlich des Trainings der körperlichen Konstitution größte Bedeutung bei und ging dabei auch äußerst sorgfältig vor. Er sprach nie leichtfertig darüber. Wangs eigene physische Konstitution zeigte, wie erfolgreich er selbst bei diesem Training gewesen war: Am ganzen Körper standen die Adern hervor und

wenn man von hinten seinen Nacken betrachtete, dann schien dieser wie aus einem dreieckigen Stück Eisen gemacht zu sein, ganz zäh und kräftig.

Ob es sich nun um die Kampfkunsttheorien von **Guo Yunshen** handelt oder um andere Stile, die auf innerer Kraft beruhen, sie alle legen größten Wert auf das Training der körperlichen Konstitution. Die Begründung hierfür lässt sich auf folgende Gesichtspunkte zurückführen:

Guo Yunshen 郭云深 (1820-1901) war wohl der bedeutendste und einflussreichste Meister des Xingyiquan im 19. Jahrhundert. Er lernte als Kind Shaolinquan und später Xingyiquan von Li Feiyu.

Li ließ ihn zunächst nur eine Technik, das Bengquan – die „berstende Faust,“ üben. Oft soll Guo seinem Meister, der auf einem Maulesel ausritt, gefolgt sein, wobei er unablässig das Bengquan übte.

Später unterrichtet Guo kaiserliche Verwandte und hohe Beamte, kam aber für drei Jahre ins Gefängnis, nachdem er versehentlich jemanden getötet hatte. Im Gefängnis trainierte er unablässig das Bengquan mit einem Halbschritt, da die Fußfesseln keinen ganzen Schritt zuließen.

Als er nach seiner Entlassung im ganzen Land umher zog, um sich mit anderen Meistern zu messen, hieß es dann von ihm: „Er hat mit seiner Bengquan-Technik im Halbschritt keinen Gegner im Reich.“

Er maß sich auch mit dem Gründer des Baguazhang Dong Haichuan und dem Gründer des Yang-Taijiquan Yang Luchan. In beiden Fällen gab es keinen Sieger. Er hatte zahlreiche Schüler, darunter Shang Yunxiang (siehe graue Box S. 27) Li Kuiyuan, Qian Yantang, Li Cunyi, Sun Lutang, Xu Zhan'ao und eben Wang Xiangzhai.

1. Es wird durch das Training der körperlichen Konstitution das Problem gelöst, dass es beim explosiven Krafteinsatz zu einer Schwächung der Gelenke kommen kann.
2. Eine Wirkung davon ist, dass alle Gelenke füreinander als Antrieb fungieren und sich gegenseitig stützen, sodass die Kraft des ganzen Körpers deutlich gesteigert wird.
3. Es kommt dann dazu, dass das Potenzial aller einzelnen Gelenke, in explosiver Weise Kraft freizusetzen, sich gegenseitig aufaddiert, um letztendlich zusammen auf den Körper des Gegners einzuwirken.
4. Durch das Training des Bewegungsapparates schafft man es am Ende, dass dessen Struktur beim Kontakt mit dem Gegner (wenn man auf echten Widerstand trifft) unverändert bleibt, während an jeder Stelle des Körpers Spannung und Entspannung gleichzeitig vorhanden sind. Man kann dann den Gegner dazu zu bringen, sich zu versteifen und den Bodenkontakt zu verlieren. Aber gleichzeitig muss man sich dabei nicht erst entspannen, um dann Kraft freizusetzen. Weil es gelingt, dass Spannung und Entspannung gleichzeitig vorhanden sind (auch in dem Sekundenbruchteil, in dem die Kraft explosiv freigesetzt wird, sind Spannung und Entspannung gleichzeitig vorhanden) und weil es nicht so ist, dass bei der Entspannung alles entspannt und bei der Anspannung alles angespannt ist, ist zudem das Intervall zwischen dem ersten und dem darauf folgenden explosiven Freisetzen der Kraft äußerst kurz. Daher sagte Wang Xiangzhai hierzu: „Beim Freisetzen der Kraft gibt es keine Unterbrechung und anschließende Fortsetzung.“

Das Training zur Stärkung der Konstitution hat Wang Xiangzhai nur ganz wenigen unter seinen Dachengquan-Schülern beigebracht. Unseres Wissens nach waren dies in der frühen Periode u. a. Zhang Entong und in der späteren Wang Xuanjie.

