

MAGAZIN FÜR **Chinesische Kampfkunst**

Das Beste aus Wuhun - der Zeitschrift für traditionelle Kampfkunst in China

Taijiquan

Der Begriff des Neiqi

Yiquan

Grundlagentraining

Xinyiliuhequan

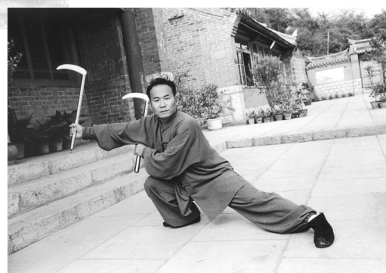
Angriffe mit einer Hand

Integration von
Sanda und Push Hands

Tongbeiquan

Die Überlieferung der Qi-Familie





Impressum

Herausgeber und Übersetzer:

Stefan Gätzner
Klimtstr. 2d
90455 Nürnberg,
Tel.: 0911 8189817
Fax: 0911 8189819
E-Mail: info@wuhun.de
Internet: www.wuhun.de

Copyright

Alle Rechte vorbehalten; Copyright der chinesischen Originaltexte Beijing Wushuyuan, Copyright der Übersetzungen, weiterer Artikel und des Magazins für Chinesische Kampfkunst liegt bei Verlag Stefan Gätzner. Nachdruck und Wiederveröffentlichung in elektronischer Form auch auszugsweise nur mit Genehmigung des Verlag Stefan Gätzner.

Haftungshinweise

Die übersetzten Inhalte und einzelnen Beiträge sind vom Übersetzer sorgfältig erwogen worden. Kürzungen und Änderungen der chinesischen Originaltexte aus redaktionellen Gründen vorbehalten. Jede Haftung des Übersetzers, Verlags, der Autoren und Redaktion von Wuhun für die Inhalte und Beiträge ist ausgeschlossen. Die Inhalte der Autoren müssen nicht der Auffassung des Übersetzers und der Redaktion der Originalausgabe entsprechen.

Liebe Freunde der chinesischen Kampfkünste,

mit dem „Magazin für Chinesische Kampfkunst“ entsteht eine neue Zeitschrift, die sich auf die vielfältigen Kampfstile Chinas spezialisiert. Diese PDF-Ausgabe dient Ihnen als Orientierung für Art und Umfang der Inhalte, die Sie in der künftigen Printausgabe ab Ende diesen Jahres erwarten. Zugrunde liegt eine Auswahl der besten Artikel des in Beijing publizierten Magazins Wuhun, die ich aus dem Chinesischen übersetze. Dadurch wird es für die deutschsprachigen Praktizierenden der verschiedenen chinesischen Kampfkünste erstmals möglich, in regelmäßiger Form spezialisierte Informationen zu Techniken, Konzepten und Hintergründen dieser Systeme direkt aus ihrem Ursprungsland zu erhalten.

Die erste Ausgabe von Wuhun - "Seele der Kampfkunst" erschien im Jahre 1983, also in der Anfangszeit des großen, bis heute andauernden Wandels im Reich der Mitte. Nach dem Ende der Herrschaft Mao Zedongs und dem Einsetzen der Reform- und Öffnungspolitik zeigte auch das geistige und kulturelle Leben Chinas endlich wieder neue Lebenszeichen. Dies drückte sich auch in einer wachsenden Vielfalt von Publikationen auf dem Zeitungs- und Zeitschriftenmarkt aus.

Im Bereich des Wushu fing man von staatlicher Seite zu Beginn der achtziger Jahre an, das, was von den traditionellen Kampfkünsten mehr oder weniger im Untergrund noch überlebt hatte, systematisch zu erfassen. Gleichzeitig wurde offiziell die Versportlichung des Wushu durch die Formenwettbewerbe, später aber auch mit dem neuen Vollkontaktsport Sanda (Vollkontakt – wie auch Boxen – war bis in die achtziger Jahre hinein verboten gewesen) weiter vorangetrieben. Daneben wurden die Reste der traditionellen Kampfkünste im privaten Bereich wiederbelebt. Und seit Mitte der neunziger Jahre beschleunigt sich parallel zur verstärkten Nachfrage nach chinesischen Kampfkünsten im Ausland bzw. durch Ausländer in China die Kommerzialisierung des Wushu.

Genau in diesem Spannungsfeld zwischen traditioneller Kampfkunst und Wettkampfsport bewegen sich die Artikel von Wuhun. Die Sympathien der Redaktion und der Schwerpunkt der Beiträge liegen dabei eindeutig im traditionellen Bereich. In verschiedenen Artikeln ist dabei immer wieder spürbar, wie Vertreter der traditionellen Stile auch nach zeitgemäßen Ausdrucks- und Überlebensformen für ihre Künste suchen, die sowohl technisch als auch kulturell näher am Ursprung und Herz der chinesischen Kampfkunst sind als die Formenwettbewerbe und das Sanda in ihrer derzeitigen Ausprägung. Ein Beispiel hierfür findet sich in den Beiträgen in dieser Ausgabe auf den Seiten 35 und 38. Hier werden Möglichkeiten diskutiert, dem Freikampf als sportlichen Wettbewerb wieder die Charakteristika chinesischer Kampfkunst zurückzugeben, indem technische Elemente und die spezifische Form der Kraft aus dem Push Hands integriert werden.

Mein Anliegen als Übersetzer und Herausgeber ist es, zum einen für die deutschsprachigen Freunde der chinesischen Kampfkunst den Einblick die Vielfalt der chinesischen Kampfstile zu erweitern. Der Schwerpunkt liegt hierbei auf den nordchinesischen Stilen im Allgemeinen und den Inneren Stilen im Besonderen.

Zum anderen soll der Stand der Diskussion in China sich hier widerspiegeln. Denn aufgrund der Sprachbarriere ist es immer noch so, dass im Westen und in China sich ein

paralleles Verständnis zu den einzelnen Stilen entwickelt, wenngleich dieses Problem in den letzten Jahren durch den vermehrten internationalen Austausch von Lehrern und Schülern etwas von seiner Schärfe verloren hat. In der Praxis sieht es natürlich so aus, und auch das soll hier seine Darstellung finden, dass es auch unter Vertretern traditioneller Stile in China kein einheitliches Verständnis über Techniken und Prinzipien, ja oft auch Sinn und Zweck des jeweiligen Stils gibt. Ein kleines Beispiel hierfür ist die seit geraumer Zeit in China laufende Diskussion im Taijiquan, insbesondere im Wu-Stil, wie die tradierten Anforderungen an eine aufrechte Körperhaltung zu interpretieren sind. Einen Beitrag hierzu finden Sie auf Seite 19. Dass diese Diskussion recht hitzig ausgetragen wird, zeigt sich auch an dem teilweise polemischen Tonfall in diesem Artikel.

Wie in der chinesischen Ausgabe sind die Beiträge in verschiedene Rubriken eingeteilt. An erster Stelle stehen dabei die „Übungen und Konzepte.“ Hier sollen Theorien und Trainingsmethoden der verschiedenen Stile näher erläutert werden. In der vorliegenden Ausgabe möchte ich neben einem Artikel zum grundlegenden Training im Yiquan (S. 12) vor allem auf die kurze Übersicht zu den verschiedenen Kategorien von Qi in der TCM und im Daoismus hinweisen (S. 6).

„Reflexionen“ ist eine allgemein gehaltene Diskussionsplattform, oft genutzt für grundlegende Rundumschläge. „Systeme und Techniken“ dient der illustrierten Darstellung von Bewegungsabläufen. In dieser Ausgabe wird eine Reihe von praxisnahen Kombinationen mit einer Hand aus dem Xinyiliuhequan (Xinyiquan) gezeigt (S. 30). In „Studien und Entwicklung“ finden sich Ergebnisse zumeist privater Untersuchungen und Versuche wieder.

Die Rubriken „Meister der Kampfkunst“ und „Historische Hintergründe“ schöpfen aus dem unendlichen Fundus an Geschichten von Kämpfern und Stilen in China. Vieles davon ist im deutschsprachigen Raum praktisch völlig unbekannt.

Meine Anmerkungen habe ich im Fall von kurzen Ergänzungen in eckige Klammern gesetzt. Bei etwas ausführlicheren Erklärungen stehen die Anmerkungen in grauen Kästchen. Die Anmerkungen dienen der zusätzlichen Information, aber auch dem Hinweis auf andere Ansichten oder Erklärungen, sofern diese nicht im Artikel deutlich werden.

Die Schwerpunkte des Magazins können sich noch unter dem Einfluss Ihres Feedbacks (info@wuhun.de) ändern und verlagern. Die erste gedruckte Ausgabe wird ab Mitte Dezember erscheinen. Die sechs Ausgaben pro Jahr werden zunächst ausschließlich im Abonnement für Euro 49,50 erhältlich sein. Bestellungen können Sie gerne über das Formular am Ende des PDFs, die Website oder direkt über **abo@wuhun.de** vornehmen.

Ich hoffe, dass Magazin wird Ihnen neue Aspekte der chinesischen Kampfkünste vermitteln und Ihnen die ein oder andere Anregung geben.

