

Shengxing Xinyiliuhequan¹:

Wege des Übens festgelegter Bewegungsabläufe zur Entwicklung der Explosivkraft

Von Zhang Binghai



Bild des Verfassers

Explosivkraft, im Shengxing Xinyiliuhequan auch als „entschlossene Kraft“ bezeichnet, bezieht sich darauf, bei einer Bewegung unter hohem Druck für einen Sekundenbruchteil abrupt extrem große Energie zu erzeugen, um sie plötzlich zielgerichtet freizusetzen.

Was ist nun das Prinzip bei der Erzeugung von Explosivkraft? Nicht wenige suchen die Antwort hierauf indem sie von Methoden und Techniken ausgehen, die sie sich im Laufe der Zeit angeeignet haben [und die nicht den angeborenen Fähigkeiten entsprechen]. Infolgedessen bleibt ihnen für immer der Zugang zur Explosivkraft des Wushu verborgen. Tatsächlich darf man die Explosivkraft keineswegs bloß als eine bestimmte antrainierte Methode des Krafteinsatzes

verstehen, sondern sie ist eine natürliche instinktive Fähigkeit des Menschen, die wir als eine unter den Fertigkeiten, die uns vorhergehende Generationen hinterlassen haben, durch das Üben der festgelegten Bewegungsabläufe und intensives Forschen manifestieren.

Wenn wir Explosivkraft zu sehen bekommen, handelt es sich nicht unbedingt um echte Explosivkraft.

Verfügt ein mit hoher Geschwindigkeit fahrender PKW über Explosivkraft? Nur wenn er ein Objekt rammt, kann man seine Stärke ansehen d.h. seine Explosivkraft. Solange er kein Objekt rammt, wird man nie seine Explosivkraft zu sehen bekommen. Ein weiteres Beispiel ist ein Projektil, das aus dem Lauf einer Waffe herausgefeuert wird. Auf seiner Flugbahn zeigt sich seine große Explosivkraft erst dann, wenn es in einem Objekt einschlägt. Ähnlich diesem Prinzip ist echte Explosivkraft in der Kampfkunst selbst in der Kampfanwendung am Gegner nur schwer zu erkennen. Es geht dabei darum, dass auf

¹圣行心意六合拳 Shengxing Xinyiliuhequan - „Sunnitischer Kampfstil des Verständnisses des Herzens und der Sechs Verbindungen“: Wird Auch Henan-Schule des Xinyiliuhequan genannt. Xinyiliuhequan (auch oft kurz 心意拳 Xinyiquan), ist der Vorläufer des 形意拳 Xingyiquan. Gründer des Shengxing Xinyiliuhequan war 马学礼 Ma Xueli (1715-1790), ein Moslem. Aus seiner Religionszugehörigkeit erklärt sich auch die Bezeichnung 圣行 Shengxing – Sunna/sunnitisch (wörtlich: die Taten des Heiligen - also Mohammed) für diese Schule. Tatsächlich wird der Stil vorwiegend unter Huimin, den hanchinesischen Moslems, weitergegeben.

Tuchföhlung mit dem Gegner Kraft freigesetzt wird, genau wie es in den Klassikern der Kampfkunst heißt:

„Beim Zuschlagen ist eine äußere Form nicht zu erkennen; falls man Gestalt und Umriss erkennen kann, handelt es sich nicht um wahres Können.“

Wenn wir Kraft freisetzen wollen, ist es zweifelsohne notwendig, eine Bewegung des ganzen Körpers einzusetzen. Aber darin enthalten ist eine organische Verknüpfung von 意 Yi – Bewusstheit/Vorstellung, 气 Qi - Energie und 力 Li – Kraft; sie kann nur in Verbindung mit wissenschaftlichen und natürlichen Prinzipien zustande gebracht werden.