Der Unterricht ist hierbei von ganz konkreten und detaillierten Methoden bestimmt. Außerdem muss dieses Training auf der Grundlage der „ersten Anforderung,“ also der Entspannung aufbauen, sonst

kommt es leicht zu Verletzungen und bleibenden Schäden.

Heutzutage haben einige hervorragende Persönlichkeit aus den Kreisen des Dachengquan bemerkt, dass sie so nicht in der Lage sind, die wahre Überlieferung des Dachengquan zu erlernen und suchen nun bei Meistern des Xingyiquan um „Nachhilfeunterricht“ nach. Daraus kann man erkennen, wie wenig diese Methoden im Dachengquan verbreitet sind. Das eben ist auch der eigentliche Grund dafür, dass unter den Schülern von Wang Xiangzhai alle diejenigen, die über Grundlagen im Xingyi oder Bagua verfügten, später auch erfolgreich im Dachengquan waren. Hingegen erreichten solche ohne diese Grundlagen kein hohes Niveau, sondern ernteten nur unbegründeten Ruhm.

Alle, die eine Kampfkunst lernen, müssen darauf acht geben, dass das Zustandekommen der wesentlichen Kraft unbedingt von der Verbundenheit aller Teile des Körpers als ein Ganzes sowie vom Training der körperlichen Konstitution abhängt. Nur wenn alle Sehnen und Bänder gestärkt werden, kann dies gelingen. Nicht umsonst gibt es in der Lehre der Kampfkunst Merksätze wie „kräftige Sehnen führen zu einer großen Kraft“ und „die Knochen sollen schwer, die Sehnen beweglich sein.“

Das Fundament der wesentlichen Kraft im Dachengquan ist die Einheit [des Körpers]. Die Grundlage hierfür wiederum ist, dass die Sehnen lang gedehnt werden, ihr Durchmesser sich vergrößert und sie so den ganzen Körper verbinden. Die Praxis beweist, dass die Einheit des Körpers und das gleichzeitige Vorhandensein von Spannung und Entspannung zwei Seiten einer Medaille sind. Beides geht synchron vor sich und kommt gleichzeitig zustande.

Die **Sehnen** von Zhang Entong, Wang Xuanjie und Chang Zhilang waren deutlich dicker und kräftiger als bei gewöhnlichen Menschen und unter Anstrengung traten sie stark vor. Wir hatten diesbezüglich einmal Gelegenheit uns die Sehnen von Herrn Chang eingehend anzusehen (in dem Buch „Das wahre Dachengquan“ von Li

Sehnen - 筋: Ähnlich wie in der deutschen Umgangssprache das Wort Sehnen auch benutzt wird, um deutlich sichtbare Adern zu beschreiben (z. B. „Seine Arme sind voller Sehnen.“), bezieht sich der chinesische Begriff Jin neben den eigentlichen Sehnen gleichfalls auf hervortretende Adern (z. B. an den Händen), die wie Sehnen wirken.

Da die eigentlichen Sehnen nicht sichtbar sind, liegt die Vermutung nahe, dass die Verfasser des Artikels in diesem Abschnitt, wenn sie von deutlich hervortretenden Sehnen reden, in Wirklichkeit sichtbar verlaufende Adern meinen.

Kang gibt es ein Farbfoto von ihm, wie er die Sehnen hervortreten lässt). [Der Xingyi- und Bagua-Meister] Zhao Daoxin [1908-1990] sagte hierzu: „Die Knochen sind voller Energie und die Sehnen treten hervor.“ Und um Wang Xiangzhai zu zitieren: „Am ganzen Körper sind die Sehnen gespannt wie Federn.“ Nur so vermag man über eine solche Kampfkraft zu verfügen, dass man Leute wegschnellt, als ob sie aus Pappe wären.

Demzufolge handelt es sich beim Dachengquan keinesfalls um einen watteweichen Kampfstil, sondern ein Schüler dieser Kampfkunst muss Sehnen und Knochen wie Stahl entwickeln. Der Großmeister des Xingyiquan **Shang Yunxiang** sagte in seinen späten Jahren häufig: „Wenn ich nochmal 30 Jahre voller Gesundheit und Kraft hätte, dann würde ich nochmal 30 Jahre die Kraft von unbeugsamer Härte üben.“ Shang impliziert damit, dass er der Übung der körperlichen Konstitution großen Wert beimisst.