Viel Spaß beim Lesen wünscht Ihnen Ihr



Stefan Gätzner

<i>Editorial</i>		3
Übungen und Konzepte	Der Begriff Neiqi - "Innere Energie" im Taijiquan Eine kurze Darstellung <i>Zhao Qing</i>	6
	Das Grundlagentraining im Yiquan <i>Xie Yongguang, Niu Yingqun</i>	12
	Neigong als Antrieb schneller und beweglicher Schrittarbeit <i>Yang Jialin</i>	17
Reflexionen	"Der Körper steht zentriert und aufrecht" Eine durchgehende Anforderung im Taijiquan? <i>Pu Hanjian, Pu Jiang, Mei Qiuxiang</i>	19
Systeme und Techniken	Kombinierte Angriffe mit einer Hand Anwendungen im Xinyiliuhequan <i>Wang Zhonghai</i>	30
Studien und Entwicklung	Die Integration von Push-Hands in den Sanda-Freikampf <i>Wang Fengchao, Wang Fengyang, Ding Xinmin</i>	35
	Die Einheit von Kraft und Geschwindigkeit, Angriff und Verteidigung Wie man Sanda auf ein neues Niveau führt <i>Li Jinyong</i>	38
Meister der Kampfkunst	Chen Weixin Ein Vertreter der direkten Linie des Baguaquan <i>Chen Pengfei</i>	44
	Anekdoten zu Shan Xiangling Ein Meister des Liuhe Tanglangquan <i>Zhang Dawei</i>	49
Historische Hintergründe	Das Tongbeiquan der Qi-Familie Ein persönlicher Einblick <i>Wang Wenguang, Zhang Xiudong</i>	57

Der Begriff Neiqi - „Innere Energie“ im Taijiquan

Eine kurze Darstellung

Zhao Qing

Bei der Bewegungskunst des Taijiquan wird eine Fähigkeit kultiviert, die durch die Einheit von Yi – "Vorstellung", "Bewusstheit", Qi – "Lebensenergie" und Xing – "äußerer Form" sowie durch runde Bewegungen des ganzen Körpers gekennzeichnet ist. Die großen Denker des Taijiquan fassten ihre praktischen Erfahrungen in Bezug auf den inneren Zusammenhang von Yi, Qi und äußerer Form in dem Satz zusammen: „Mit dem Herzen das Qi bewegen, mit dem Qi den Körper bewegen.“ Die Bewegung des Körpers und der Gliedmaßen beruht auf „der Hüfte als Kommandoflagge“. Das heißt, dass das eigentliche Wesen der Aktionen von Armen und Beinen in der Bewegungskunst des Taijiquan ein sichtbarer Ausdruck dessen ist, dass der Übende unter Steuerung der eigenen geistigen Vorstellung („das Herz gibt den Befehl“) mit Hilfe des Neiqi – der „inneren Energie“ („das Qi als Flagge“) den Körper und die Gliedmaßen bewegt.

Die Menschen im alten China ordneten die Funktion des Gehirns dem Bereich des Herzens zu. Erst Wang Qingren machte zur Zeit der Qing-Dynastie (1644-1911) den Unterschied zwischen Herz und Gehirn deutlich, indem er in dem Werk *Yilin Jiu Cuo* - „Korrektur der Fehler in der medizinischen Welt“ sagte: „Geistige Aktivität und Gedächtnis befinden sich nicht im Herzen, sondern im Gehirn.“ Und: „Das Hören von Geräuschen ist dem Gehirn zuzuordnen.“ Demgemäß beziehen sich in der Kampfmethode bzw. in dem Kampfsystem des Taijiquan die Begriffe Xin – „Herz“, „Geist“ und Yi – „Vorstellung“, „Bewusstheit“ auf die Funktion der zerebralen gedanklichen Aktivität. Xing – „äußere Form“ bezieht sich auf die sinnlich wahrnehmbare Materie, die den menschlichen Körper bildet. Damit ist nicht nur der Körper und die Gliedmaßen gemeint, sondern auch die inneren Organe, Haut, Behaarung, Sehnen, Knochen usw.

Was nun das Qi angeht, so ist es formlos und nur schwer zu begreifen, solange man nicht durch ein spezielles meditatives Training gegangen ist. Hinzu kommt, dass es zahlreiche Bezeichnungen für das Qi in den Werken über das Taijiquan gibt, z. B.: Hunyuanqi – „Qi im kosmischen Ursprungszustand“, Zhongqi – „Zentrales Qi“, Zhongheqi – „Qi der zentralen Ausgeglichenheit“, Xiantianqi – „Pränatales Qi“ usw. Das alles hat zur Folge, dass nicht wenige Leute, insbesondere Anfänger im Taijiquan, über eine unklare und schwammige Kenntnis in Bezug auf den Begriff Qi verfügen.

1983 nahm der Verfasser an einer Heilgymnastik-Schulung teil, die vom nationalen Gewerkschaftsverband durchgeführt wurde. Während der Schulung erläuterte Jiao Guorui, assistierender Forscher im Forschungsinstitut für Akupunktur der Chinesischen Akademie für Traditionelle Chinesische Medizin grundlegende Theorien wie die Lehre von den Leitbahnen, die Theorie vom

Wandel des Qi und die Theorie von den fünf Dantian. Außerdem unterrichtet er die Übungs- und Wirkungsprinzipien sowie die konkrete Übungsweise der „15 Bewegungsabläufe des Taiji“ (laut

Xu Xuanping 许宣平 soll während der Tang-Dynastie (618-906) zurückgezogen in einem Tal in den Bergen gelebt und dort die 37 Bewegungsabläufe des Taijiquan erfunden haben. Ihm werden verschiedene theoretische Werke wie das Ba Zi Ge – „Lied der acht Zeichen“ und das Xin Hui Lun – „Theorie des Beherrschens im Herzen“ zugeschrieben. Die Kampfkunsthistoriker Tang Hao und Gu Liuxin haben allerdings in ihrem Buch Taijiquan Yanjiu – „Forschungen über das Taijiquan“ nachgewiesen, dass diese und andere Xu Xuanping zugeschriebene Texte nicht in der Tang-Zeit sondern viel später während der Qing-Dynastie (1644-1911) entstanden sind.

Herrn Jiao geht diese Überlieferung auf **Xu Xuanping** aus der Tang-Zeit zurück). An dieser Stelle möchte ich auf Grundlage des damals Gelernten und meiner später aus Übungspraxis gewonnenen eigenen Einsichten

des Taijiquan meine Erkenntnisse in Bezug auf das „Qi“ kurz darlegen.

Der Begriff „Qi“ geht auf die daoistischen Philosophen zurück. Laozi war der Ansicht, dass das „Dao“ das Zentrum und Ursprung aller Dinge im Universum sei. Später interpretierte Zhuangzi mit Hilfe des Begriffs „Qi“ das „Dao“ von Laozi. Er meinte außerdem, dass alle sichtbaren Dinge auf der Welt das „Qi“ zum Ursprung hätten und alle unsichtbaren auf das „Qi“ als Wurzel zurückzuführen seien. Seit Jahrtausenden beeinflussen die daoistischen Theorien, repräsentiert durch die Werke Laozis und Zhuangzis, fortlaufend die Entwicklung der traditionellen chinesischen Kultur.

Auch der Begriff „Qi“ sickerte in alle Aspekte der traditionellen Kultur ein und wurde gleichfalls in die Prinzipien und Methodik des Taijiquan aufgenommen. Als ein philosophischer Begriff umfasst „Qi“ alle möglichen Phänomene im Zusammenhang mit der Entstehung und Entwicklung der Dinge sowie der durch Wechselwirkungen hervorgerufene Evolution der Dinge. Außerdem hat der Begriff in Folge der Forschung und Diskussion über konkrete Objekte deren jeweilige Charakteristika implizit aufgenommen.

Spricht man von „Qi“ im Kontext des menschlichen Lebens, so gibt es hier eine ganz enge Verbindung mit der daoistischen Kunst der Pflege des Lebens und mit der Traditionellen Chinesischen Medizin - TCM. Auch aus diesem Grund sind Meditationstechniken des Daoyin – „Führens und Leitens“ und des Xingqi – „Bewegens des Qi“ aus der

daoistischen Kunst der Pflege des Lebens sowie die „Lehre von den Leitbahnen“ und die „Theorie vom Wandel des Qi“ aus der TCM zur theoretischen Grundlage des Taijiquan geworden.

Die TCM hat in der „Lehre von den Leitbahnen“ und der „Theorie des Wandels des Qi“ ihre zwei großen theoretischen Säulen. Gestützt auf diese und unter dem Aspekt der Spiegelbildlichkeit von Mensch und Kosmos bzw. der Einheit von Mensch und Kosmos analysiert und offenbart sie darüber hinaus den Einfluss der Funktionen des Wandels des Qi im menschlichen Körper und der Bewegung des Qi in den Leitbahnen auf Leben, Altern, Krankheiten und Sterben des Menschen.

In der TCM werden ebenfalls wichtige Maßnahmen zur Prävention von Krankheiten erörtert. Diese bestehen darin, dass man „das gesunde Qi im Inneren ansammelt, während man sich nicht auf das schädliche Qi einlässt.“ Man erreicht dies durch folgende Leitsätze: „Jing und Qi - Essenz und Lebensenergie ein- und ausatmen und allein auf sich gestellt den Geist konzentrieren“ „Muskeln und Fleisch [d. h. alle Gewebe] gleichen einer Einheit.“

Die Theorie der TCM geht davon aus, dass das Qi den Feinstoff darstellt, der die Lebenskraft des menschlichen

Zhang Jingyue 张景岳 (1563-1640) berühmter Arzt der Ming-Zeit (1368-1644), der einen bedeutenden Beitrag zur Theorie der TCM leistete. Unter anderem redigierte und kommentierte er das Grundlagenwerk Neijing.

Körpers aufrechterhält.

Außerdem wird in der TCM eine um-

fassende Kategorisierung aufgestellt. Bei **Zhang Jingyue** heißt es:

„Wenn das Qi sich im Yang-Zustand befindet, kommt es zum Yangqi, wenn es sich im Yin-Zustand befindet, zum Yinqi. Im Magen heißt es Qi des Magens, in der Milz heißt es Chongqi - „füllendes Qi“; im Inneren des Körpers heißt es Yingqi - „nährendes Qi“, Außen heißt es Weiqi - „beschützendes Qi; Im oberen Teil der Höhlung des Leibes [auch „oberer Erwärmer“] heißt es Zongqi - „Qi der Vorfahren“, im mittleren Teil Zhongqi - „zentrales Qi“ und im unteren Teil das „Qi des ursprünglichen Yin und des ursprünglichen Yang“.

Man kann hier wirklich von einer Differenzierung bis ins kleinste Detail sprechen. Diese

Arten von Qi entstehen im Inneren des menschlichen Körpers durch die Wandlungen des Qi. Daher werden sie gewohnheitsmäßig als Neiqi - „innere Energie“ oder „inneres Qi“ bezeichnet.

An dieser Stelle muss besonders darauf aufmerksam gemacht werden, dass der Begriff „Qi“ in der TCM den Stoff, die Attribute, die Wechselwirkungen sowie den wechselseitigen Wandel und die einander bedingende Entstehung [aller Formen] des Qi einschließt. Damit wird umfassend Bezug genommen auf Jing – Essenz, Qi, Speichel, Nährflüssigkeiten, Blut und Adern im menschlichen Körper. Ebenso bezieht sich der Begriff auf die Funktionen der inneren Organe sowie die Energie für die Aktivitäten des menschlichen Körpers.

