

Das Testen der Kraft im Yiquan – eine einfache Darstellung

Von Bo Jiacong

Das „Testen der Kraft“ – shili 试力 ist ein wichtiges Element im Training des Yiquan (auch als Dachengquan bekannt). Etwas umgangssprachlicher ausgedrückt wird es auch als das „das Gefühl für die Kraft kriegen“ bzw. „das Gefühl für Kraft in den Kampftechniken kriegen“ bezeichnet. Die Kraft bei der Anwendung von Kampftechniken unterscheidet sich von der Art und Weise des Krafteinsatzes, den man im Alltag oder bei der Arbeit gewohnt ist. Im allgemeinen bezeichnet man die eigene bereits von Natur aus vorhandene Kraft als „ursprüngliche Kraft“. Die Kraft, die man sich durch das Training von Kampftechniken aneignet, heißt hingegen die „verfeinerte Kraft“, d. h. eine Kraft mit einem gesteigerten technischen Inhalt, die ausschließlich als eine spezielle Qualität in der Kampfkunst vorhanden ist.

Die sogenannte „ganzheitliche elementare Kraft“ - hunyuanli 浑元力 im Yiquan bezieht sich darauf, dass die durch die Vorstellung Yi 意 geleitete Kraft, die in allen Richtungen oben und unten, links und rechts, vorne und hinten wirkt, einen Zustand der Ausgeglichenheit und Gleichmäßigkeit erreicht. Ohne die ganzheitliche elementare Kraft zu beherrschen, braucht man erst gar nicht darüber zu sprechen, wie man sich kämpferisches Können aneignet.

Warum muss man dann aber diese Kraft, die ausschließlich als eine spezielle Qualität in der Kampfkunst existiert, auch noch testen?

1. „Das Verständnis der Kraft entspringt dem Testen der Kraft, und aus diesem Verständnis heraus gelangt man wiederum zur Anwendungsweise“

Dieser Satz von Wang Xiangzhai fasst klar und deutlich das Ziel und die Funktion des Testens der Kraft zusammen. Konkret gesagt geht es beim Testen der Kraft darum, auf Basis der grundlegenden Übung des Zhanzhuang [Stehen wie eine Säule] unter Führung der Vorstellung Yi die entgegengesetzt zerrenden Kräfte – zhengli 争力 ununterbrochen unter Kontrolle zu halten. Dadurch soll man in Erfahrung zu bringen, ob man die durch das Zhanzhuang entwickelte ganzheitliche elementare Kraft auch unter der Bedingung der Gewichtsverlagerung noch genau so beherrscht [wie unter den statischen Bedingungen des Zhanzhuang] und sie mühelos anwenden kann.

Man kann sagen, dass das Testen der Kraft die Erweiterung des Zhanzhuang in den Raum hinein ist. Es führt von der Ruhe in die Bewegung, während man in der Bewegung Ruhe anstrebt. Das Testen der Kraft ist Zhanzhuang in der Bewegung, während Zhanzhuang ein unbewegtes Testen der Kraft ist.

Meister Yao Zongxun [1917-1985] sagte einmal, als er die Funktion des Testens der Kraft erläuterte: „Besser als dieses und jenes zu üben, ist es, dass du dir was einfallen lässt, um die deine eigenen körperlichen Voraussetzungen zu verbessern. Wenn du deine beiden Arme

durch das Training [praktisch] zu zwei lebendigen Pythonschlangen werden lässt und Koordination und Feinabstimmung des ganzen Körpers noch hinzufügt, kommst du dann etwa immer noch nicht im Kampf zurecht?“

2. Der Ausgangspunkt für das Testen der Kraft – Entwicklung und Verständnis der entgegengesetzt zerrenden Kräfte

In Bezug auf das Testen der Kraft sollte man zuerst begreifen, was die „entgegengesetzt zerrenden Kräfte“ sind. Dabei handelt es sich um einen dem Yiquan eigenen Fachbegriff. „Die entgegengesetzt zerrenden Kräfte“ kann man bis zu einem gewissen Grad als einen gegenseitigen bedingenden Wechsel von Anspannung und Entspannung aller Körperteile verstehen. Dies vermag zu bewirken, dass Geist und Körper, Körper und Umwelt einen Zustand hochgradiger Koordination und Einheit erreichen, wodurch es in der Bewegung in vollem Umfang zu einer Entfaltung der geistigen und körperlichen Energien kommt.

