Interview mit Zhang Tieliang
Die Essenz des Yiquan

Yanjiao Sanren [Pseudonym]

Zhang Tieliang lernte von Kindheit die Kampfkünste und zeigte besondere Begabung für den Kampf. Später lernte er von **Yao Haichuan**, einem Meister des Xingyiquan und Yiquan. Er sollte sich zu einem hervorragenden Talent unter den Schülern von Yao Haichuan entwickeln. An seinem Sterbebett bestimmte er, dass Zhang Tieliang seine Methode weiter überliefern sollte.

Zhang Tieliang 张铁良

Der Verfasser dieses Beitrags hatte das Glück, Zhang Tieliang einen Besuch abstatten zu dürfen. Zhang Tieliang hielt sein Wissen in keiner Weise zurück und beantwortete die von Unwissenheit geprägten Fragen des Verfassers alle nacheinander. Innerhalb kürzester Zeit ging dem Verfasser dabei so manches Licht auf.

In dem Wunsch die Eindrücke des Verfassers mit den Lesern zu teilen, soll im Folgenden in Form von Fragen und Antworten der Inhalt unseres Gesprächs wiedergegeben werden.

Worin zeigt sich die Abstammungsbeziehung zwischen dem Xingyiquan und dem Yiquan?

Das Xingyiquan und das Yiquan sind vielfältig miteinander verflochten. Man kann auch sagen, dass das Xingyiquan die Wurzel des Yiquan darstellt. Als mein Lieber Lehrer Yao Haichuan bei der Weitergabe des Xingyiquan auf den Ursprung dieser Kampfkunst zu sprechen kam, sagte er, dass es dazu zwei Aussagen gäbe:

Die erste lautet: Das „Herz" – Xin hat eine bestimmte „Intention" – Yi und so entsteht der innere Aspekt. Körper und Gliedmaßen bilden dies in der „Gestalt" – Xing äußerlich ab. Die äußere Gestalt und die innere Intention bilden eine hochgradige Einheit. Und so wird dies als Xingyiquan – „Faust der Gestalt und der Intention" bezeichnet.

Die zweite lautet: Man extrahiert aus „Tierformen" – Xiangxing den Kern ihrer Bedeutung. Man bringt so die besonderen Stärken verschiedener Tiere zum Ausdruck. Daher wird dies als Xingyiquan – „Faust der Bedeutung der [Tier-]Formen" bezeichnet.

Yao Haichuan 姚海川 (1917-2004) war ein Vertreter der zweiten Generation des Yiquan. Bereits mit neun Jahren begann er von Li Laogen das Baguazhang zu lernen. 1934 wurde er offizieller Schüler von Li Wenxi, einem Enkel des berühmten Xingyiquan-Meisters Li Luoneng. Da Li Wenxi bereits recht alt war, stellte er Yao Haichuan dem Gründer des Yiquan Wang Xiangzhai vor. Von ihm sollte er zunächst noch Xingyiquan lernen. Yao erkannte Wang Xiangzhai dann später als seinen Lehrer im Yiquan an. Er ist nicht mit Yao Zongxun, einem sehr berühmten Schüler von Wang Xiangzhai der auch 1917 geboren wurde, verwandt. Die beiden waren aber eng befreundet und wurden später als die „zwei Yaos" bezeichnet.

Wang Xiangzhai [ca. 1886-1963], der Gründer des Yiquan, hatte wiederum in seinen Jugend von dem berühmten Xingyiquan-Meister Guo Yunshen [1820-1901] das Xingyiquan gelernt. Da Wang über einen scharfen Verstand verfügte, erfasste er den wahren Sinn des Xingyi ganz genau. Später entdeckte und erspürte er durch das wiederholte Üben und Forschen im Verlauf seines Trainingsprozesses, dass der Schwerpunkt der Kampfkunst in der gedanklichen Vorstellung beim Üben der „stehenden Säule" – Zhanzhuang besteht. Deshalb betonte er auch: „Bewegung und Stille in der Kampfkunst werden stets durch Yi angeleitet, sodass eine Einheit von Yi – ‚Vorstellung', Qi – ‚Energie' und Li – ‚Kraft' entsteht. Auf diese Weise nutzt man die wunderbare Wirkung der gegeneinander zerrenden Kräfte in den Fertigkeiten der Kampfkunst in maximaler Weise aus."