Traditionelle Chinesische Medizin, Taijiquan und Qi

Folgende Arten des Qi aus der Theorie der TCM stehen in einem direkten Zusammenhang mit dem Üben des Taijiquan:

Zhenqi 真气 - „Wahres Qi“: Das Zhenqi, auch Zhenyuan - „wahrer Ursprung“ oder Daqi - „großes Qi“ genannt, kommt mit der Zeugung zustande, entstanden und umgewandelt aus der ursprünglichen Essenz der Eltern. Das Zhenqi fließt in den Leitbahnen des menschlichen Körpers, daher wird es auch Jingqi - „Qi der Leitbahnen“ genannt. Es zirkuliert unermüdlich entlang den Leitbahnen und stellt die Antriebskraft für die Funktion der Organe des menschlichen Körpers dar („der Wandel des Qi in den inneren Organen“). Das Zhenqi wird ununterbrochen aufgebraucht und benötigt deshalb ständig der Auffüllung durch das Zongqi und das Guqi (siehe unten). Umgekehrt treibt das Zhenqi die Zirkulation des Guqi an.

Zongqi 宗气 - „Qi der Vorfahren“: Dies bezieht sich auf den aus der Natur durch die Atmung aufgenommenen Sauerstoff („Yang des Himmels“). Durch die Umwandlung in der Lunge bildet es einen Feinstoff. Es hat die Funktion die Zirkulation des Zhenqi anzutreiben, das Qi und Blut zu nähren und Herz und Adern offen zu halten.

Guqi 谷气 - „Qi des Getreides“: Hiermit ist der Feinstoff gemeint, der durch die Umwandlung der aufgenommenen flüssigen und festen Nahrungsmittel („Yin der Erde“) in Milz und Magen gebildet wird. Es ist die Energiequelle für die Aktivität des menschlichen Körpers. Das Guqi kann den verbrauchten Anteil des Zhenqi wieder auffüllen. Es zirkuliert unablässig und hängt vom Antrieb durch das Zhenqi ab.

Yingqi 营气 - „Nährendes Qi“: Yingqi bezieht darauf, dass der leichte und klare Anteil des Guqi von Milz und Magen in die Lunge geleitet wird, von dort aus gelangt er in den Blutkreislauf und zirkuliert im ganzen Körper. Yingqi hat die Funktion, die Wandlung des Blutes zu bewirken und den ganzen Körper zu nähren.

Weiqi 卫气 - „Schützendes Qi“: Weiqi ist der schwere und trübe Teil des Guqi, Es wird durch das Yangqi in den Nieren umgewandelt und zirkuliert dann außerhalb der Leitbahnen. Es hat eine Schutzfunktion, die darin besteht, schädliche äußere Einflüsse davon abzuhalten in den Körper einzudringen.

Der Begriff Qi im Daoismus

Die Erkenntnis des Daoismus und der TCM in Bezug auf das Qi haben den gleichen Ursprung. Jedoch analysiert die TCM die Krankheitsursachen mit Hilfe von Veränderungen des Yin- und des Yang-Qi des menschlichen Körpers in Kategorien wie Verbrauch und Ausruhen, Fülle und Leere. Sie trifft dann eine Diagnose, um in nächsten Schritt mit Verfahren wie „Ausgleich von Yin und Yang“ und „Stützen des gesunden und Austreiben des schädlichen Qi“ den Patienten von seiner Krankheit zu heilen.

Im Vergleich dazu legt die daoistische Kunst der Pflege des Lebens mehr Gewicht auf „die Kultivierung des Herzens und die Pflege der menschlichen Natur durch Stille und Nicht-Eingreifen.“ Daher unterscheidet sie auch nicht so detailliert verschiedene Arten des Qi im menschlichen Körper wie die Theorie der TCM. Sie kennt nur eine Aufteilung in die zwei Kategorien:

Xiantianqi 先天 - „präinatales Qi“ und
Houtianqi 后天 - „postnatales Qi“.

Das präinatale Qi, auch als Neiqi - „inneres Qi“, „innere Energie“ bezeichnet, ist das, was die TCM unter Zhenqi versteht. Bei dem postnatalen Qi, auch Waiqi - „äußeres Qi“, „äußere Energie“ genannt, handelt es sich um das, was die TCM als Zongqi und Guqi bezeichnet. Daraus ist ersichtlich, dass der Begriff Neiqi im speziellen Sinn im Daoismus doch einen Unterschied zum allgemeinen Sprachgebrauch im Volke aufweist. Die Funktion und Rolle, welche die daoistische Kunst der Pflege des Lebens dem prä- und postnatalen Qi in Bezug auf physiologische Phänomene des menschlichen Körpers zuweist, stimmt mit der Theorie der TCM überein.

Konkret heißt dies, dass das präinatale Qi von der Auffüllung und Nahrung durch das postnatale Qi abhängt, während das postnatale Qi des Antriebs durch das präinatale Qi bedarf. Das präinatale Qi zirkuliert in den Leitbahnen, während das postnatale Qi sich außerhalb der Leitbahnen bewegt. Die beiden ergänzen und bedingen einander.

Durch spezielle Übungen geistiger Versenkung und durch die Wechselwirkung des prä- und des postnatalen Qi kann man zum Ausgleich von Yin und Yang kommen und so die Leitbahnen frei und durchgängig machen. Dadurch werden die Geisteskraft zur Entfaltung und verborgene Fähigkeiten ans Licht gebracht. Man kann dem Alterungsprozess entgegenwirken sowie Körper und Gesundheit stärken. Dies dient dem Ziel, die Lebenszeit zu verlängern, und darüber hinaus die eigene ursprüngliche Natur und das eigene Leben zu kultivieren.

In der daoistischen Kunst der Pflege des Lebens herrscht die Vorstellung, dass man unter Zuhilfenahme des Einflusses der „Regulierung des Herzens, des Atems und der äußeren Form“ auf das Heben und Senken, Öffnen und Schließen des Qi-Atems [d. h. Aufnahme und Abgabe des Qi durch die Atmung] einen Weg der Selbstkultivierung beschreitet, der über folgende Abfolge verläuft:

Durch geistige Konzentration wird das Qi verfeinert, durch die Verfeinerung des Qi entsteht Jing - die „Essenz“; durch die Verfeinerung des Jing wird diese wiederum in Qi umgewandelt, um schließlich durch die Verfeinerung des Qi dieses

wieder dem Geist zuzuführen. Am Ende erreicht man eine hohe Stufe der Selbsterneuerung und -vervollkommnung, in der man zum Einfachen und Wahren zurückkehrt.

In der Praxis der Kunst der Pflege des Lebens hat sich herausgestellt, dass das Herz (die geistige Vorstellung), der Atem (das Ein- und Ausatmen) und die äußere Form (die Bewegung des Körpers und der Gliedmaßen) direkt das Heben und Senken, Öffnen und Schließen des Qi-Atems beeinflussen können. Dabei gibt es folgende Gesetzmäßigkeiten:

1. Wenn sich die geistige Vorstellung nach oben richtet, hebt sich der Qi-Atem; richtet sich die Vorstellung nach unten, senkt er sich. Entfaltet sich die geistige Vorstellung nach außen, vollzieht der Qi-Atem ein Öffnen nach außen; zieht sich die Vorstellung nach innen zurück, vollzieht er ein Schließen nach innen. Das heißt also, dass das zerebrale Denken und Bewusstsein durch ein spezielles meditatives Üben die Fähigkeit zur Kontrolle des Qi-Atems erlangen. Dies steht in Übereinstimmung mit der Theorie des Taijiquan, die besagt: „Mit dem Herzen das Qi bewegen.“
2. Beim Ausatmen senkt sich der Qi-Atem nach unten und entfaltet sich nach außen; beim Einatmen steigt der Qi-Atem nach oben und zieht sich nach innen zurück. Das bedeutet, dass die Atembewegungen die Funktion haben, den Qi-Atem anzutreiben. Dies passt zu der Theorie des Taijiquan, in der es heißt: „Mit dem Qi den Körper antreiben.“ Und: „Aufsteigend einatmen, fallend ausatmen; beim Schließen einatmen, beim Öffnen ausatmen.“
3. Das Heben und Senken, Öffnen und Schließen in den Bewegungen des Körpers und der Gliedmaßen kann ein synchrones Heben und Senken, Öffnen und Schließen des Qi-Atems induzieren. Das heißt, dass es eine Gesetzmäßigkeit in Bezug auf die Bewegung des Körpers und den Qi-Atem gibt, die lautet: „Bewegt sich das Qi, so folgt die äußere Form.“ Dies korrespondiert mit der folgenden Theorie des Taijiquan: „Das Qi steht in Verbindung zur Kraft“ (hier ist die durch die Streckung und Kontraktion der Sehnen erzeugte Kraft gemeint). Und: „Wo das Qi sich hinwendet, kommt die Kraft an.“

Ein Weg der Selbstkultivierung in der daoistischen Kunst der Pflege des Lebens ist es, die postnatale Atmung (Ein- und Ausatmung mit Mund und Nase, bei der in der Lunge der Austausch des Qi stattfindet) Schritt für Schritt in die pränatale Atmung des Körperzentrumspunktes umzuwandeln, und so zur Atmungsweise eines Embryos zurückzukehren. Dies wird auch als „Embryonalatmung“ bezeichnet.