In den Theorien der Kampfkunst heißt es: „Sobald sich eine Stelle bewegt, bewegt sich alles, sobald es an einer Stelle einen Ruck macht, gibt es überall einen Ruck.“ Ohne die Verbundenheit des ganzen Körpers, die auf kräftigen Sehnen beruht, gelingt einem so etwas unter keinen Umständen.

Genau das ist auch damit gemeint, wenn es im Xingyiquan heißt: „Die vordere Hand schlägt den Gegner, die hintere setzt Kraft ein.“ Aber ob die hintere Hand in der Lage ist Kraft einzusetzen, hängt nicht davon ab, ob man dieses Prinzip kennt, sondern davon, ob man Erfolge beim Training der körperlichen Konstitution vorzuweisen hat und ob der Körper eine Einheit bildet.

Guo Yunshen sagte einst: „Der 'Wandel der Sehnen' beruht darauf, dass ihre Außenhaut hervortritt und dass die Sehnen verlängert werden (im Volk heißt es: 'Sind die Sehnen lang, ist die Kraft

Mocabu 磨擦步 „Reibende Schritte“: Es handelt sich nicht um eine bestimmte Schrittform oder Fußstellung, sondern um eine besondere Methode im Dachengquan/Yiquan, um die Schrittarbeit analog zum Zhanzhuang und Shili (Testen der Kraft) als ein Wechselspiel von Widerstandskräften grundlegend zu erarbeiten. Konkret heißt dies, ein Gefühl des Widerstands zu entwickeln, als ob man durch Schlamm wadete, und ein Gefühl des Rollens einer Kugel oder Stange unter den Füßen zu entwickeln (die Füße reiben nicht physisch am Boden entlang, dies ist eine aus einer Vorstellung heraus entwickelte Empfindung).

Lao Niujin 老牛筋 „Rindersehnen“: Eine Vertiefungsform des Zhanzhuang im Xingyiquan und Dachengquan bzw. Yiquan, die dem „Wandel der Sehnen“ also der Stärkung der Sehnen dient. Dabei werden in einem Zustand von gleichzeitiger Spannung und Entspannung die Sehnen in Rumpf und Armen bewusst „angehoben“, sodass der ganze Körper und insbesondere die Bauch- und Rückenmuskulatur gedehnt werden.

groß.'). Die Sehnen verlaufen kreuz und quer und sind in Verbindung miteinander, sie wachsen immer weiter“

Dieser Abschnitt bezieht sich hauptsächlich auf die ursprüngliche Überlieferung der Übungsformen des Jijizhuang - des „Stehens für den Kampf“, **Mocabu** - der „reibenden Schritte“, Da Chonglun - des „wiederholenden Kreisens“ im einhändigen

Push Hands, und **Laoniujin** - der „Rindersehnen“.

Geistige Bewusstheit

Die dritte Anforderung im Dachengquan besteht im Streben nach einer runden und lebendigen geistigen Vorstellungskraft sowie in dem Wechselspiel von Entspannung und Spannung, Spannung und Entspannung.

Durch die Übungen in den ersten beiden Schritten bzw. der ersten beiden Anforderungen sollte es der Praktizierende des Dachengquan bereits geschafft haben, dass Qi und Blut reichlich im Körper fließen und dass man tief und satt entspannt ist. Die inneren Organe sind gekräftigt, im Dantian herrscht ein pralles Gefühl, der Geist schäumt vor Energie und der Körper ist zu einer Einheit geworden. Spannung und Entspannung sind gleichzeitig vorhanden, die Gelenke sind durch Festigkeit gekennzeichnet und sie wirken zusammen.