Einmal machte ich zusammen mit einem Freund einen Ausflug in die Umgebung, um mit einem Netz Fische zu fangen. Als mein Freund ins Wasser stieg und einen sieben oder acht Pfund schweren im Netz gefangenen Fisch aus dem Wasser hob, um ihn mir zu zeigen, zuckte der Fisch auf einmal und mit einem lauten Klatschen schlug sein Schwanz in das Gesicht meines Freundes. Im Nu schwoll sein Gesicht wie Hefeteig an... Wie kommt es, dass ein Fisch von nur sieben Pfund Gewicht über eine so große und erstaunliche Schlagkraft verfügt? Genau dabei handelt es sich um Explosivkraft, doch wie sollen wir uns dies insgesamt bezogen auf die Kampfkunst vorstellen?

Wenn man die Explosivkraft richtig beherrschen möchte, sollte man zunächst von der Art und Weise reden, auf welche die Explosivkraft entsteht. Ich bin der Meinung, dass wenn man Zugang zu echter Explosivkraft erhalten möchte, man die eigenen angeborenen instinktiven Fähigkeiten des Menschen, die mit der ununterbrochenen Steigerung des Zivilisationsgrades der Gesellschaft sich jedoch immer weiter zurückbilden und verflachen, entwickeln und verstärken sollte. Mag sein, dass manch einer meine Aussagen für überzogen hält:

„Explosivkraft, das ist doch nichts weiter als eine Kraft, die in einem extrem kurzen Zeitraum freigesetzt wird? Das kann ich schon lange.“

Richtig. Aber heißt das, dass man dies wirklich auch zustande bringt? Die Explosivkraft, die sich manche Leute antrainiert haben, ist im besten Fall lediglich in einer Extremität oder in einem Körperteil vorhanden, doch sie meinen fälschlicherweise, dass sie über Explosivkraft verfügen. Dies ist ein ganz großer Fehler. Wie es um die Qualität dieser Art von Explosivkraft bestellt ist, kann am besten selbst überprüfen, indem man sie an einem Partner testet. Angenommen der Gegner ist leicht, erreicht man vielleicht eine gewisse Wirkung. Trifft man auf einen schweren und starken Gegner, schafft man es höchstens den Gegner lediglich ein bisschen zum Schwanken zu bringen oder zu ein paar Schritten nach hinten zu bewegen. Daraus ist recht leicht die „Stärke“ der eigenen Explosivkraft, die man sich antrainiert hat, zu erkennen.

Wenn man „Explosivkraft“ in dieser Form einsetzt, hat man im Wesentlichen folgenden Eindruck: Beim Krafteinsatz hat man stets das Gefühl, als ob die eigenen Arme nicht lang genug seien; ja man wünscht sich geradezu, die eigenen Arme ein Stück verlängern zu lassen. Beim Kampf läuft es außerdem nicht so glatt, wie man sich das vorstellt. Es gibt das Phänomen, dass im Oberkörper [die eigene] Kraft auf einen selbst einwirkt. Man empfindet die Gliedmaßen des Gegners als ein Hindernis für die eigenen Kampftechniken; noch dazu verspannt man sich unwillkürlich, gleichzeitig ziehen sich die Eingeweide zusammen, zeitweise neigt man dazu, sich an den Fingern oder Handgelenken zu

verletzen. Was die Fußarbeit anbetrifft, so erfolgt jeder Schritt ganz schwerfällig; es gelingt nicht mit den Schritten die Position zu verlagern; man ist außerstande flexibel und unbefangen zu agieren. Manchmal kommt es zudem dazu, dass beim Wegschleudern des Gegners, der Gegner einen selbst mitbewegt, so dass man selbst destabilisiert wird oder man mit ihm zusammen zu Boden fällt – und so weiter und so fort. Der Verfasser ist der Meinung, dass es besser ist, auf diese so genannte „Explosivkraft“ ganz zu verzichten.