Der Körperzentrumspunkt im Zusammenhang mit der pränatalen Atmung befindet sich im Shenque-Akupunkturpunkt [dem Nabel - RN8] im Unterbauch – dem Dantian. Sowohl im Bereich des Wushu als auch in der daoistischen Kunst der Pflege des Lebens ist man der Meinung, dass das Dantian die Stelle für Entstehung und Austausch des pränatalen und des postnatalen Qi ist. Daher wird in beiden Fällen das Dantian als ein zentrales Element der Selbstkultivierung angesehen, in dem das Qi gemehrt und aktiviert wird. Bei Laozi heißt es:

„Die zehntausend Dinge tragen das Yin und umschließen das Yang, durch das zentrale Qi erreichen sie Ausgeglichenheit.“

Die Bedeutung dieses Satzes lautet: Alle Dinge enthalten Yin und Yang. Wenn Yin und Yang sich in passender Weise vermischen, entsteht ein neues, harmonisches Qi. Auf Grundlage dieses Prinzips bezeichnet man in der Kunst der Pflege des Lebens und im Wushu ein neues, ausgeglichenes Qi, das entsteht aus der Vermischung des pränatalen Qi, welches durch bestimmte Tore das Netz der Leitbahnen verlässt, und des postnatalen Qi außerhalb der Leitbahnen als **Hunyuanqi** 混元气 – „Qi im kosmischen Ursprungszustand“. Auf diese Weise wurde das Wort Hunyuanqi zu einem Fachbegriff im Bereich des Neigong - der „inneren Arbeit“ und des Wushu.

Das pränatale Qi (Zhenqi) hat eine Antriebsfunktion für das postnatale Qi (Guqi). Das postnatale Qi seinerseits stellt die Energiequelle für die Aktivitäten von Herz [Geist] und äußerer Form [Körper] dar und es hat die Funktion der Stärkung der Körperkraft, der Sehnen und der Knochen. Seine Entstehung und Bewegung wird nicht nur vom Öffnen und Schließen des Dantian beeinflusst, sondern auch durch das Bewusstsein gesteuert.

Infolgedessen weist das Hunyuanqi die Besonderheit auf, eine willentlich steuerbare Antriebs-

kraft für Bewegungen zu sein, die schlagartig mobilisiert werden kann. Diese Besonderheit wurde zur theoretischen Grundlage für die folgenden Leitsätze im Taijiquan:

„Wo das Yi sich hinwendet, dort kommt das Qi an, dort kommt die äußere Form an.“

„Es herrscht die Einheit von Innen und Außen.“

Dieses Charakteristikum bedingt, dass das Hunyuanqi zum Übertragungsmedium für die geistige Vorstellung bei der Steuerung der physischen Bewegung wird. Es bewirkt auch, dass das Hunyuanqi beim meditativen Übungen und dem Laufen der Form sich auf den ganzen Körper verteilen und die Bewegung des Körpers und der Gliedmaßen antreiben kann. Im Kampf wird das Hunyuanqi durch die Wirkung der geistigen Vorstellung in Sekundenbruchteilen auf einen Punkt konzentriert und bildet eine Einheit mit der durch Kontraktion und Streckung der Sehnen generierten Kraft. Hierdurch entsteht eine mächtige und ungeheuer starke Kraft, Neijin – die „innere Kraft“, die auf den Gegner einwirkt.

Schließlich handelt es sich beim Neiqi, von dem in den Übungen des Neigong und des Taijiquan die Rede ist, nicht um das Zhenqi, Guqi, Zongqi usw. in seiner gewöhnlichen Form im menschlichen Körper. Denn das Qi in seiner gewöhnlichen Form im menschlichen Körper ist lediglich die einfachste Stufe der stofflichen Verfeinerung, die der Erhaltung der menschlichen Lebenskraft dient. Es verfügt nicht über die Fähigkeit, sich im Dantian zu bilden und von dort aus zu bewegen. Auch kann es kaum durch die geistige Vorstellung gesteuert werden.

Hingegen entsteht im Kontext des Neigong und Taijiquan das Neiqi im Dantian durch geistige Versenkung, bei der das Herz, der Atem und die äußere Form abgestimmt werden. Aufgrund des Öffnens und Schließens des Dantian wird es aktiviert und durch das Bewusstsein gesteuert. Es vermag die Bewegung des Körpers und der Gliedmaßen anzutreiben. Ein reichliches Maß an Neiqi lässt sich nur durch Übungen der Selbstkultivierung erreichen. Daraus ergibt sich die folgende Konsequenz: Wenn man beim Üben des Taijiquan nicht unter dem Blickwinkel des Trainings der Vorstellung und des Pflegen des Qi die tiefere Bedeutung von Leitsätzen begreift, wie: „Bei jeder einzelnen Technik erwägt man mit Be-

dacht den Einsatz der Vorstellung.“ Und: „Das Qi verteilt sich am ganzen Körper und gerät nicht im Geringsten ins Stocken.“ - Und wenn man sich nur ausschließlich um die Bewegungsabläufe des Körpers kümmert, dann verliert man zweifelsohne den entscheidenden Punkt aus den Augen und schneidet sich selbst von der Quelle der Erkenntnis ab.

Dann wird es so weit kommen, dass die Bewegungskunst des Taijiquan, die durch eine Einheit von Innen und Außen in Bezug auf Yi - Vorstellung, Qi und Xing- äußerer Form gekennzeichnet sein sollte, abgeleitet auf ein Niveau, wo sie zur „Taiji-Gymnastik“ wird. Jeder der Taijiquan übt, sollte sich dies vor Augen führen! Dass großen Denker des Taijiquan das Qi in diesem Zusammenhang als Zhongqi - „Zentrales Qi“ und Zhongheqi - „Qi der zentralen Ausgeglichenheit“ bezeichneten, liegt darin begründet, dass das Qi (Hunyuanqi), welches im Taijiquan kultiviert wird, im zentralen Punkt des menschlichen Körpers entsteht – dem Dantian. Seine Hauptachse bei geradlinigen Bewegungen befindet sich auf der senkrechten Zentrallinie des menschlichen Körpers, die laut

Chen Xin „sich oben bis zum **Baihui**-Punkt und unten bis zum **Changqiang**-Punkt auf einer Linie durchzieht.“ Aufgrund seiner ausgeglichenen Natur erhielt es seinen Namen.

Daher kann man sagen, dass Hunyuanqi - „Qi im kosmischen Urzustand“, Zhongqi - „zentrales Qi“ und Zhongheqi - „Qi der zentralen Ausgeglichenheit“ alles verschiedene Bezeichnungen für den Begriff Neiqi - „inneres Qi“, „innere Energie“ im Taijiquan sind.

Chen Xin 陈鑫 (1849-1929), Verfasser des Chenshi Taijiquan Tushuo – „Illustrierte Erläuterung des Taijiquan der Chen-Sippe“, dem Grundlagenwerk des Chen Taijiquan. Er schrieb dieses Buch in vier Bänden zwischen 1908 und 1919 auf der theoretischen Grundlage des Yijing (Buch der Wandlungen) und der Lehre von den Leitbahnen der TCM

Baihui 百会 - Akupunkturpunkt auf dem Du-Meridian (Dumai - „Governor Vessel“), DU 20, auf der Fontanelle zwischen den Ohrenspitzen gelegen.

Changqiang 长强 – Akupunkturpunkt auf dem Dumai zwischen Anus und Steißbeinspitze, DU 1. Laut anderen Quellen verläuft die Zentrallinie zwischen dem Baihui- und dem Huiyin-Punkt RN 1 auf dem Ren-Meridian (Renmai - „Conceptor Vessel“), der sich auf dem Damm zwischen Anus und Geschlechtsteil befindet.

Das Grundlagentraining im Yiquan

Xie Yongguang, Niu Yingqun

Yiquan ist eine Kampfkunst, die basierend auf dem Xingyiquan die Vorzüge zahlreicher Stile in sich aufgenommen und dabei doch einen ganz eigenen Charakter hervorgebracht hat. Im Laufe der Entwicklung entstand zudem nach und nach eine systematische Trainingsmethodik. Dabei weist das Grundlagentraining viele außergewöhnliche Wirkungen auf – gleich ob es sich um gesundheitsfördernde oder kampfbezogene Aspekte handelt.

Inhalte des Grundlagentrainings

Der Kern des Trainings grundlegender Fertigkeiten im Yiquan stellt sich so dar: Unter Einbeziehung des Geistes und der Leitung durch gedankliche Vorstellung versucht man in einem Zustand ohne Krafteinsatz das Vorhandensein von Kraft zu spüren. In der Bewegungslosigkeit sucht man minimale Bewegung, in der minimalen Bewegung schnelle Bewegung und in der schnellen Bewegung strebt man flexible Anwendung der Kraft an. Das bedeutet notwendigerweise, dass man ausgehend von der Übung des Zhanzhuang – des „stehenden Pfahls“ bzw. der „stehenden Säule“ in verschiedenen Zuständen körperlicher Aktivität wie Shili - „Testen der Kraft“, Mocabu - „Reibende Schritte“, Fali - „Freisetzen der Kraft“ die wesentliche Kraft im Yiquan, Hunyuanli - „die vollkommen runde Kraft“, zu erreichen sucht.

Das, was man als Hunyuanli bezeichnet, ist eine durch gedankliche Vorstellung induzierte Kraft, bei der durch Vorstellung erzeugte Kräfte am ganzen Körper in allen Richtungen, oben und unten, links und rechts, vorne und hinten, in einem Kampf der Gegensätze einen Zustand des Gleichgewichts, der Ausgewogenheit, der Abstimmung und der vollkommenen Einheit erreichen.

Beim Training grundlegender Fertigkeiten im Yiquan steht Zhanzhuang stets an erster Stelle. Die Zhanzhuang-Übungen ziehen sich durch den ganzen Prozess des Yiquan-Trainings. Zhanz-

huang im Yiquan ist nicht ein einfaches statisches Üben, sondern es hat zum Ziel, die Kraft und Ausdauer der Muskulatur zu erhöhen, wobei aber nach dem Prinzip geistiger Konzentration, Entspannung des ganzen Körpers und natürlicher Atmung in einem Zustand des Ausruhens geübt wird. Es gibt hier keinerlei Einschränkungen oder Anforderungen in Hinsicht auf Ort und Zeit. Noch weniger ist die Rede von Begriffen wie dem Großen und Kleinen Kosmischen Kreislauf, Regulierung der Atmung oder Konzentration auf das Dantian. Die Übungen können im Gehen, Stehen, Sitzen oder Liegen durchgeführt werden.