Die entgegengesetzt zerrenden Kräfte sind federartige Kräfte, die entstehen, wenn unter Anleitung gedanklicher Vorstellung am ganzen Körper (der Schwerpunkt liegt hierbei an den Punkten großer und kleiner Gelenke) oben und unten, links und rechts, vorne und hinten sich gegenseitig bedingende Zugkräfte wirken und um ein gemeinsames Zentrum herum Spannung vorhanden ist.

Beim Üben der entgegengesetzt zerrenden Kräfte sollte man zunächst mit dem Üben von zwei entgegengesetzt zerrenden Kräften anfangen. Dabei handelt es sich um gegensätzliche Kräfte an gegenüberliegenden Stellen einzelner Gelenke in entgegengesetzter Richtung.

Ein Beispiel hierfür ist die Spannung zwischen den vorderen und der hinteren Hand beim Fauststoß: Die beiden Hände sind wie durch ein Gummiband miteinander verbunden. Beim Fauststoß der Führhand nach vorne wird diese nicht einfach nur mit Hilfe der Kraft zur Streckung des Armes nach vorne angetrieben. Es wirkt dabei noch eine Kraft, welche die vordere Faust ausschleudert, indem die hintere Hand abrupt das in der Vorstellung vorhandene Gummiband zerreißt. Darauf bezieht sich der Satz, „die vordere Hand schlägt den Gegner, während die hintere Hand die Kraft zur Entfaltung bringt.“ Dabei handelt es sich also um zwei entgegengesetzt zerrende Kräfte, die in zwei Richtungen – nach vorne und hinten – wirken.

Dementsprechend kann man die anderen Richtungen ableiten: oben und unten, links und rechts, gerade und diagonale Linien; sobald Kräfte auf einer Linie in entgegengesetzter Richtung entstehen, kann man diese Spannung einsetzen. Nach einer Weile des Übens, und nachdem man das Gefühl für die zwei entgegengesetzt zerrenden Kräfte erlangt und zudem ein erstes Verständnis dafür entwickelt hat, kann man auf dieser Grundlage die entgegengesetzt zerrenden Kräfte am ganzen Körper üben. Hierbei gibt es drei wesentliche entgegengesetzte Kräfte:

1. Zwischen dem Kopf- und Halsbereich und dem Zentrum der Füße (wo sich die Zentralachse des ganzen Körpers von oben bis unten befindet)
2. Zwischen Halsbereich und der vorderen Hand (zwischen dem Fengfu-Punkt¹ hinten am Hals – beachte: es handelt sich hierbei nicht um den siebten Halswirbel)
3. Spannung zwischen den der linken und rechten Hand (nach außen drückende und gleichzeitig nach innen gerichtete umfassende Kraft sowie anschwellende Kraft).

Beim Üben wird die Vorstellung Yi und nicht Muskelkraft eingesetzt.

Beim anfänglichen Üben des Testens der Kraft sollte man die Hände als Ausgangspunkt nehmen. Man kann zuerst mit den Händen den Widerstand der [unmittelbaren] Umgebung erspüren. Wenn man im Zhanzhuang in der gekreuzten Haltung – shizizhuang 十字桩 oder in der hohen zustechenden Haltung – tichazhuang 提插桩 übt, muss man als erstes auf die entgegengesetzten Kräfte, die an beiden Händen wirken, seine Aufmerksamkeit richten. Wenn bei geöffneten Händen beispielsweise der Mittelfinger nach vorne zeigt, dann sollten die restlichen vier Finger sich nach hinten ziehen. Wenn umgekehrt der Mittelfinger nach hinten zieht, dann zeigen die anderen vier Finger nach vorn. Kurzum im Bereich der Hände sind gegensätzliche Kräfte in zwei Richtungen vorhanden, also entgegengesetzte zerrende Kräfte.