Aus diesen Gründen reformierte und erneuerte er diese Kampfkunst. Er entfernte das Schriftzeichen Xing aus der Bezeichnung Xingyi und wählte das Zeichen Yi daraus aus. Daher er bezeichnete er dies als Yiquan.

Im Yiquan wird den Übungsmethoden der stehenden Säule besondere Beachtung geschenkt. Dabei strebt man in der Ruhe nach der Bewegung. Mithilfe der „Vorstellung" – Yi führt man die „[Lebens-/Atem-]Energie" – Qi. Durch Übungsmethoden wie das „Testen der Kraft" – Shili und das „Freisetzen der Kraft" – Fali bildet man nach und nach die körperlichen Voraussetzungen heran. Wenn man so weit ist, dass die „innere Energie" – Neiqi am ganzen Körper reichlich vorhanden ist, nimmt die Körperkraft in großem Umfang zu, die Schritte werden graziler und die Bewegungen geschickter. Unter dem Aspekt der Gesundheitspflege, Körperertüchtigung und praktischen Anwendung ist es diese Kampfkunst daher wirklich wert, sich eingehend mit ihr zu beschäftigen und sie zu trainieren.

Das Kampfsystem des Xingyiquan weist hingegen folgende Merkmale auf:

Erstens, das Fundament bilden die beiden Stellungen Santishi – „Drei-Körper-Technik" und Sipingma – „Reiterstellung der vier Horizontalen".

Zweitens, in den Aktionen macht man sich die Intention der einzelnen Tierformen zu eigen und orientiert sich an den inneren drei Verbindungen [Herz und Intention, Intention und Energie, Energie und Kraft] und den äußeren drei Verbindungen [Hände und Füße, Ellbogen und Knie, Schultern und Hüftgelenke]. Auf dieser Grundlage bilden das „Herz" – Xin und die „Intention" – Yi den inneren Aspekt; der Körper und die Gliedmaßen bilden dies äußerlich ab. Bei jeder Technik gibt es den Wechsel von Entspannung und Spannung, von Aus- und Einatmen. Die Kraft wird unter schraubenden und wickelnden Bewegungen freigesetzt. Die Schrittarbeit ist gesetzt und stabil. Die einzelnen Abschnitte des Körpers bewegen sich in harmonischer Reihenfolge. Das Xingyiquan ist schlicht und bodenständig, ohne Ausschmückungen. Unbeugsame Härte und sanfte Geschmeidigkeit unterstützen einander. Wenn ein Teil des Körpers sich bewegt, bewegt sich der ganze Körper.

Drittens, das Xingyiquan weist positive Wirkungen für Gesundheitspflege, Körperertüchtigung und die Stärkung des Bewegungsapparats auf. Deutlich zeigen sich seine eigenständigen Merkmale als Kampfkunst im Rahmen von Angriff und Verteidigung. Es weist eine positive Funktion als sportliche Betätigung und sehr gute heilende Effekte auf.

Man sieht im heutigen Yiquan häufig Gerade, Schwinger und Haken aus dem Boxen. Woran liegt das?

Das liegt daran, dass die meisten der Schüler von Wang Xiangzhai zu ihm mit einem Hintergrund in einer anderen Kampfkunst kamen. Daher hatte jeder Schüler seine eigenen Stärken vorzuweisen. Mein lieber Lehrer Yao Haichuan zum Beispiel hatte bereits mit neun Jahren begonnen, das Youshen Baguazhang, das Baguazhang des „schwimmenden Körpers", von Li Laogen zu lernen. Später lernte er auch noch von dem berühmten Xingyiquan-Meister Li Wenxi (Erwachsenenname Zhenbang) das Xingyiquan. Als der alte Herr mich dann im Xingyi und Yiquan unterrichtete, gehörten daher dazu auch Handtechniken, Körpereinsatz und Schrittarbeit aus dem Baguazhang. Daran kann man erkennen, dass es nichts Ungewöhnliches ist, wenn im Yiquan auch Gerade, Schwinger und Haken zu sehen sind.