Vom gesundheitlichen Standpunkt aus gesehen bewirkt ein derartiges Stehen in geistiger Konzentration, dass Körper und Geist trainiert werden und die Fitness verbessert wird. Vom Blickwinkel der Kampfanwendung aus betrachtet kann man dagegen durch so ein einfaches Stehen ohne Krafteinsatz das Vorhandensein von Kraft zu spüren suchen. Scheinbar plump strebt man nach Geschicklichkeit und in minimalen Bewegung sucht man den Zugang zu schneller Bewegung. Dies hat zur Folge, dass Geist und Wille, das Qi und das Blut, die Sehnen und die Knochen trainiert werden.

Im realen Kampf ist es charakteristisch für das Yiquan, dass man der Situation entsprechend intuitiv agiert. Denn das Yiquan kennt keine Formen und festgelegten Techniken. Im Kampf wird nur Wert auf den Wechsel von nervlicher

und muskulärer Spannung und Entspannung gelegt. Das Zhanzhuang in seiner Variante des Stehens in Kampfpositionen stellt den ursprünglichsten Zustand dar, in dem Nerven und Muskeln zwischen Spannung und Entspannung hin- und herwechseln. Das ganze System des Zhanzhuang im Yiquan basiert auf dem Yangshengzhuang – „Stehen zur Gesundheitspflege“.

Nachdem man in dieser Variante das Gefühl für Entspannung erlangt hat, geht man dazu über mit Hilfe des Wechsels von Spannung und Entspannung im Jijizhuang – „Stehen für den Kampf“ sich an die innere Kraft „heranzutasten“.

Im nächsten Schritt fährt man damit fort unter Einbeziehung des Geistes und der Leitung durch gedankliche Vorstellung sowie durch das „Herantasten“ an die innere Kraft unter Wechsel von Spannung und Entspannung die wesentliche Kraft in der Kampfkunst zu erzeugen und zu verstärken. Diese wesentliche Kraft in der Kampfkunst ist Hunyuanli. Sie wirkt in ausgewogener, gleichmäßiger und koordinierter Weise am ganzen Körper oben und unten, links und rechts, vorne und hinten.

Nachdem man Hunyuanli in einem Zustand mit minimaler Bewegung im Zhanzhuang herangebildet hat, geht man unmittelbar darauf daran, die „vollkommen runde Kraft“ auch in einem Zustand langsamer Bewegung anzustreben. Dabei handelt es sich um die Übung des Shili – „Testens der Kraft“.

Das „Testen der Kraft“ (einschließlich Mocabu – der „reibenden Schritte“, was nichts anderes ist, als Testen der Kraft mit den Beinen) ist die Ausdehnung des Zhanzhuang in die räumliche Dimension. Beim Üben des Shili ist es notwendig, die Vorstellung einzusetzen, nicht die Kraft. Es ist besser, eher langsamer und gemächlich als zu schnell und zu hektisch zu üben. Der Körper strebt in minimaler Bewegung nach schneller Bewegung, gleichzeitig muss man darauf achten, dass er als ein Ganzes agiert.

Beim Zhanzhuang geht es darum, in einem relativen Ruhezustand von Körper und Geist Hunyuanli zu erarbeiten, beim Shili hingegen geht es darum, die „vollkommen runde Kraft“ weiter zu entwickeln, während der Körper sich in einem Zustand langsamer Bewegungen befindet und die Position verlagert.

Das Hauptziel des „Testens der Kraft“ ist es, unter Leitung durch die gedankliche Vorstellung und



Yao Chengguang bei einer Variation der Übung der stehenden Säule

Einbeziehung des Geistes mit ganz langsamen Bewegungen die „vollkommen runde Kraft“ als Bestandteil der Kampftechnik weiter zu erspüren, heranzubilden und zu verstärken. Dadurch ist man in der Lage, während Rumpf und die Gliedmaßen ihre Position ändern, weiterhin eine gleichmäßige und pralle Kraft zu spüren und diese mühelos anzuwenden. Auf diese Weise wird eine solide Grundlage gelegt für den nächsten Schritt, der darin besteht, je nach Situation und nach eigenem Belieben mit hoher Geschwindigkeit Kraft freizusetzen.

Nachdem man nun Hunyuanli während langsamer Bewegungen spüren kann, kommt man also zur Übung des Fali – „Freisetzens der Kraft“.

Das sogenannte „Freisetzen der Kraft“ bezieht sich auf die Antriebskraft für eine effektive Schlagkraft in den Kampftechniken. Sie ist die umfassende Verkörperung aller grundlegenden Fertigkeiten.

Daher liegt der Zweck des Übens von Zhanzhuang, Shili und der Schritzübungen darin, die „vollkommen runde Kraft“ zu erarbeiten und zu beherrschen, um damit die Voraussetzungen für das „Freisetzen der Kraft“ zu schaffen. Ob man in diesen grundlegenden Fertigkeiten sattelfest ist, lässt sich auch durch das Fali überprüfen.

Die grundlegenden Übungen im Überblick

Zusammenfassend lässt sich Folgendes festhalten: Beim Zhanzhuang im Yiquan geht es darum, in einem relativ statischen Zustand Hunyuanli – „die vollkommen runde Kraft“ zu finden. Shili – „Testen der Kraft“ und Mocabu – „die reibenden Schritte“ sind dazu da, Hunyuanli in einem Zustand zu finden, bei dem Rumpf und Gliedmaßen langsam ihre Position verlagern. Fali – „Freisetzen der Kraft“ besteht darin, Hunyuanli zu finden, während Rumpf und Gliedmaßen sich extrem schnell bewegen.

„Die vollkommen runde Kraft“ ist der Kern des Yiquan-Trainings, der ganze Trainingsprozess im Yiquan stellt seinem Wesen nach Ausbildung und Anwendung von Hunyuanli dar. Grundlegende Fertigkeiten wie Zhanzhuang, Shili, Mocabu und Fali stellen dabei Ausbildungsabschnitte dar, während es sich bei Push Hands und Sparring um die Stufe der Anwendung der „vollkommen runden Kraft“ handelt.

Man kann sagen dass, Fali – „das Freisetzen der Kraft“ der Dreh- und Angelpunkt im Yiquan-Training beim Übergang von den grundlegenden Fertigkeiten zur Kampfanwendung ist. Es nimmt eine äußerst wichtige Position innerhalb des ganzen Trainingssystems ein. Fali ist die Grundlage des Kampfes. Ohne Fali ist es schlicht unmöglich einen Kampf zu führen.

Die Systematik des Yiquan-Trainings zeigt sich darin, dass das Trainingsprogramm stufenweise aufeinander aufbaut. Fehlt eine Stufe oder wird sie mit einer anderen in der Abfolge vertauscht, so wird dies ernsthaft den Trainingserfolg beeinträchtigen. Daher muss man der Reihe nach langsam vorgehen, um die Trainingsmethoden systematisch zu beherrschen – man darf nicht das Pferd am Schwanz aufzäumen.

Der wissenschaftliche Charakter des Grundlagentrainings

Wie andere Disziplinen auch ist das Yiquan eine Wissenschaft von der Bewegung des menschlichen Körpers. Um das Yiquan zu erforschen, ist es unabdingbar, sämtliche abergläubische und idealistische Indoktrination zu verwerfen und außerdem

Wang Xiangzhai 王芡斋 (1885 oder 1886-1963): Gründer des Yiquan. Ab 1894 lernte er von Guo Yunshen (1820-1901), 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 das Yiquan, das auch unter der Bezeichnung Dachengquan bekannt wurde.

Yao Zongxun 姚宗勋 (1917-1985) lernte ab 1937 von Wang Xiangzhai Yiquan. Er bekam vom Wang Xiangzhai den Beinamen Jixiang, was so viel bedeutet wie „das Werk von Xiangzhai fortführen.“ In diesem Zusammenhang wird er als Erbe des von Wang Xiangzhai geschaffenen Stils bezeichnet. Berühmt wurde er durch mehrere Siege über japanische und chinesische Kampfkünstler.

Yao Chengguang 姚承光 (geb. 1953), Vertreter der dritten Generation des Yiquan, setzt das Werk seines Vaters Yao Zongxun fort. Seine Website findet sich unter folgender URL:

<http://www.yiquan.com/>

die wissenschaftliche Theorie und die Trainingspraxis miteinander zu verbinden.

Durch die unablässigen Bemühungen von **Wang Xiangzhai, Yao Zongxun, Yao Chengguang** und anderen über mehrere Generationen hinweg hat man im Yiquan zwar einerseits am Modell des traditionellen chinesischen

Kampfkunsttrainings festgehalten. Andererseits aber ist es noch höher einzuschätzen, dass das Yiquan in der Lage ist mit der Zeit zu gehen und aktiv und offensiv Trainingsmethoden aus der modernen Sportwissenschaft aufzunehmen. Biomechanik, Anatomie, Sportphysiologie und Psychologie werden zur wissenschaftlichen Grundlage des eigenen Trainings gemacht.

„Bei einem Meister der Kalligraphie bewegt sich die Vorstellung vor dem Pinsel, ein Meister der Malerei trägt den fertig gemalten Bambus in seiner Brust.“

Dieser Satz macht ausreichend deutlich, dass das Bewusstsein stets eine sehr wichtige leitende Funktion spielt. Für die Kampfkunst gilt dies genauso – ohne die Leitung durch die gedankliche Vorstellung kann keine Rede von der Heranbildung und Anwendung der Kraft sein. Denn die Kampfkunst ist eine Vereinigung von Körper und Geist. Ohne eine körperliche Form der Bewegung erzeugt der Geist nur eine leere Einbildung; ohne die Funktion des Geistes sind die Bewegungen des Körpers nur Aktionen ohne Sinn und Verstand. Daher stellt das Yiquan das Training der bewussten Vorstellung stets an erste Stelle, womit auch dieser Zusammenhang ganz deutlich gemacht wird. Die Einbeziehung des Geistes und die

Leitung durch die gedankliche Vorstellung stellen wichtige Methoden dar, an denen im Yiquan-Training konsequent festgehalten wird.

Zwar heißt es, dass die Aktionen der Muskeln, die letztendliche Manifestationsform der Bewegung des menschlichen Körpers ist, aber die Aktionen der Muskeln kommen nicht ohne die Steuerung durch das Nervensystem aus, während das Nervensystem seinerseits der Leitung durch das geistige Bewusstsein bedarf. Daher ist aus physiologischer Sicht jegliche Bewegung des menschlichen Körpers das Ergebnis der Einwirkung von Muskelkontraktionen auf den Knochenapparat unter Steuerung durch das Nervensystem. Anders ausgedrückt bewirken das Skelett als System von Hebeln, die Gelenke als Drehpunkte und die Muskelkontraktion als Antrieb, dass der menschliche Körper die verschiedensten Arten von Bewegungen ausführt.