Falls einige Üben vor den oben geschilderten Problemen stehen, kann es nicht schaden, dass sie versuchsweise die Methode ändern, wie sie die festgelegten Bewegungsabläufe üben. Im Folgenden erläutere ich kurz die konkrete Art und Weise, auf der man im Shengxing Xinyiliuhequan die Explosivkraft übt:

Erster Schritt: Zunächst überprüft man ob man selbst während des Übens wirklich in einem Zustand der Entspannung ist; man muss es schaffen, entspannt aber nicht schlaff zu sein. Was heißt dann, entspannt aber nicht schlaff zu sein? Was die Entspannung anbetrifft, so muss man so entspannt sein, dass der eigene Knochenapparat das Fleisch der Muskeln [gleichsam wie] von unten anhebt, idealerweise gelingt es [ein Gefühl zu erreichen], dass die Knochen und die Muskeln sich voneinander trennen. Nicht schlaff zu sein, ähnelt dagegen dem natürlichen Halten des Lenkers beim Fahrradfahren; man kann dabei nicht unbedacht den eigenen Krafteinsatz verstärken. Es gleicht dem Wasser des Meeres, das einen breiten Sandstrand überschwemmt. Ganz langsam übt man die Kampfbewegungen, genau so, als ob man Baumwolle auseinander reißt.

Manch einer wird es dennoch nicht schaffen sich zu entspannen und unwillkürlich Muskelkraft einsetzen. Das belegt, dass der eigene Körper noch nicht durch die Phase des „Wandels der Kraft“² gegangen ist. Der Prozess des Wandels der Kraft ist für sie noch etwas Fremdes. Dann muss man eben die Methode ändern und darf nicht nur in einem fort mit Entspannung im Sinn üben. In diesem Fall schadet es nicht, die Dinge so zu akzeptieren, wie sie sind. Wenn man schon angespannt ist, lässt man die Anspannung einfach zu. Nach intensiver Anspannung entspannt man sich [von selbst]. Anspannung und Entspannung regulieren zu können, ist ein normaler Prozess des Wechsels von Yin und Yang. Zunächst mag einem das nicht vertraut sein, so dass man sich ungeschickt anstellt und der ganze Körper verspannt. Mit fortgesetzter Übung bekommt man im Laufe der Zeit den Dreh heraus, so dass allmählich die Wirkungsweise der inneren Muskulatur und die Funktionsweise des Großhirns auf „Entspannung“ schaltet.

Manche Leute wirken beim Üben „entspannt“, aber beim Kampf mit dem Gegner verkrampfen sie sich wieder. Das ist darauf zurückzuführen, dass sie aus Furcht vor dem Gegner in einen Zustand der Verkrampfung geraten. In diesem Fall muss man sein Denken umstellen: „Es ist doch so, wenn ich mich verkrampfe, kriege ich wahrscheinlich etwas ab. Da ist es doch besser, wenn man schon etwas abbekommt, entspannt zu sein.“ Nur wenn man sich auf diese Weise gedanklich löst und sich von der Last freimacht, um unter den gegebenen Umständen genau so zu agieren wie sonst auch, besteht die Möglichkeit Explosivkraft hervorzubringen.

² 换力 huanli – Wandel/Austausch der Kraft: In den Inneren Stilen ist damit der Prozess gemeint, der weg von der im Laufe des Lebens erworbenen starren und partikularen Kraft der Muskeln und Extremitäten hin zu der ursprünglichen runden und ganzheitlichen Kraft, die von den Füßen über das Rückgrat in die Extremitäten fließt und durch den Taillenbereich integriert wird, führt.

Kurzum, erst wenn Entspannung in der richtigen Weise beherrscht, wird man in die nächste Phase der Pflege des Lebensenergie Qi und der Entwicklung der energetischen Grundlagen eintreten können.