Im heutigen Yiquan wird an erster Stelle die geistige Vorstellung im Rahmen der stehenden Säule betont. Außerdem gibt es die Lehre des „ganzheitlich-elementaren Ertastens der wesentlichen Kraft in den sechs Richtungen". Viele Leute üben lange auf diese Weise, ohne aber nennenswerte Fortschritte zu machen. Worauf ist dies zurückzuführen?

Nach meinen Eindrücken aus meiner vergangenen Lehrzeit und gegenwärtigen Unterrichtspraxis in der Kampfkunst gibt es mehrere Möglichkeiten, weswegen es zu diesem Phänomen kommt.

Erstens, das Verständnis des Schülers für die Erklärungen des Lehrers zu den Prinzipien der Kampfkunst ist begrenzt. Daher wird das Resultat natürlich nicht allzu gut sein.

Zweitens, der Schüler interpretiert die Prinzipien der Kampfkunst falsch und versteht es nicht, mit seinem Lehrer richtig zu kommunizieren. Er ist der Meinung, es selbst alles richtig zu machen und übt

dann angestrengt vor sich hin. Auch dies kann üble Folgen nach sich ziehen.

Drittens, man kann auch nicht ausschließen, dass es Probleme mit der Unterrichtsqualität und dem Pflichtbewusstsein des Lehrers gibt.

Bei seinem Unterricht sprach Yao Haichuan häufig über die Didaktik und die Theorie des Kampfkunstunterrichts von Wang Xiangzhai. Aber nie sprach er zu mir vom „ganzheitlich-elementaren Ertasten der wesentlichen Kraft in den sechs Richtungen". Allerdings sprach er ständig von der Lehre des „ganzheitlich-elementaren Zerrens um einen Punkt" – Hunyuan Yi Zheng. Er sagte dazu:

„Was das ‚ganzheitlich-elementare Zerren um einen Punkt' anbetrifft, so verhält es sich so, dass die gegeneinander zerrenden Kräfte überall am Körper vorhanden sind. Die gegensätzlichen Aktionen der sich gegeneinander stemmenden und zerrenden Kräfte sind wie folgt charakterisiert: Die kleinen und großen Gelenke sind in der Haltung gebeugt, aber in der Vorstellung gerade. Es herrschen Entspannung und Spannung, Öffnen und Schließen, Leere und Fülle. Zhengli – die „gegeneinander zerrenden Kräfte" können in ihrer maximalen Ausdehnung bis ins All reichen, und in ihrem kleinsten Umfang an hunderten von Stellen am ganzen Körper wirken (das heißt, dass die Schweißporen sich vergrößern). Es gibt eine Unzahl von Punkten an denen gegeneinander stemmende und zerrende Kräfte wirken. Durch das ‚ganzheitlich-elementare Zerren um einen Punkt' scheint der ganze Körper eine Kugel zu sein. Überall herrscht Spannung und jede Stelle gleicht einer Feder."

Mein lieber Lehrer erwähnte auch noch einige wichtige Thesen von Wang Xiangzhai in Bezug auf die stehende Säule: Die Myriaden Gedanken kehren zu dem einen zurück. Durch den einen Gedanken werden die Myriaden von Gedanken ersetzt. Nachdem man die korrekte Körperhaltung beherrscht, genügt es, den Geist zu konzentrieren, den ganzen Körper aufzurichten und lang zu machen sowie auf natürliche Weise entspannt und ruhig dazustehen. Es ist ungünstig, die Position häufig zu wechseln. Denn nachdem im Herzen und in der Körperhaltung Ruhe eingekehrt ist, setzt eine Beschleunigung des Blutkreislaufs ein. Wenn dann gerade Veränderungen im Inneren stattfinden, kann durch einen Wechsel in der Position die innere Bewegung durcheinandergeraten. Deswegen heißt es: „Eine große Bewegung ist nicht so gut wie eine kleine Bewegung. Eine kleine Bewegung ist nicht so gut wie, sich nicht zu bewegen. Die Bewegung, bei der man sich nicht bewegt, bringt dann eine unendliche Bewegung hervor."