An diesem Punkt sollte man mit den Übungen der geistigen Vorstellungen einsetzen, um das Freisetzen und den Wandel der Kraft zu üben, d. h. den Wechsel von Spannung und Entspannung. Mit Hilfe der geistigen Vorstellungskraft erregt man die Nerven, sodass sie innerhalb vernünftiger Grenzen in einem Zustand vollständiger Reizbarkeit sind und noch besser in der Lage sind, die Muskeln für den Wechsel von Spannung und Ent-

Shang Yunxiang 尚云祥 (1864-1937) lernte zunächst von Li Cunyi Xingyiquan und war u. a. als Leibwächter für einen hochrangigen Eunuchen tätig. Später lernte ihn der Großmeister des Xingyiquan Guo Yunshen aufgrund seiner herausragenden Technik schätzen. Guo Yunshen gab an ihn geheime Erläuterungen zur Kampfkunst weiter. Er wurde daraufhin durch seine Bein- bzw. Schritttechnik berühmt und erhielt den Spitznamen „der Buddha mit den Beinen aus Eisen“.

Außerdem spezialisierte Shang Yunxiang sich auf die Beng-Technik, in der er ebenfalls von Guo Yunshen unterwiesen wurde.

spannung zu aktivieren. Deshalb sagen wir ja auch, dass durch das Training (das gleichzeitige Vorhandensein von) Spannung und Entspannung entsteht und man dann im nächsten Schritt an das Üben des Wechselspiels von Spannung und Entspannung gehen kann.

Nur auf diese Weise gelingt es auch in minimalen Bewegungen und ohne Unterbrechungen Kraft freizusetzen.

In diesem Trainingsabschnitt müssen eine Reihe von Trainingsmethoden wie das Erfühlen bzw. Testen der Kraft, Push Hands und Langstockübungen in ihrer ursprünglichen Überlieferung angegangen werden.

In den Kreisen des Dachengquan ist das Training mit Hilfe der geistigen Vorstellung derzeit das große Thema. Vorstellungen wie einen Baum zu umfassen, ein Boot zu ziehen, durch Schlamm zu waten ... , es sind zu viele um sie alle einzeln aufzuzählen. Aber auch wenn man auf diese Weise viele Jahre trainiert, sind die Resultate meist wenig beeindruckend.

Der Grund hierfür ist, dass das Training mit Hilfe der geistigen Vorstellung auf der Basis der ersten beiden Schritte durchgeführt werden sollte. Falls nicht, ist nicht genügend Qi und Blut vorhanden, der Körper bildet keine Einheit, sodass das Training mit Hilfe der geistigen Vorstellung nur äußerst geringe Wirkung zeigt. Man erzielt lediglich eine Steigerung bei dem Grad der Koordination der muskulären Spannung und Entspannung.

Dies hat nicht allzu viel mit den Lehren der Inneren Kampfkünste zu tun - abgesehen davon gibt es auch Unterschiede in der Höhe des Wirkungsgrads, die durch die jeweilige Konzeption der gedanklichen Vorstellung bedingt sind.

Außerdem kann das Training mit Hilfe der gedanklichen Vorstellung in seiner Funktion in Bezug auf das Wechselspiel von Spannung und Entspannung niemals das Push Hands und die Übungen mit dem Langstock ersetzen. Diese beiden letzteren Übungen stimulieren die Freisetzung der Kraft des ganzen Körpers weitaus authentischer und effektiver.

Übungsmethoden wie die, sich vorzustellen man umfasse einen Baum, haben einen relativ niedrigen Wirkungsgrad. Man kann bei ihnen lediglich von einem wenig effizienten Wechselspiel von Spannung und Entspannung sprechen. Bei einem hoch effektiven Training von Spannung und Entspannung, kann man die jeweilige Übung nur ein

paar Dutzend Mal durchführen, dann ist man bereits zu erschöpft.

Das Training des Wechselspiels von Spannung und Entspannung ist nur dann praktikabel, wenn man es bereits schafft, dass Spannung und Entspannung gleichzeitig vorhanden sind. Nur dann kann man sich die wesentliche Kraft der Inneren Stile, „die keine Unterbrechung und keine Fortsetzung kennt,“ in ihrer reinen Form aneignen.

Daher bezeichnen wir dies auch als „Entspannung und Spannung, Spannung und Entspannung“ und nicht als „Entspannung und Spannung, Entspannung und Spannung.“ Denn Ersteres stellt das Wechselspiel der gleichzeitig vorhandenen Spannung und Entspannung dar, bei Letzterem hingegen handelt es sich um ein abwechselndes Anspannen und Entspannen, bei dem entweder alles gleichzeitig entspannt oder alles gleichzeitig gespannt ist.