Zweiter Schritt: Gesundheitspflege, das Üben der Lebensenergie Qi, Entwicklung der energetischen Grundlagen – verringertes Üben von Anwendungen und Explosivkraft. Nachdem man es schafft in einen Zustand der Entspannung zu kommen, sollte man sich hauptsächlich der Gesundheitspflege, dem Üben der Lebensenergie Qi und der Entwicklung der energetischen Grundlagen widmen. Die Explosivkraft ist eine Manifestation der dem Körper innewohnenden Energie, das Üben der Kampftechniken bedeutet demnach, innere Energie anzusammeln. Der menschliche Körper gleicht einem Wasserspeicher, wobei Gesundheitspflege, das Üben der Lebensenergie Qi und die Entwicklung der energetischen Grundlagen dem Speichern von Wasser entsprechen. Im Laufe der Zeit sammelt sich so allmählich eine Menge Wasser an. Falls dann eines Tages die Notwendigkeit besteht, öffnet man die Schleusentore und die Wassermassen ergießen sich ins Land. Man kann sich vorstellen, wie gewaltig diese Energie ist.

Warum muss man das Qi üben? Wenn Qi und Blut eines Menschen in einem schwachen Zustand sind, dann braucht man überhaupt nicht erst von einem Einsatz der Explosivkraft im Kampf zu reden, das ist eine ganz selbstverständliche Tatsache. Die Frage ist nunmehr, wie wir in passender Weise unsere Aufmerksamkeit auf das Training des Qi richten, so dass man es unter der bewusster gedanklicher Kontrolle mit Leichtigkeit einsetzen kann. Man muss beim täglichen Üben der Kampftechniken auf den jeweiligen Start- und Endpunkt, zwischen denen man entspannt die Bewegung ausführt und das Qi leitet, achten. Dabei treibt das Qi die Blutzirkulation an. Wenn man an dem Punkt in der eigenen Vorstellung angelangt ist, an dem die Bewegung abschließt, ist noch ein Hauch an Qi im Inneren vorhanden, so dass von der äußeren Form her gesehen die Bewegung anhält, während das Qi ausgestoßen wird. Am Endpunkt darüber hinaus noch ein bisschen mehr Qi auszustoßen, wäre jedoch nicht korrekt. Die Anforderung hierbei ist, dass der Endpunkt der Bewegung ein Punkt hochpräziser Abstimmung von Extremitäten und Knochenapparat mit dem Qi ist, d. h. dass das innere Qi und die äußere Form in hohem Maße im gleichen Takt miteinander synchronisiert sind. Wenn man diese Wirkung in idealer Form erreichen möchte, bleibt nichts anderes als die festgelegten Bewegungsabläufe mit unzähligen Wiederholungen zu üben. Hierbei muss man auf die Einheit der „Drei Körper“ achten: Der Körper des Qi (das innere Qi), der flüssige Körper (Blut) und der feste Körper (Knochen und Muskeln) sind alle an einem Endpunkt miteinander verbunden. Das ist der Grund, warum wir uns immer wieder aufs neue entspannen und weswegen es nicht zu dem Phänomen kommen darf, dass die inneren Organe verkrampfen. Außerdem muss an dieser Stelle nochmals die Wichtigkeit des Speicherns von Energie und der Reduktion von sinnloser Vergeudung betont werden. Konkret heißt dies, möglichst wenig den Kampf und selten die Explosivkraft mit hoher Intensität zu üben.

Dritter Schritt: Beim Üben der Kampftechniken wird besonders die „Rundheit“ betont. Shengxing Xinyiliuhequan ist keine Kampfmethod, bei der man sich auf geraden Linien bewegt; es wird Wert auf vollkommene Rundheit und Einheit im Inneren gelegt. In der Rundheit wird nach dem Punkt der Kraftentfaltung gesucht, wobei es nicht sein darf, dass Kraft vorhanden ist, die ausschließlich in eine einzige Richtung