So wie es Wang Xiangzhai in seiner Kampfkunsttheorie schildert, verhält es sich dergestalt, dass die Kraft einen findet, aber man selbst nicht die Kraft sucht. Sobald man nach ihr sucht, kommt etwas Unechtes dabei heraus. Auch ist ein im Geist ausgefochtener Kampf keineswegs das, was die Übung der stehenden Säule im Yiquan ausmacht. Wenn man die stehende Säule richtig macht, sollte man am das Gefühl haben, als ob der ganze Körper mit flüssigem Blei gefüllt wäre. Man ist voller Energie. Es gibt keineswegs unangenehme Begleiterscheinungen wie körperlicher Erschöpfung oder übersäuerten Muskeln am ganzen Körper, die auch ein imaginärer Kampf nach sich ziehen würde.

Heutzutage gibt es im Training der dynamischen Übungen des Yiquan zwei tendenziell unterschiedliche Auffassungen: Die eine sieht kein Schlagtraining vor. Man konzentriert sich alleine auf das Testen der Kraft, die Schrittübungen und das Freisetzen der Kraft. In der anderen werden Übungen mit einem unkooperativen Gegner, Schlagübungen am Sandsack und mit Pratzen und so weiter betont. Welche Leitlinien sind denn nun eigentlich für das Training dynamischer Übungen angebracht?

Die Lehre von Yin und Yang und von der gegenseitigen Schöpfung und Überwindung der Fünf Elemente stellen die traditionelle Philosophie unseres chinesischen Volkes dar. Diese Lehren beziehen sich auf die Gesamtheit der Dinge. Darin ist eine sehr tiefsinnige Logik enthalten. Wenn man die Probleme aus philosophischer Sicht betrachtet, so gibt es nichts Absolutes, sondern nur Relatives und das richtige Maß. Ich möchte dies anhand einiger Beispiele erklären:

Erstens, betrachtet man aus dem Blickwinkel der Traditionellen Chinesischen Medizin [TCM] die Veränderungen im menschlichen Körper, so bedingt ein Überschuss an Yangqi – „Yang-Energie" entzündliche Prozesse; ein Überschuss an Yinqi – „Yin-Energie" führt zu Durchfall. Nur wenn das richtige Maß an Yin- und Yang-Energie vorhanden ist, werden wir uns wohl fühlen.

Zweitens, wenn man von den Elementen beziehungsweise Wandlungsphasen „Wasser" (Symbol der Geschmeidigkeit, dem Yin zugehörig) und „Metall" (Symbol der Härte, dem Yang zugehörig) mit Blick auf die Menschheit spricht, so können uns diese beiden Elemente sehr dienlich sein, wenn wir das richtige Maß finden. Falls wir nicht das richtige Maß finden, führen sie zu allen möglichen Katastrophen.

Drittens, betrachtet man die Lehre von Yin und Yang aus dem Blickwinkel der Kampfkunstlehre, so symbolisiert das Element „Wasser" als Yin den Aspekt des mannigfaltigen Wandels und der Anpassung (die Dynamik des Wassers bedingt, dass es dem Festen weicht und in die Lücken vorstößt); das

Element „Feuer“ als Yang steht für das Brechen selbst des härtesten Widerstands (Stahl und Eisen schmelzen im Feuer). Ein Kämpfer benötigt im Angesicht des Gegners die Geschmeidigkeit des „Wassers“ und die Intensität des „Feuers“. Ohne Härte kann man den Gegner nicht bezwingen, ohne Geschmeidigkeit sind kein Wandel und keine Anpassung möglich.