Erst wenn man dieses Mindestmaß an grundlegendem Gefühl und körperlicher Erfahrung hat, kann man bei allen möglichen Arten des Testens der Kraft, die sogenannte „Gegenbewegung entlang der Kraft“ erspüren. Je mehr man nach vorne schiebt, umso größer ist eine Kraft, die nach hinten zieht; je mehr man nach hinten zieht, desto größer ist dann eine Kraft, die einen nach vorne zieht. Nachdem man so weit ist, dass man in der Bewegung ein Gefühl für den Widerstand der Umgebung entwickelt hat, geht man mit einer dem Widerstand entsprechenden Kraft darauf ein. Auf diese Weise erreicht man von selbst genau das richtige Gefühl. Wenn man also das Gefühl im Bereich der Hände hat (im Yiquan wird dies bezeichnet als „etwas in der Hand haben“), versucht man es dann allmählich mit dem ganzen Körper.

[Der Gründer des Yiquan] Wang Xiangzhai [1886-1963] hat das Testen der Kraft verglichen mit „Schwimmen in der Luft“ und damit ganz bildhaft den Zustand beim Üben des Testens der Kraft beschrieben. Für jemanden, der Schwimmen kann, ist es nicht schwer zu verstehen, um was es sich bei Kraft und Gegenkraft handelt: Während man nach hinten eine rudende Bewegung macht, bewegt sich der Körper nach vorne und während man das Wasser nach vorne treibt, bewegt sich der Körper nach hinten. Wenn man nach unten ins Wasser drückt, treibt der Körper nach oben; Wenn man nach das Wasser nach oben schaufelt sinkt man nach unten... Kurzum die Bewegung von Körper und Händen verläuft in entgegengesetzter Richtung.

Beim Testen der Kraft im Yiquan wird großer Wert auf die Bewegung von Körper und Händen im Verhältnis zueinander gelegt. Eine Fragestellung im Unterricht lautet: „Soll der

¹风府穴 Fengfu xue: Fengfu-Punkt - Akupunktur-Punkt (DU 16) auf dem Du-Meridian („Governor Vessel“) in der vertieften Stelle zwischen Hinterkopf und Atlas-Wirbel, ca. 1 Zoll über dem Haaransatz.

Körper eigentlich die Hände in Bewegung versetzen oder die Hände den Körper?“ Bei einer echten anwendungsorientierten Kampfkunst sollte es so sein, dass „die Hände faul sind, während der Körper sich anstrengt“. D. h. der Körper soll die Hände in Bewegung versetzen.

Wenn man als eine Form des Testens der Kraft Druck auf eine [imaginäre] Kugel ausübt und mit beiden Händen nach unten drückt, verlängert sich der Körper in Wirklichkeit nach oben, als ob man sich an einer Wand hoch zöge, um [heimlich] einer Vorführung zuzuschauen. Beim sogenannten Einhaken als Form des Testens der Kraft üben beide Hände einen Zug nach hinten aus, dabei drängt der Körper nach vorne, als ob man Rollschuhe an den Füßen hätte. Daher wird dies auch als „auf dem Festland ein Schiff fahren“ bezeichnet. Zusammengefasst heißt dies, dass beim Üben des Testens der Kraft die Bewegung von Körper und Händen in Relation zueinander eine ganz wichtige Anforderung ist. Der Körper muss in Aktion treten, nur dann kann man die Übungen im Rahmen des Testens der Kraft wirklich gut zustande bringen.

3. Anforderungen beim Testen der Kraft

Beim Testen der Kraft besteht die Anforderung, dass der Körper im Gleichgewicht und ausgeglichen ist, der Knochenapparat seine stützende Funktion zu Geltung bringt, die Gelenke entspannt und beweglich sind und Sehnen und Muskeln sich in einem Zustand zwischen Spannung und Entspannung befinden. Man hat das Gefühl sowohl entspannt als auch gleichzeitig gespannt zu sein. In der Praxis ist langsames und gemächliches Üben schnellen und hektischen Bewegungen vorzuziehen. Aber es darf zu keiner Unterbrechung kommen. Außerdem muss man beim Üben noch darauf achten, dass der ganze Körper sich bewegt, sobald sich ein Teil des Körpers bewegt. Dies ist das, was mit dem Satz beschreibt: „Sobald sich ein Teil bewegt, bewegt sich alles“ bzw. „an einem Haar ziehen und den ganzen Körper bewegen.“

Je kleiner und langsamer die Bewegungen beim Testen der Kraft sind, desto effektiver sind sie. Schnelligkeit führt nicht zum Ziel, sondern leicht dazu, dass einem bewusstes Begreifen und Erkenntnis entgleitet. Dies ist unbrauchbar, der Aufwand vervielfacht sich so nur. Das ist auch der Hintergrund dafür, dass man junge Leute beim Unterricht ununterbrochen darauf hinweist, die Bewegungen langsam, ganz langsam auszuführen.