verläuft. Am ganzen Körper, oben und unten, strebt man überall nach Rundheit. Am Anfang sollte man in der Rundheit den zentralen Achsenpunkt des eigenen Körpers finden. Die Rundheit in der Kampfkunst ist vielgestaltig, es gibt beispielsweise, horizontale, vertikale, diagonal Rundheit usw. in der Rundheit entsteht die Kräfte. Diese Kräfte lassen sich manchmal mit Erscheinungen aus dem alltäglichen Leben vergleichen, z. B.: Beim Kreisen eines Ventilators mit hoher Geschwindigkeit ist am äußeren Rand Rundheit in Form von Zentrifugal- und Zentripedalkraft vorhanden. Wenn eine elektrische Trennmaschine mit hoher Umdrehungsgeschwindigkeit Bodenfliesen zerschneidet, wirkt auch hier in gleicher Weise Rundheit in der Rotation. Auch beim Einsatz einer elektrischen Bohrmaschine entsteht eine runde Bewegung, usw. Das Beherrschen dieser Kräfte, die aus der Rundheit entstehen, ist ein Weg, um die Explosivkraft in korrekter Weise zustande zu bringen.

Vierter Schritt:

1. Viel beobachten, begreifen, mit Hilfe von Analogien verstehen – wenig anzweifeln, selbst kreieren, Techniken ansammeln: Die ersteren drei beziehen sich darauf im Alltag häufig aus den Dingen in der eigenen Umgebung Prinzipien, die mit der Kampfkunst in Verbindung stehen, herauszufinden oder zu entdecken. Bei den letzteren drei handelt es sich darum, dass man nicht daran zweifeln soll, wie gut der Meister ist, dem man folgt, oder ob der Kampfstil, den man erlernt, „authentisch“ ist. Man soll nicht selbst irgendeinen abstrusen Kampfstil erfinden. Man darf nicht zu viele Techniken üben; wenn es zu viele sind, weiß man bald nicht mehr, welche Technik man einsetzen soll.
2. Vollständig die Bedeutung der Schrittarbeit, der Methodik der Körperbewegung und der Armbewegung erfassen: Sehr viele Leute bewegen beim Kampf mit dem Gegner nur die Arme und den Oberkörper, ihre Konzentration gilt nur dem Oberkörper und sie können so nicht ihre Aufmerksamkeit auf den Unterkörper richten. Dies führt dazu, dass die Schrittarbeit nicht zur Entfaltung kommt und der Körper nicht mehr beweglich ist. Dies ist ein fataler Stolperstein beim Erlernen einer Kampfkunst. Wir müssen zunächst unsere Aufmerksamkeit auf die Beweglichkeit bei der Positionsverlagerung in der Schrittarbeit richten. Um die Körperbewegung brauchen wir uns nicht zu kümmern, sie folgt automatisch; das Gleiche gilt für die Armbewegungen. Die konkrete Übungsmethode sieht so aus, dass man zunächst nicht den Arm vorstößt, sondern sich vollständig auf die Fußarbeit verlässt, um sich vorwärts zu bewegen. Hierbei gibt es manches, was man in ein paar Sätzen nicht klar ausdrücken kann - man muss es in der Praxis allmählich begreifen.

Fünfter Schritt: Es ist eine unabdingbare Voraussetzung, dass am ganzen Körper Entspannung und am Endpunkt der Bewegung Spannung herrscht. Um dies zustande zu bringen, muss man zuerst in Gedanken und im Geiste entspannt sein, danach muss das Qi entspannt nach unten sinken und zudem die ganze Muskulatur des Körpers sich entspannen. Entspannung ist eine Methode um Kraft und Energie anzusammeln. Die Kraft des menschlichen Körpers selbst ist begrenzt, aber durch ununterbrochenes Üben der Methoden der Kampfkunst können wir ihre Qualität in der Anwendung steigern. Wenn man z. B. selbst eigentlich in der Lage sein sollte eine Explosivkraft zu entwickeln, die 100 kg entspricht, so können wir diese 100 kg in zehn Teile aufteilen. Aufgrund der Anspannung am ganzen Körper werden davon drei Teile in Anspruch genommen; bei den Faustangriffen ist man auch nicht entspannt, dadurch werden wiederum zwei Teile belegt; falls man mit der gegnerischen Kraft konfrontiert wird, werden nochmals drei Teile in