Die Kampfkunstlehre ist etwas Mehrdimensionales. Es bedarf gleichzeitig der Kultiviertheit und des kämpferischen Könnens, eines Wechsels von Anspannen und Loslassen, der gegenseitigen Unterstützung von Härte und Geschmeidigkeit, der Leben spendenden Macht des Drachen und der tödlichen Kraft des Tigers. Nur dann handelt es sich um eine hochrangige Kampfmethode. Eine gute Kampfkunst verfügt über ein wissenschaftliches Trainingssystem. So weist beispielsweise das Yiquan (auch als Dachengquan bezeichnet) von Wang Xiangzhai ein vollständiges und wissenschaftliches Trainingssystem auf, das unter anderem die Aspekte von Ruhe und Bewegung, Härte und Geschmeidigkeit in sich vereint. Es handelt sich um eine hochrangige Kampfkunst, die es verdient, dass man sich eingehend mit ihr befasst. Natürlich sind auch Xingyi, Taiji, Bagua und so weiter hervorragende Kampfstile, die zahlreiche berühmte und von Idealen erfüllte Persönlichkeiten hervorgebracht haben. Solange wir uns an ein wissenschaftliches Trainingssystem halten, werden wir unsere Schüler nicht in die Irre führen.

Mein lieber Lehrer Yao Haichuan betrachtete die Lehren der chinesischen Kampfkünste als ein Ganzes. In dem von ihm überlieferten Xingyiquan und Yiquan gibt es acht Methoden der stehenden Säule. Diese Methoden der stehenden Säule bewirken beim Übenden, dass sich seine Gelenke öffnen, dass sein Schwerpunkt nach unten sinkt und er stabil wie ein Fels wird. Danach werden die Techniken der Fünf Elemente unterrichtet. Die äußere Form der Bewegung wird dabei dazu eingesetzt, das Qi und das Blut im Inneren anzutreiben, sodass das Qi gleich einem Rad kreist und voller Vitalität pulsiert. Wenn es dann so weit ist, dass überall am Körper das Qi und das Blut ungehindert zirkulieren und Neiqi – die „innere Energie“ in reichem Maß vorhanden ist, beginnt man mit fünf Formen des Schlag- und Abhärtungstrainings, der sogenannten Yinggong – „harten Fertigkeiten“. Das Ziel des Schlag- und Abhärtungstrainings im Xingyiquan besteht in eine Kräftigung aller Segmente des Körpers. Dadurch entsteht am ganzen Körper ein noch satteres Gefühl, das sich dann bis in die sogenannten „Endabschnitte“ (Kopf, Hände, Füße) hinein zieht. Ohne dieses Training gliche man einem Tiger ohne Zähne und Klauen.

Führen diese fünf Formen des Schlag- und Abhärtungstrainings, von denen Sie gerade sprachen, nicht zu steifen Muskeln, was wiederum einen explosiven Krafteinsatz behindern würde?

An diese Übungen geht man erst heran, nachdem man sich in den „inneren Fertigkeiten“ – Neigong eine gewisse Basis erarbeitet hat – und unter Anleitung des Lehrers. Dabei setzt man keinesfalls eine steife Form der Kraft ein, sondern die „wahre Kraft“ – Zhenli der inneren Kampfkünste.

Als ein Beispiel mögen die Übungen am Sandsack dienen: Der Übende schlägt mit den Techniken der Fünf Elemente gegen den Sandsack. Dabei ist es Voraussetzung, dass der ganze Körper bei der Entspannung nicht schlaff und bei der Anspannung nicht verkrampft ist, dass beim Freisetzen der Kraft das richtige Maß gehalten wird und dass der ganze Körper von innerer Energie angefüllt ist. Man führt einen Schlag nach dem anderen aus, ohne dabei in Hektik zu verfallen. So prüft und spürt man die Wirkung des Krafteinsatzes am Sandsack. Man sieht häufig, dass so mancher Anhänger einer Kampfkunst nach seinen Schlagübungen am Sandsack mit bleichen Lippen ganz außer Atem ist. Bei einigen führt dieses Training sogar unmittelbar zu Verletzungen an den Handknochen oder auch zu schädlichen Langzeitfolgen. Ein derartiges Training steht vollkommen im Widerspruch zum eigentlichen Sinn von Schlagübungen am Sandsack. Ein Ausdruck für ein korrektes Schlag- und Abhärtungstraining ist es, wenn man danach ein wohliges Gefühl hat und eigentlich noch weitermachen möchte. Außerdem freut man sich schon auf das nächste Mal. Man muss unbedingt beachten, dass man nicht jeden Tag derartige Schlag- und Abhärtungsübungen machen kann.