Neben der Tatsache, dass die Größe der Kraft, die der menschliche Körper zu manifestieren in der Lage ist, von der Größe der anatomischen Querschnittsfläche der Muskeln (d. h. des Durchmessers eines horizontalen Schnitts durch einen Muskel) abhängt, ist ein Punkt besonders wichtig, der auch im Zusammenhang mit der physiologischen Querschnittsfläche der Muskeln steht. Der Begriff der sogenannten physiologischen Querschnittsfläche der Muskeln bezieht sich auf die Fähigkeit der Nerven, die Muskelfasern anzusteuern.

Ein Muskel besteht aus Tausenden und Aber-tausenden von Muskelfasern. Unabhängig von Körpergröße und Konstitution der Menschen ist die Anzahl der Muskelfasern eines Muskels im wesentlichen gleich groß. Aber unter normalen Umständen beteiligt sich die Mehrzahl der Muskelfasern nicht an der Bewegung, sie werden vom Nervensystem nicht angesteuert. Diesen Teil der Muskulatur bezeichnen wir als ruhende Muskeln. Jedoch kann man durch ein Training unter Einbeziehung des Geistes und Leitung durch gedankliche Vorstellung erreichen, dass die Fähigkeit der Nerven, die Muskelfasern anzusteuern, verbessert und gesteigert wird. Das heißt, man ist in der Lage zu bewirken, dass noch mehr Muskelfasern zur gleichen Zeit an einer Kontraktion teilnehmen.

Mit seinen einzigartigen Trainingsmethoden betont das Yiquan die Steuerung durch gedankliche Vorstellung und das geistige Bewusstsein als Auslöser, dadurch ist man in der Lage in der Bewegung

des Körpers inhärente Energien und verborgene Kräfte zur Entfaltung zu bringen. Daher rührt auch die Aussage, dass in der Kampfkunst Geist und Bewusstsein den wichtigsten Platz einnehmen.

Yi 意 ist eines aus einer relativ kleinen Menge von chinesischen Zeichen, die aus einer symbolischen Zusammensetzung mehrerer Zeichen gebildet werden. Hierbei sind es die Zeichen Xin 心 - „Herz“ und Yin 音 - „Laut“, also: „das, was das Herz sagt“. Die Grundbedeutung lässt sich mit „Sinn“, „Bedeutung“ übersetzen.

Im Kontext der Kampfkunst ist mit Yi speziell ein bildhafte, intuitive Bewusstheit und ein ebensolches Verständnis von der grundlegenden Dynamik einer Bewegung gemeint. Konkret wird Yi dann mit „Vorstellung“, „Bewusstheit“ und besonders im Yiquan mit „Absicht“, „Intention“ übersetzt.

Das Yiquan leitet seinen Namen von dem Zeichen **Yi** – Vorstellung, Bewusstheit ab. Die Betonung der Bedeutung des Zeichens Yi im Training zeigt deutlich die Priorität des Trainings der

bewussten Vorstellung auf.

Den Kern des Yiquan bilden der Einsatz des Geistes und die Leitung durch gedankliche Vorstellung. Durch das Training der gedanklichen Vorstellung wird bewirkt, dass Nerven und Muskeln des menschlichen Körpers einen hohen Grad an Koordination und Einheit erreichen. Die einzelnen Teile des Körpers können zu einer organischen Gesamtheit zusammengeschaltet werden. Man ist dadurch in der Lage einen Bereich geistiger Klarheit zu erreichen, der in dem folgenden Merksatz der Kampfkunst beschrieben wird:

„Was die Kampfmethode angeht, so handelt es sich um das Nicht-Vorhandensein einer Kampfmethode. Was die Vorstellung angeht, so handelt es sich um das Nicht-Vorhandensein einer Vorstellung. Das Nicht-Vorhandensein einer Kampfmethode und einer Vorstellung, das ist der wahre Sinn.“

Interpretiert man dies vom Standpunkt der modernen Sportphysiologie aus, so beschreibt dieses Sprichwort einen Prozess, der darin besteht, dass die motorischen Fertigkeiten nach Phasen der Generalisierung und der Differenzierung automatisiert werden. Das Wort Generalisierung bezieht sich hierbei auf die Anfangsphase, in der die Bewegungen noch sehr ungewohnt sind. Differenzierung bezieht sich darauf, dass man nach einer Lernphase bereits einen Teil der Technik beherrscht, aber noch nicht routiniert darin ist –

manchmal klappt es und manchmal nicht. Erst wenn man in die Phase der Automatisierung eingetreten ist, geht es einem leicht von der Hand und man beherrscht wirklich die motorischen Fertigkeiten einer bestimmten Disziplin. Erst zu diesem Zeitpunkt kann man darüber sprechen, wie man diese Fertigkeiten auch anwendet.

Im Yiquan werden die Zhanzhuang-Übungen an die erste Stelle gestellt, durch Training in einem relativen Ruhezustand eine hochgradige Konzentration des Geistes herbeigeführt und zudem die Bewegungen durch gedankliche Vorstellung geleitet, um die richtigen bedingten Reflexe zu verstärken und zudem aktiv einmal entdeckte Schwachstellen zu verbessern.

Dies alles dient dem Zweck, die Automatisierung der motorischen Fertigkeiten zu beschleunigen, einen festgelegten Modus für die Antriebskraft herauszubilden und somit eine hochgradige Sensibilität und Koordination des eigenen Körpers zu erreichen. Außerdem bewirkt der Wechsel von nervlicher und muskulärer Spannung und Entspannung, dass überall am Körper eine federartige Kraft zur Entfaltung gebracht werden kann. Am ganzen Körper „gibt es keine Stelle, die nicht wie eine Feder ist,“ so dass die Federkraft im Kampf die ihr zugedachte Funktion übernehmen kann.

Das Üben von Spannung und Entspannung ist ganz wichtig im Trainingsprozess des Yiquan. Spannung und Entspannung bilden den grundlegenden Gegensatz bei der Bewegung des menschlichen Körpers. Faktoren der Bewegung wie Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Koordination und Ausdauer hängen alle von Spannung und Entspannung der menschlichen Muskulatur ab.

Im Yiquan bezieht sich das Begriffspaar Spannung und Entspannung sowohl auf die Muskulatur als auch auf das Nervensystem und das geistige Bewusstsein. Beim Yiquan-Training geht es darum, in diesem Wechselprozess von nervlicher und muskulärer Spannung und Entspannung einer hochgradigen Koordination und Einheit von Nerven und Muskeln im menschlichen Körper zustande zu bringen. Dadurch werden sämtliche Teile des Körpers zu einem organischen Ganzen verbunden – „sobald sich der gesamte Körper bewegt, gibt es keine Stelle, die sich nicht bewegt.“ Dabei geht es also wie oben bereits beschrieben darum, einen Zustand zu erreichen, bei dem die Kraft des ganzen Körpers gleichmäßig in alle Rich-

tungen wirkt – das, was man als Hunyuanli bezeichnet.

Die Ausbildung und Anwendung von Hunyuanli – der „vollkommen runden Kraft“ ist das letztendliche Ziel des Yiquan-Trainings. Hunyuanli wird, wie oben erwähnt, schrittweise auf der folgenden Grundlage angesammelt und vervollkommenet: Basierend auf der Einbeziehung des Geistes und der Leitung durch die bewusste Vorstellung wird durch den Wechsel von nervlicher und muskulärer Spannung und Entspannung bewirkt, dass im menschlichen Körper entgegengesetzte Kräfte entstehen, die in sechs Richtungen wirken, nämlich oben und unten, links und rechts, vorne und hinten.

Das heißt aber nicht, dass wir, sobald wir über die „vollkommen runde Kraft“ verfügen, nach Belieben vorgehen könnten. Es ist notwendig, dass sich die Anwendung von Hunyuanli nach den Prinzipien der Mechanik der menschlichen Bewegungen richtet. Selbst wenn die eigene „vollkommen runde Kraft“ noch so gut ausgebildet ist, ohne eine wissenschaftliche Orientierung durch die Prinzipien der Mechanik wird sie nicht funktionstüchtig werden. Aber Grundkenntnisse mechanischer Prinzipien wie das des Hebels, der Spirale, des Flaschenzugs, der schiefen Ebene, des Dreiecks, der Reibung sowie des Gleichgewichts und der Dualität der Kräfte können uns als wirksame Orientierung dafür dienen, wie wir weitaus wissenschaftlicher und effektiver die „vollkommen runde Kraft“ einsetzen können. Daher müssen wir nicht nur die Prinzipien der Mechanik verstehen, sondern sie auch eingehend erforschen. Nur auf diese Weise ist es dann möglich, Hunyuanli in selbstverständlicher Weise einzusetzen.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass der wissenschaftliche Charakter des Yiquan-Trainings sich hauptsächlich darin manifestiert, dass es als eine wissenschaftlich systematisierte Lehre vom Kampf die Übungsmethoden der traditionellen chinesischen Kampfkünste mit moderner Trainingslehre verbindet. Um Yiquan zu erlernen, bedarf es nicht nur Durchhaltevermögens und Zuversicht, weitaus wichtiger ist es, ausgerichtet an wissenschaftlichen Theorien die Erfahrungen aus dem Training ständig auszuwerten. Nur so ist es möglich in dieser Disziplin allmählich bis zum Innersten vorzudringen und sein Wissen Tag um Tag zu erweitern.

Neigong als Antrieb schneller und beweglicher Schrittarbeit

Yang Jialin

In einem früheren Artikel hatte ich die Bedeutung der Beine für die Kampfkraft im Xingyiquan dargestellt. Die Redaktion wollte, dass ich auch beschreibe, mit welchen Übungen man sich eine schnelle und bewegliche Beinarbeit erarbeiten kann.