Anspruch genommen. Darüber hinaus gibt es noch einen Verlust auf dem Weg der Faust vom Startpunkt bis zum Punkt des Auftreffens und so weiter und so fort. Von der zum Einsatz kommenden Kraft bleibt dann nicht mehr viel übrig. Beim Üben in entspannter Weise, verhält es sich dagegen so, dass der ganze Körper in einem Zustand der Entspannung ist und man mit Hilfe der Schrittarbeit die Distanz zum Gegner überbrückt. Danach setzt man locker und schnell eine Faust- oder andere Schlagtechnik ein; die gespeicherten zehn Teile Kraft erleiden während des Einsatzes nicht den geringsten nutzlosen Verlust. Im Augenblick des Kontakts ist der Punkt des Auftreffens aufs äußerste gespannt, während gleichzeitig die zehn Teile Kraft alle auf einmal freigesetzt werden und auf diesen einen Punkt einwirken – so wie der beste Stahl für die Schneide verwendet wird. Diese Art von Explosivkraft aus nächster Nähe ist ganz gewaltig. Hierbei muss betont werden: Spannung am Endpunkt der Bewegung bezieht sich auf eine kurzfristige Spannung am Berührungspunkt, während man Kontakt mit dem Gegner hat. Überall sonst ist es erforderlich sich zu entspannen, und dies in einem hohem Maße.

Sechster Schritt: Vorstellung und Gedanken sind sehr wichtig. Beim Kampf mit dem Gegner reicht es nicht einfach aus, selbstsicher, präzise und entschlossen zu sein, man muss auch noch im Geiste beim Zuschlagen hart, finster und böse sein. Natürlich genügt es beim freundschaftlichen Vergleich mit Trainingskameraden und Freunden auch, wenn man die Schläge nur andeutet. Aber man darf dieses Denken und Bewusstsein nicht aufgeben, man muss allzeit bereit sein, um sicherzustellen, dass man nie den Gedanken, in einem Kampf zu sein, vergisst. Falls man für gewöhnlich das Training nicht unter diesem gedanklichen Zwang durchführt, dann wird man nicht in der Lage sein Explosivkraft einzusetzen, wenn man an einen [echten] Schläger gerät. Dies ist der wichtigste Schritt bei[m Lernen] der Explosivkraft. In den alten Kampfkunstklassikern heißt es: Beim Üben der Formen und Techniken ist es, als ob man einen Gegner vor sich hätte. Beim Kampf ist es, als ob man keinen Gegner vor sich hätte. Wenn man Formen und Techniken übt, sollte es einem so vorkommen, als ob man einem ein Schläger gegenüber stünde. Nur auf diese Weise erfahren der eigene Kampfeswille und eine gewisse natürliche Funktion des Großhirns weitere Reizungen.

Die obige Darstellung ist nur dazu da, einen grundlegenden Begriff davon zu vermitteln, wie man die Explosivkraft im Rahmen der festgelegten Bewegungsabläufe übt. Der Verfasser betont an dieser Stelle nochmals, dass wir zwar alle über Explosivkraft verfügen möchten, es aber nicht zu empfehlen ist, diese häufig [direkt] zu üben. Sobald wir über sie verfügen, darf man sie nur in Maßen üben, sonst wird man seinem Körper unnötigen Schaden zufügen. Man sollte das Üben des Qi, der Entspannung, der Geschmeidigkeit und der Rundheit als den richtigen Weg zur Erlangung der Explosivkraft ansehen.

[Der chinesische Original-Artikel stammt aus der Zeitschrift 《武魂》 - „Wuhun“ Nr. 209, S. 20]