Heutzutage verwenden viele Liebhaber des Wushu ihre ganze Energie auf die Suche nach dem Kern der Kampfkunstlehre. Doch kommen sie ihr ganzes Leben lang nicht dahinter und sind am Ende dann frustriert. Woran liegt das Ihrer Meinung nach?

Der innere Gehalt der Kampfkunstlehre gleicht den unergründlichen Tiefen des weiten Ozeans. Die technischen Fertigkeiten, die ich in über 30 Jahren erlernt habe, stellen auch nur kleine Bruchstücke dar, sie reichen bei weitem noch nicht. Ich bin jetzt über 50 Jahre alt und lerne und lehre die Kampfkunst schon seit Jahrzehnten. Gestützt auf die Eindrücke, die ich dabei gewonnen habe, bin ich zu folgender Ansicht gelangt: Jeder, der ein anspruchsvolles Wissensgebiet, eine anspruchsvolle Fertigkeit oder Kunstform lernt, weiß, dass das Wissen keine Grenzen kennt. Es ist kaum zu sagen, wann man etwas bis zu Ende gelernt hat und richtig beherrscht.

Für das Studium der Kampfkunst gilt: Viele fühlen sich berufen, doch nur wenige sind auserwählt. Nur ganz wenige erreichen ihr Ziel.

Es gibt vielfältige Gründe für einen fehlenden Erfolg beim Studium der Kampfkünste. Insgesamt kann man aber zwei Kategorien von Ursachen unterscheiden, nämlich subjektive, innere und objektive, äußere Ursachen.

Folgendes sind die subjektiven, inneren Ursachen: Erstens, der Wille, sich selbst zu überwinden, ist zu schwach ausgeprägt. Zweitens, es fehlt an einer ausreichenden Fähigkeit, die Theorie der Kampfkunst, den künstlerischen Anspruch der Ausführung und die Implikationen der technischen Inhalte richtig zu begreifen, zu erfahren und zu erspüren. Drittens, es handelt sich nicht um einen anständigen Menschen, sondern um jemand mit allerlei üblen Absichten, der sich weder an Verhaltensvorschriften hält noch sich um Tugendhaftigkeit kümmert. Viertens, blindlings einem Lehrer zu folgen, stolz und selbstzufrieden zu sein oder rechthaberisch zu sein – dies alles sind Fehler, die einem selbst zuzuschreiben sind.

Folgende äußere, objektive Ursachen gibt es: Als Erstes die Frage, ob die Technik des Lehrers den nötigen Grad der Perfektion hat. Zweitens, der Lehrer verfügt zwar über ausgereifte Fertigkeiten, aber seine Einstellung ist zu konservativ. Drittens, die Unterrichtsmethodik stimmt nicht.

Solange aber ein Schüler der Kampfkunst in der Lage ist, die oben aufgeführten subjektiven und objektiven Ursachen, die zu einem Misserfolg führen, auszuräumen, und er sich mit ganzem Herzen dem Training widmet, glaube ich, dass es nicht so weit kommen wird, dass er am Ende mit leeren Händen dastehen und ein Leben lang frustriert sein wird.

Im Yiquan wird kein Wert auf Formen gelegt. Haben Formen dann eigentlich eine Funktion?

Natürlich haben Formen eine ganz wichtige Funktion. Als Beispiel mögen die Techniken der Fünf Elemente dienen. Bei jeder Bewegung gibt es für die jeweiligen Phasen des Eröffnens, Übernehmens, Wendens und Schließens ganz strenge Anforderungen. Es gibt dazu ein Sprichwort in der Kampfkunst: „Ist die [äußere] Form nicht genau, so wird sich die wesentliche Kraft nicht zeigen." Wenn die äußere Form nicht stimmt, wird man nicht in der Lage sein, innere Kraft zu entwickeln. Man stelle sich nur einmal jemand vor, dessen Bewegungen und Haltung schon in der Übung nicht stimmen. Wie sollte der in der Lage sein, seine Kampfkunst korrekt einzusetzen?

Häufig sieht man Leute, wie sie beim Üben sich auf und ab bewegen. Tatsächlich widerspricht dies der Regel, auf einer Ebene die Bewegung zu beginnen und zu beenden, ohne sich zwischendurch lang zu machen. Beim Üben von Formen geht es darum, Regeln einzuüben. Wenn man sich von vorneherein an keine Regel hält, wie könnte man sie dann später wieder hinter sich lassen?