Ich bin eigentlich der Meinung, dass das Können der Meister früherer Generationen den klaren Nachweis erbringen kann, dass Geschwindigkeit und Beweglichkeit eine herausragende Wirkung des Neigong – der „inneren Arbeit“ darstellen. Jedoch ist die Diskrepanz zwischen dem Können früherer Generationen und unserem eigenen einfach zu groß.

Daher hatte ich Bedenken, dass ein Vergleich mit dieser hohen Stufe der Vollendung der alten Meister dazu führen würde, dass so manchen Leser Zweifel beschleichen würden an einigen Thesen und Übungsmethoden, die für Anfängerstufe gedacht sind.

In meinem ursprünglichen Manuskript hatte ich den Zusammenhang zwischen der Anfängerstufe und der höchsten

Stufe dargelegt, aber da es mir wie eine Abschweifung vom Hauptthema erschien, habe ich es dann wieder herausgestrichen. Tatsächlich ist es für jedermann verständlich, dass die Stufe des Anfängers die Grundlage für die höchste Stufe darstellt und diese bedingt.

Der entscheidende Punkt für den Übergang von der Stufe des Anfängers zur höchsten liegt darin, dass die Richtung klar ist und die Vorgehensweise auch dementsprechend konzipiert ist.

In dem früheren Artikel hatte ich erwähnt, dass die Funktion der Beine und Füße abgesehen von einem soliden Können im Bereich des Stehens in verschiedenen Stellungen – Zhuanggong [d. h. verschiedene Formen von Zhanzhuang – „Stehende Säule“ für Körperaufbau und Kampf] auch in einer schellen und beweglichen Schrittarbeit liegt. Einige Leute haben mich daraufhin gefragt: „Wie kann man sich eine schnelle und bewegliche Schrittarbeit antrainieren?“ Die Antwort auf diese Frage ist gleichzeitig einfach und kompliziert.

Einfach gesagt trainiert man sich eine schnelle und bewegliche

Schrittarbeit durch das Üben des Neigong an; d. h. mit der ständigen Steigerung der Wirkung des Neigong, werden die Füße in der Schrittarbeit immer schneller und beweglicher.

Kompliziert wird es, da die tiefere Bedeutung dieses Prozesses nicht mit ein paar einfachen Worten vermittelbar ist.

In der Trainingslehre des Xingyiquan wird betont, dass die innere Kraft eine Einheit bildet. Dies bezieht sich auf die Anforderung, dass sich alle Teile des ganzen Körpers bewegen und beim Krafteinsatz zu einer homogenen Einheit verschmelzen; alle Kraft des Körpers wird im gleichen Sekundenbruchteil freigesetzt.

Wenn alle Teile des Körpers wie Hände, Füße, Rumpf usw. unabhängig voneinander agieren, ist man nicht in der Lage die Kraft all dieser Teile zusammen zu konzentrieren. Ist die Kraft zersplittert, ist man nicht in der Lage die Einheit der inneren Kraft erreichen.

Um sich eine schnelle und bewegliche Fußarbeit anzutrainieren, darf man folglich

nicht wie bei bestimmten Sportarten gezielt einzelne Körperteile einem Spezialtraining unterziehen, das darauf ausgerichtet ist, die Leistungsfähigkeit dieser einzelnen Körperteile zu erhöhen.

Um die Geschwindigkeit und Beweglichkeit der Fußarbeit zu erhöhen, darf man also nicht eine Trainingsmethode speziell für die Beine konzipieren. Wenn man so übt, wird die innere Kraft zersplittert und es besteht keine Möglichkeit mehr, beim Neigong noch Fortschritte zu machen.

Womöglich wird manch einer nicht verstehen, warum durch das Neigong die Schrittarbeit der Beine schnell und beweglich werden sollte. Das ist aber gerade das Wundersame am Neigong. Der Übungserfolg im Neigong bringt eine hochgradige Einheit von Bewusstsein und Bewegung hervor. Beim Xingyiquan spricht man von der Einheit von Xing – äußerer Form und Yi – Bewusstheit, Vorstellung.

Das Yi ist der Oberbefehlshaber, das Yi bewegt sich und die äußere Form folgt, wo das Yi sich hinwendet, kommt das Qi – die Energie an.

Bei gewöhnlichen Menschen gibt es eine zeitliche Reihenfolge von Bewusstsein und Bewegung: das Bewusstsein kommt zuerst, danach erst setzt die Aktion ein. Hingegen sind bei Leuten mit herausragendem Können im Neigong Bewusstsein und Bewegung synchron, wobei die Schnelligkeit und Stärke der Bewegungen auf dem Antrieb durch das Qi basieren.

Sun Lutang [1861-1932] schrieb im Quan Yi Shuzhen -

„Wahrhaftige Darstellung der Bedeutung der Kampfkunst“:

„Wenn man draußen in eine unvorhersehbare Gefahrensituation gerät, so ist man stets in der Lage blitzartig auszuweichen - egal wie schnell der Angriff ist -, sobald man ihn sieht oder hört.“

Viele hochrangige Kampfkünstler können diese Fähigkeit erreichen: Sobald sie jemanden angreifen sehen oder auch nur das Geräusch, das ein Angreifer verursacht, hören, vermögen sie geschwind auszuweichen, egal wie schnell der Angriff auch erfolgt. Hierzu gibt es noch eine Steigerung:

„Eine völlig überraschende Gefahrensituation zu spüren und dem Angriff auszuweichen, obwohl man nichts davon sieht oder hört, diesbezüglich sind mir nur vier Leute bekannt, die das können. Beim Xingyiquan ist das Herr Li Luoneng, beim Baguaquan Herr Dong Haichuan, beim Taijiquan die Herren Yang Luchan und Wu Yuxiang.“

Die vier Großmeister, von denen Sun Lutang spricht, sind diejenigen, von denen er in Erfahrung bringen konnte, dass sie ein so hohes Können erreicht hatten. Sie konnten allen plötzlich eintretenden unerwarteten Gefahren ausweichen, auch wenn es keinerlei wahrnehmbare Vorzeichen gegeben hatte.

Wenn man das heutzutage hört, erscheint einem das geradezu mysteriös. Heutzutage

werden vermutlich kaum noch derart herausragende Persönlichkeiten in Erscheinung treten. Aber ihr überragendes Können, bei dem es sich keineswegs um einen Mythos handelt, sagt uns, woher Schnelligkeit kommt und was sie in Wahrheit ist.

Ihre Schnelligkeit stammt aus der hochgradigen Einheit von Bewusstheit und äußerer Form, aus der Wirkung des Qi, das die äußere Form antreibt; es handelt sich um eine Verschmelzung auf hoher Ebene von Yi, Qi und der äußeren Form. Ihr Können hatte bereits den Bereich der „höchsten Substanzlosigkeit und der höchsten Leere“ erreicht, daher schien ihre Schnelligkeit Magie zu gleichen.

„Der Körper steht zentriert und aufrecht“

Eine durchgehende Anforderung im Taijiquan?

Aufzeichnung einer mündlichen Schilderung von Pu Hanjian, redigiert von Pu Jiang und Mei Qiuxiang

Li shen zhong zheng - „Der Körper steht zentriert und aufrecht“ wird seit langer Zeit als ein Grundprinzip im Taijiquan angesehen und dieser Satz taucht in allen möglichen Schriften über Taijiquan und als Anforderung im Unterricht auf. Im jüngst veröffentlichten Werk von Yu Gongbao „Chinesisches Wörterbuch des Taijiquan“ heißt es: „'Der Körper steht zentriert und aufrecht' ist ein Grundprinzip beim Üben des Taijiquan.“ Außerdem wird gesagt, was diese Anforderung konkret bedeutet: „Während des Übungsablaufs wird der Körper von Anfang bis Ende senkrecht, zentriert und aufrecht gehalten. Man darf sich nicht nach vorne, hinten oder zur Seite neigen. Es muss gewährleistet sein, dass das Steißbein und die Wirbelsäule eine Linie bilden und sich in einer aufrechten Position befinden“.

„Der Körper steht zentriert und aufrecht“ - ist dies ein fundamentales Grundprinzip im Taijiquan? Und ist es so, dass dies während des Übungsablaufs „von Anfang bis Ende“ durchzuhalten ist?

Schlagen wir doch das 1925 vom Verlag Zhonghua-Shuju publizierte Buch Taiji-quanshu - „Taiji-Kampftechnik“ (Verfasser: Chen Weiming) auf. Darin enthalten ist der Abschnitt „Die zehn Hauptpunkte des Taijiquan“ nach einer mündlichen Darstellung von Yang Chengfu, niedergeschrieben von Chen Weiming. Diese lauten der Reihe nach:

1. Den Geist leeren und den Scheitel nach oben drücken.
2. Die Brust einziehen und den Rücken strecken.
3. Den Bereich der Taille entspannen.
4. Unterscheiden zwischen belastet und unbelastet.
5. Die Schultern senken und die Ellbogen hängen lassen.

6. Die Bewusstheit Yi einsetzen und nicht Kraft.
7. Oben und Unten folgen einander.
8. Innen und Außen stehen in Verbindung zueinander.
9. Die Bewegungen folgen ununterbrochen aufeinander.
10. In der Bewegung nach dem Unbewegten streben.

Offensichtlich gibt es unter den zehn Hauptpunkten des Taijiquan keinen, der da hieße: „Der Körper steht zentriert und aufrecht.“

Wie wir alle wissen, handelt es sich beim Taijiquan um eine Innere Kampfkunst. Ist also in anderen Inneren Kampfkünsten davon die Rede? Schauen wir uns „Die 14 Grundregeln des Xingyiquan“ an. Darin heißt es eindeutig:

1. Die Brust ist geweitet und der Bauch fest.
2. Den Geist leeren und den Scheitel nach oben drücken.
3. Die Brust einziehen und den Rücken strecken.
4. Die Schultern senken und die Ellbogen hängen lassen.
5. Eilends starten und eilends am Zielpunkt ankommen.
6. Den Geist leer machen und die Achtsamkeit voll entfalten.
7. Oben und Unten folgen einander.
8. Yin und Yang sind miteinander verbunden.
9. Innen und Außen sind gleichsam eins.
10. Die Bewegungen folgen ununterbrochen aufeinander.
11. In der Bewegung nach der Stille streben; die Stille kann die Bewegung überwinden.