Was noch deutlicher herausgestellt werden muss, ist, dass die Trainingsmethode der gedanklichen Vorstellung einem Floß gleicht, das einen ans gegenüberliegende Ufer bringt; dort angekommen entledigt man sich dessen, anstatt es auf dem Rücken mitzutragen. Denn beim echten Gongfu der Inneren Stile verhält es sich so, dass Jing – die Essenz, Qi – die Lebensenergie und Shen – der Geist herangebildet werden, indem man sie innen zurückhält.

Es heißt, nur „wenn Sehnen, Knochen und Haut kräftig und Essenz, Lebensenergie und Geist voller Vitalität sind,“ wird man zu einem wahrhaft starken Mann. Jene Übungsmethoden einiger Leute, bei denen „der Geist verbraucht“ wird, stellen gleichsam eine Überziehung des eigenen Kontos an Energie dar.

Wang Xuanjie kritisierte dies folgendermaßen: „Am Anfang erzielt man damit eine kleine Wirkung, am Ende aber steht ein großes Unheil.“ Folglich ist bei Leuten, die über Jahre hinweg auf diese Weise üben, auch ein früh einsetzender Alterungsprozess zu bemerken.

Weil beim Dachengquan, so wie es derzeit populär ist, das Training zur Stärkung der körperlichen Konstitution fehlt, wird kein Bezug zum Wesen der Inneren Kampfkünste hergestellt, auch wenn man es sein Leben lang üben mag. Es bleibt einem nichts anderes übrig, als Inhalte aus dem Boxen und Sanda hinzuzufügen, um die eigenen kämpferischen Fähigkeiten zu verbessern. Yang Hongchen hat in seinem Artikel „Das Yiquan ist kein

Kampfstil der gedanklichen Vorstellung - Yinianquan“ auf dieses Phänomen hingewiesen.

In dieser Phase des Trainings gibt es auch noch im Geheimen weitergegebene Inhalte, die sich himmelweit von dem unterscheiden, was allgemein praktiziert wird.

Wang Xiangzhai sagte einst: „Wem es gelingt, in seinen Übungen in Bereiche vorzustoßen, die andere nicht erreichen, der ist wirklich Klasse.“ Durch das Training der drei Anforderungen werden sowohl Essenz, Lebensenergie und Geist als auch die physische Konstitution gestärkt. Dadurch erreicht man wie von selbst ein Niveau, das mit vier verschiedenen Analogien beschrieben wird:

Der Körper als Einheit ist wie aus einem Guss; der Körper ist wie aus Blei gegossen; Sehnen und Muskelfleisch sind wie eins; die Haare an Körper und Kopf stehen auf wie Lanzen. Auf diese Weise erreicht man ganz natürlich die wesentliche Kraft des gesamten Körpers.

Dies ist also der gesamte Trainingsprozess im echten Dachengquan. Nachdem man sie erstmals

beherrscht, ist in Bezug auf die wesentliche Kraft des gesamten Körpers natürlich noch ein gewisser Prozess notwendig, damit man dann die schockartige Explosivkraft freizusetzen in der Lage ist, und um schließlich die Kreiselkraft routiniert im Kampf einsetzen zu können. Darauf wird in der kommenden Ausgabe in Teil 2: „Das Fali – Freisetzen der Kraft im Dachengquan“ näher eingegangen werden.

Zum Schluss möchten wir allen Freunden der Kampfkunst noch unseren Leitgedanken näher bringen, der heißt: Keinen Kult oder Vergötterung betreiben, sondern nach der Wahrheit des Wegs der Kampfkunst suchen.

Falls wir damit einige Leute verletzt haben sollten, finden wir, dass dies wohl unvermeidbar ist. Wenn dies einer Menge Leute als Weckruf dienen sollte, wären wir erfreut.

Um der Entwicklung des ganzen chinesischen Wushu willen (was natürlich auch das Dachengquan einschließt) bleibt uns nichts anderes übrig, als offene Worte zu wählen – und offene Worte zu wählen, ist eine Tugend.

Der Artikel wird in der nächsten Ausgabe, die im Februar 2007 erscheint, fortgesetzt.