Beim Testen der Kraft gibt es die strikte Vorgabe, dass kleine Bewegungen besser sind als große und langsame besser als schnelle. Man muss zu der grundlegenden Vorstellung Yi gelangen, beim Ansatz einer Bewegung zugleich anzuhalten und beim Anhalten wiederum zur Bewegung anzusetzen, gleichzeitig sich vor und zurück, zurück und vor zu bewegen; außerdem dass Bewegung und Bewegungslosigkeit, Bewegungslosigkeit und Bewegung einander gleich sind.

Jeder wird wohl schon einmal in einer Tiersendung ein Chamäleon gesehen haben. Das Wechselspiel von Bewegung und Ruhe ähnelt sehr der Erscheinungsweise der Übungen beim Testen der Kraft: Gegensätze bauen sich auf, man will voran und bleibt doch stehen, es ist ein Hin und Her.

Sobald es dann zum Angriff kommt, geschieht alles blitzschnell. Die weitere Anforderung lautet dann, in der minimalen Bewegung die schnelle Bewegung zu suchen. Dabei muss in der Bewegung Ruhe und in der Ruhe Bewegung vorhanden sein. Je feiner die Bewegung ist,

desto mehr kommt der Geist zur Ruhe und ist konzentriert. Die gedankliche Vorstellung darf nicht abbrechen und der ganze Körper muss in einem natürlichen Zustand sein.

Wenn man anfangs beim Üben des Testens der Kraft die grundlegende Vorstellung Yi und nicht [Muskel-]Kraft einsetzt, so gleicht die geistige Haltung einer Fahne im Wind, einem Fisch in einem tiefen See. Die Fahne im Wind flattert unbeständig und passt sich alleine der Kraft des Windes an; der Fisch im tiefen See scheint sich äußerlich gesehen nicht zu bewegen, in Wirklichkeit jedoch nutzt er den elastische Effekt der Wellen sowie das Wechselspiel der Kräfte des Wassers um ihn herum; er reguliert und kontrolliert dabei ununterbrochen sein Gleichgewicht. Ein Adler, der hoch oben in der Luft gleitet, bewegt sich augenscheinlich nicht, tatsächlich aber nutzt er fortwährend die Luftströmung, um die relative Bewegungslosigkeit zu steuern und aufrechtzuerhalten – dies sind minimale Bewegungen bei hoher Geschwindigkeit.

Wenn man beim Testen der Kraft einen gewissen Grad der Vervollkommnung erreicht, gibt es keinen Unterschied mehr zwischen der Vorstellung - Yi 意 und der Kraft – Li 力. Wohin sich die Vorstellung richtet, dorthin wendet sich die Kraft. In einer darauffolgenden weiteren Vertiefungsstufe des Trainings werden große, kleine und auch schnelle Bewegungen geübt. Alle möglichen Rhythmus- und Technikvariationen werden miteinander kombiniert. Gleichmäßiges und wechselndes Tempo werden ausprobiert. Außerdem werden die Abläufe willkürlich durcheinander gebracht – dies alles, um sich den Anforderungen eines echten Kampfes anzunähern.

Beim Üben muss man darüber hinaus ausprobieren, ob man am ganzen Körper ungehindert Kraft entfalten kann, ob die Vorstellung, auf die man sich stützt, zur Realität wird und ob die durch die Vorstellung erzeugte Kraft – yili 意力 jederzeit und in jeder Situation intuitiv eingesetzt werden kann. Insgesamt muss dieser ganze Übungsprozess den mahnenden Worten von Wang Xiangzhai gleichkommen: „Man muss sich die Frage stellen, wozu ist eben diese eine Bewegung vorhanden?“ Wenn man auf diese Weise vorgeht, wird man von selbst im Laufe der Zeit in außerordentliche Bereiche vorstoßen.

4. Die Ausgestaltung des Testens der Kraft und Variationen der Handposition

Das Testen der Kraft ist innerhalb des Trainings der Kampfkunst etwas recht Kompliziertes. Es hat eine Vielzahl von Inhalten, allein an Begriffen gibt es eine ganze Menge, z. B.: Kraft ansammeln, Federkraft, überraschende Kraft, öffnende und schließende Kraft, wiederkehrende Geschwindigkeit, in der Mitte ruhen, verwickeln, auseinander drückend umarmen, Trägheit [der Masse], Dreieck, Hebel, diagonale Fläche, Spirale, Achse, Rolle [eines Flaschenzugs] usw.