Was das Yiquan anbetrifft, so wird dort sehr viel Wert auf das Verfahren und die Regeln des Unterrichts gelegt. Nachdem man zunächst verschiedene Positionen der stehenden Säule in korrekter Weise geübt hat, geht man zu den Bewegungen des „Testens der Kraft" und schließlich zu den Bewegungen des „Freisetzens der Kraft" über. Nach langem Üben kann man unter anderem auf dieser Basis nach Belieben Bewegungsabläufe kombinieren. Dies bezeichnet man als Jianwu – „Kräftigungstanz". Insgesamt kann man daraus ersehen, dass es im Yiquan feste Regeln gibt.

Die beliebigen Kombinationen im Rahmen des „Kräftigungstanzes" ergeben sich aus einer Weiterentwicklung des Grundlagentrainings bestehend aus Zhanzhuang – „stehender Säule", Mocabu – „reibenden Schritten", Shili – „Testen der Kraft", Fali – „Freisetzen der Kraft" und so weiter. Es geht dabei darum, innerhalb eines vorgegebenen Rahmens die Regeln hinter sich zu lassen.

Dem Anschein nach gibt es [im Yiquan] keine Formen, in Wirklichkeit aber schon. Der Unterschied liegt darin, dass sie nicht fixiert sind. Darin zeigen sich also die wissenschaftliche Einstellung und die Tiefsinnigkeit von Wang Xiangzhai: Als Grundlage machte er sich aus dem Xingyiquan die „Intention" beziehungsweise „Vorstellung" – Yi zu eigen und schaffte das Konzept der „Gestalt" beziehungsweise „[Tier-]Form" – Xing ab. Die wissenschaftlichen Prinzipien und die Übungsweise des Yiquan dienten ihm dazu, der Nachwelt Folgendes einzuschärfen:

Man darf eine Kampfkunst nicht schematisch üben, Formen dürfen nicht etwas Abgeschlossenes sein. Stets muss man in der Lage sein, Altes abzustoßen und Neues aufzunehmen. Auf diese Weise soll sich die Überlegenheit des Yiquan als eine umfassende Kampfkunst, die das Beste in sich vereint und auf alles Überflüssige verzichtet, manifestieren.

Worin besteht der Nutzen des Xingyiquan im Bereich der Lebenspflege?

Wenn man über längere Zeit Xingyiquan trainiert, erreicht man, dass das Qi und das Blut ungehindert zirkulieren. Die Funktionen der inneren Organe werden aufeinander abgestimmt. Die Versorgung des Gehirns mit Blut wird erhöht und damit der dem Gehirn zur Verfügung stehende Sauerstoff vermehrt. Sehnen und Knochen werden gestärkt. Die Knochendichte wird erhöht und die Abwehrkräfte des Körpers gestärkt. Es tritt eine Verbesserung bei schwacher Konstitution auf und

die geistige Verfassung und die Stimmung heben sich. Manche meiner Schüler waren am Anfang schwach und kränklich. Nach einer Weile des Trainings sind sie heute ganz gesund. Bei einigen trat sogar eine gewisse Verbesserung bei Erscheinungen wie Haarausfall oder Kurzsichtigkeit auf.

Welche Pläne haben sie für die zukünftige Weitergabe der Kampfkunstlehre?

Den Lehren von Yao Haichuan folgend möchte ich die wahre Bedeutung des Xingyiquan und des Yiquan weitergeben. Ich möchte nichts für mich selbst zurückhalten und die Jahre, die mir noch bleiben, darauf verwenden, eine junge Generation von Kampfkünstlern heranzuziehen. So möchte ich die chinesischen Kampfkünste hochhalten und den Hoffnungen vorhergehender Generationen und meines lieben Lehrers entsprechen. „Die Kampfkunstlehre ist ein Schatz des Landes und des Volkes“ und nicht der Besitz eines Einzelnen. Ich möchte mich zusammen mit anderen Kameraden aus der Welt der Kampfkunst gemeinsam darum bemühen.