Tatsächlich ist es nicht notwendig, alles eins nach dem anderen zu üben. Wenn man die Prinzipien sich als Grundlage klargemacht hat, kann man Analogieschlüsse aus dem einen oder anderen ziehen.

Es verhält sich genau so wie bei der Ausgestaltung der Methoden des Stehens bzw. des Zhanzhuang. Was die Formen des Zhanzhuang (hauptsächlich die Variationen der Handposition) anbetrifft, so wandelt man die Methoden entsprechend den Variationen der spezifischen Bedeutung und Funktion in der Kampfanwendung ab. So ist z. B. der „vollkommene ursprüngliche [bzw. runde] Stand – hunyuanzhuang 浑元庄 eine

Vorbereitungsstellung für den Kampf, d. h. ein Zustand, in dem man darauf vorbereitet ist, Kraft einzusetzen. Es handelt sich um die Phase des Ansammelns der Kraft; dabei zeigen die Handflächen nach innen und es sieht von der äußeren Form her gesehen so aus, als ob man etwas mit den Armen umfasste.

Beim „horizontal umfassenden Stand“ - pingbaozhuang 平抱桩 zeigen die Handflächen nach unten. Es handelt sich um eine Übergangsposition, die entsteht, wenn man vom hunyuanzhuang ausgehend nach vorne gerichtet Kraft einsetzt und Hände und Unterarme sich vorwärts drehen. Beim „vor sich herschiebenden Stand“ - tuituozhuang 推托桩 sind die Hände nach vorne und oben ausgerichtet. Es handelt sich um die abschließende Position beim frontalen Einsatz der Kraft.

Wenn man diese drei Formen des Zhanzhuang im Zusammenhang betrachtet, dann bedeutet dies, dass man geradezu eine vollständige „Videoaufzeichnung“ der Techniken des Gesamtablaufs beim frontalen Krafteinsatz erhält. Und wenn man diesen Ablauf in gleichmäßiger Zeitlupe wiederholt, dann kommt dabei das Testen der Kraft heraus. Man kann es so ausdrücken: Der Ablauf von einer Stellung des Zhanzhuang über eine oder mehrere weitere Stellungen bis hin zur letzten, mit der die Bewegung abgeschlossen wird, ist die wesentliche Grundlage für die Gestaltung der verschiedenen Trainingsformen des Testens der Kraft.

Im Yiquan hat man durch den Bemühungen und die Praxis mehrerer Generationen verschiedene Methoden des Testens der Kraft herausgefunden, die stellvertretend als Standardübungen dienen. Hiermit hat man gute Ergebnisse erzielt. So ist beispielsweise die nach unten drückende Position eine Methode, bei welcher der Schwerpunkt vor allem auf die entgegengesetzt zerrenden Kräften nach oben und unten gelegt wird, während die anderen Kräfte der sechs Richtungen, nämlich links und rechts, vorne und hinten, unterstützend wirken. Die Anwendung entsteht aus der Situation, wenn man mit beiden Händen von oben auf die Hände des Gegners Druck ausübt.

Bei der einhakenden Position handelt es sich um eine Methode des Testens der Kraft, bei der man besonders die entgegengesetzt zerrenden Kräfte nach vorne und hinten betont, wobei die weiteren Kräfte der ganzheitlichen elementaren Kraft (bzw. der sechs Kraftrichtungen) oben und unten, links und rechts eine ergänzende Rolle spielen. Ihr praktischer Einsatz entsteht aus der Situation, wenn die eigenen Hände sich beide auf der Innenseite der gegnerischen Arme befinden.

Die getrennt einhakenden Position wiederum ist eine Methode, bei der der Schwerpunkt auf den entgegengesetzt nach rechts und links zerrenden Kräften liegt, während die Kräfte nach vorne und hinten, unten und oben eine unterstützende Funktion haben. Die angewandte Technik ergibt sich aus der Kombination von Angriffs- und Abwehrposition, wenn sich eine Hand auf der einen Hand des Gegners und sich eine unterhalb der anderen befindet.

Was die Formen des Testens der Kraft „Schütteln und Drehen“ bzw. „Kreisen und Drehen“ (auch als „die göttliche Schildkröte kommt aus dem Wasser“ bekannt) anbetrifft, so handelt es sich hierbei um klassische Grundlagenübungen des Testens der Kraft zur Entwicklung der ganzheitlichen elementaren Kraft. Sie sind von herausragender Bedeutung.

Beim Erlernen des Testens der Kraft fängt man mit Übungen im Stand an, danach kombiniert man diese mit Schritttübungen zum „Testen der Kraft mit freier Schrittarbeit“ - huobu shili 活步试力. Im chinesischen Wushu werden die Techniken mit beiden Seiten ausgeführt. Es gibt also keine Links- oder Rechtsauslage. Es ist egal ob man mit dem [im Verhältnis zur Handposition] gleich- oder gegenseitigen Fuß vorne steht. Sowohl beim Vor- als auch beim Zurückgehen können Angriffe durchgeführt werden. Ziel ist es, dass die Übungen in Fleisch und Blut übergehen, wobei in der Schrittarbeit Kombinationen aus Aufstampfen mit der Sohle und Auftreten mit dem vorderen Teil des Fußes ohne vorher festgelegten Ablauf angestrebt werden.

Beim gesamten Training des Testens der Kraft wird der Schwerpunkt auf eine Art von Kraft gelegt, als ob man sich in Watte gehüllt bewege. Man bewegt sich langsam und gemächlich, begleitet von einem Gefühl des An- und Abschwellens, wobei es ab und an zu einer kurzen Pause im Bewegungsrythmus kommt. Kurz gesagt, egal ob die Bewegungen groß oder klein, schnell oder langsam sind, man muss stets [äußeren] Widerstands spüren. Es herrscht bei der ganzen Übung eine zur Bewegungsrichtung gegenläufige Kraft, es gibt kaum gleichgerichtete Kräfte. Aber gleichzeitig sind die Bewegungen in höchstem Maße koordiniert. Man erspürt so eine Kraft, die aus Gegensätzen entspringt. Das bedeutet, dass man nach der Kraft in der Kampfkunst spürt, die in allen Richtungen ausgewogen und gleichmäßig wirkt.

Das Testen der Kraft ist im Training der Kampfkunst insgesamt die diffizilste Aufgabe. Die damit zusammenhängenden Inhalte sind äußerst weit gefasst. So übt man z. B. Beintechniken - man kann dies als „das Testen der Kraft mit den Füßen“ bezeichnen – oder Fausttechniken, die als „Testen der Kraft mit Faustschlägen“ bezeichnet werden können. Push Hands wiederum kann man „Partnerübung des Testens der Kraft“ nennen etc. Grundsätzlich umfasst das Testen der Kraft auch das „Testen der Stimme“².

Nicht wenige, die Yiquan üben, verzweifeln in dieser Phase und geben diese Übung ergebnislos auf, was sehr bedauerlich ist. Nachdem man anfangs durch das Üben des Zhanzhuang ein gewisses Fundament geschaffen hat, muss man mit dem Testen der Kraft anfangen. Falls nicht, wird man auf einer niedrigen Stufe stehenbleiben. Man kann nicht ein Fundament nur um seiner selbst willen schaffen. Man sollte einerseits die Grundlagen legen und andererseits sich gleichzeitig weiter steigern.

Viele, die Yiquan üben, verpassen in diesem Abschnitt eine Gelegenheit und werden zu Leuten, die „sich nicht bewegen können“. Ihnen entgeht die Freude an der Bewegung und die Gelegenheit zur Steigerung. Daher sollten all diejenigen, die Yiquan üben und besonders diejenigen, die es für den Kampf üben, in Bezug auf das Testen der Kraft ein ausreichendes Verständnis entwickeln. Insbesondere junge Leute dürfen sich nicht ausschließlich am Sandsack auszutoben oder blindlings extremen Bewegungsformen betreiben. Dies sind alles keine klugen Alternativen hierzu.

[Der chinesische Original-Artikel stammt aus der Zeitschrift 《武魂》 - „Wuhun“ Nr. 214, S. 26f.]

²试声 shisheng – Testen der Stimme: Ergänzende Übung im Yiquan bzw. Dachengquan, bei der im Dantian-Bereich erzeugte Laute den Krafteinsatz unterstützen.