12. Die Bewusstheit Yi einsetzen und nicht Kraft; die Bewusstheit kann die Kraft steuern.

13. Die Defensive bevorzugen und nicht die Offensive; die Defensive kann die Offensive aufhalten.

14. Geschmeidigkeit bevorzugen und nicht Unbeugsamkeit; Geschmeidigkeit kann Unbeugsamkeit besiegen.

„Der Körper steht zentriert und aufrecht“ ist offensichtlich auch nicht in den 14 Grundregeln des Xingyiquan enthalten.

Gehen wir noch weiter zurück. Schlagen wir die

Li Yiyu 李亦畬(1832-1892) lernte von seinem Onkel Wu Yuxiang und verfasste auch selbst wichtige Abhandlungen über das Taijiquan.

Wu Yuxiang 武禹襄(1812-1880) wurde von Yang Luchan im Yang-Stil und von Chen Qingping für eine kurze Zeit im Chen-Stil unterwiesen und gründete den Wu-Stil (nicht zu verwechseln mit dem Wu-R-Stil, der auf Quan You und seinen Sohn Wu Jianquan zurückgeht). Auch er leistete einen grundlegenden Beitrag zu den Theorien des Taijiquan.

Hao He 郝和(1849-1920), Gründer des Hao-Stils, lernte von Li Yiyu und unterrichtete seinerseits den berühmten Meister Sun Lutang.

Fotoreproduktion der von **Wu Yuxiang** verfassten Taijiquanlun - „Theorie des Taijiquan“, die von **Li Yiyu** von Hand abgeschrieben und dann von **Hao He** aufbewahrt und gehütet wurde. Darin ist

klar zu lesen, dass im dritten Kapitel „Methoden der Körperbewegung“ nur geschrieben steht:

„Die Brust einziehen, den Rücken strecken, den Bereich des Schambeins einrollen, das Gesäß hüten [sic], den Scheitel anheben, den Bereich des Schambeins nach unten hängen lassen, aufsteigend die Position verlagern, blitzartig ausweichend kämpfen.“

„Der Körper steht zentriert und aufrecht“ findet hier ebenfalls keine Erwähnung. Man kann also sehen, dass dieser Satz im traditionellen Taijiquan oder auch Xingyiquan weder als eine Methode der Körperbewegung Erwähnung findet, noch als ein Grundprinzip beim Üben betrachtet wird. Geschweige denn, dass davon die Rede wäre, dass man dies während des Übungsablaufs „von Anfang bis Ende“ durchhalten müsse.

Hieße das so gesehen dann etwa, man könne auf diesen Punkt verzichten? Natürlich nicht. Es

gibt nämlich den folgenden Eintrag in Taijiquan zhi Lianxi Tan - „Gespräche über das Üben des Taijiquan“:

1. *Beim Üben der Bewegungsabläufe darf der Kopf sich weder zur Seite noch nach vorne oder hinten neigen. Das bezeichnet man als „den Kopf wie aufgehängt nach oben drücken“.*
2. *Der Rumpf sollte zentriert und aufrecht und nicht schief sein. Das Rückgrat und das Steißbein sollten senkrecht und nicht zu einer Seite geneigt sein. Aber sobald es zum Wechsel von Öffnen und Schließen kommt, gibt es Bewegungen, bei denen die Brust eingezogen, der Rücken gestreckt, die Schultern gesenkt und die Hüfte gedreht werden.*

Als Anfänger muss man hierauf Acht geben, sonst lässt sich das nach einer Weile kaum mehr ändern und man wird zwangsläufig in Steifheit verfallen. Zwar mag man über ein großes Können verfügen, aber man wird es nur schwerlich anwenden können.

Dieser Abschnitt ist derart klar und deutlich und erwähnt sowohl, dass der Rumpf zentriert und aufrecht und nicht schief sein sollte, als auch:

„Aber sobald es zum Wechsel von Öffnen und Schließen kommt, gibt es Bewegungen, bei denen die Brust eingezogen, der Rücken gestreckt, die Schultern gesenkt und die Hüfte gedreht werden.“

Wird uns damit etwa nicht ausdrücklich gesagt, dass während des Bewegungsablaufes oder des Wechsels von Öffnen und Schließen, der Körper am besten nicht zentriert und aufrecht sein soll? Außerdem warnt uns noch Großmeister Yang Chengfu, falls man nicht darauf achtete, würde man nach einer Weile dies nur schwer ändern können und man würde „in Steifheit verfallen“. Dem Anschein nach verfüge man zwar über ein hohes Können, jedoch „man wird es nur schwerlich anwenden können“.

Jeder, der nur ein wenig darüber nachdenkt und über ein wenig Grundwissen im Bereich der Kampfkunst verfügt, kann erkennen, dass die Anforderung, „Der Rumpf ist zentriert und aufrecht“,

durch Bedingungen qualifiziert wird und sich nicht „von Anfang bis Ende“ durch die Übung zieht.

Gleichzeitig fällt auf, dass Yang Chengfu nur davon redet, dass der Rumpf zentriert und aufrecht ist und nicht davon, dass der Körper zentriert und aufrecht steht. Auf welche Dinge ist hierbei zu achten? Wir wollen zunächst einmal welche Position der Satz, „der Körper steht zentriert und aufrecht“ in der Taijiquan-Theorie einnimmt.

Wie wir oben erfahren haben, hat Wu Yuxiang im Kapitel „Körperhaltung“ den Satz nicht erwähnt, aber im Dashou Yaoyan - „Wichtige Anmerkungen zu den schlagenden Händen“ spricht er davon, außerdem zweimal. Das erste Mal im dritten Satz, der heißt:

立身中正安舒，支撑八面。

Li shen zhong zheng an shu, zhicheng bamian.

„Der Körper steht zentriert und aufrecht, gelassen und ungezwungen, er wirkt nach allen acht Richtungen.“

Das zweite Mal spricht er darüber im hinteren Teil des Textes bei der Diskussion über das Freisetzen der inneren Kraft:

立身须中正不偏，能支撑八面。

Li shen xu zhong zheng an shu, neng zhicheng bamian.

„Der Körper muss zentriert und aufrecht stehen, er darf sich nicht zu einer Seite neigen; er kann in alle acht Richtungen wirken.“

Schauen wir uns das Zoujia Dashou Xinggong Yaoyan - „Wichtige Anmerkungen zum Laufen der Form, den schlagenden Händen und dem Üben der eigenen Fertigkeiten“ von Li Yiyu an, so fällt hier kein Wort darüber, dass der Körper zentriert und aufrecht stünde. Wenn wir uns darüber hinaus die anderen Kapitel im Quanlun - „Abhandlungen über den Faustkampf“ ansehen, so ist dort davon genau so wenig die Rede.

„Der Körper steht zentriert und aufrecht“ zu einem „Grundprinzip“ zu erheben und die Meinung zu vertreten, dies durchgehend einhalten zu müssen - beides entbehrt folglich einer Grundlage

und hat darüber hinaus keine praktische Bedeutung, ist somit falsch.

Es gibt im Wesentlichen zwei Gründe, die zu dieser falschen Auffassung führten: Erstens ein Fehler im Verständnis und zweitens ein falsche Anleitung durch gewisse Autoritäten im Bereich des Taijiquan. Das zentrierte und aufrechte Stehen als eine Anforderung an die Körperhaltung unter bestimmten Bedingungen zu betrachten, ist vom Verständnis her richtig. Hingegen ist es falsch, diese Anforderung „unter bestimmten Bedingungen“ zu erweitern zu einem Prinzip und einer Anforderung, die sich „von Anfang bis Ende“ durch die Kampfübungen ziehen. Tatsächlich waren dies nie ein Prinzip und eine Anforderung, die beim Üben der Form und der Kampfanwendungen durchgehend eingehalten werden müssen. Sondern es bezieht sich im speziellen auf eine Körperhaltung, auf die man vor einer bestimmten Aktion im Ablauf der Form und der Kampfanwendungen achten muss.

Das Zeichen Li - „stehen“ aus dem Satz, „der Körper steht zentriert und aufrecht“, hat ursprünglich die Bedeutung „da bleiben“ (Siehe „Erklärung der Zeichen“ im Shuowen) im Sinne von „einen Aufenthalt einlegen“, „stehen bleiben“, „sich im Stillstand befinden“. Li bedeutet eben auch „stehen“ wie das im Mündlichen Chinesisch gebräuchlichere Zeichen Zhan, wobei die Gewohnheit besteht, dass sich Li insbesondere auf das Stehen auf einem Bein bezieht, z. B. in der Bezeichnung der Figur Geng Ji Du Li - „Der Hahn zur Nachtstunde steht auf einem Bein“. Aber egal ob es sich bei der Bedeutung von Li um „stehen“ oder um „da bleiben“ handelt, beides bezieht sich auf einen statischen, unbewegten Zustand.

„Der Körper steht...“, bezieht sich darauf, dass man vor dem Laufen Form und den „schlagenden Händen“ (siehe folgender Absatz) bzw. dem Üben der eigenen Fertigkeiten die eigene Haltung justieren muss; „...zentriert und aufrecht“, bedeutet, dass man stabil stehen und den eigenen Schwerpunkt kontrollieren muss. An - „gelassen“ bedeutet wörtlich „ruhig“, es bezieht sich darauf, ausgeglichen, gefasst und stabil zu sein. Dies ist auch das, was in den Inneren Kampfkünsten bezeichnet wird als: „Innerlich festigt man den Geist, äußerlich zeigt man Ruhe und Gelassenheit.“ Shu - „ungezwungen“ bezieht sich dann darauf, dass man seelenruhig bleibt.

走架 Zoujia - **„Laufen der Form“**

打手 Dashou - **„Schlagende Hände“**

行工 Xinggong - **„Üben der eigenen Fertigkeiten“**

Die drei Begriffe **„Laufen der Form“**, **„schlagende Hände“** und **„Üben der eigenen Fertigkeiten“** stehen zwar in Zusammenhang miteinander, dennoch gibt es Unterschiede, ihr Schwerpunkt ist jeweils verschieden.

Die Form zu laufen bezieht sich auf das Üben festgelegter Bewegungsabläufe, das was man auch als Pan Jiazi – „Kreisen des Rahmens“ bezeichnet. Bei dieser Übungsform stehen die Techniken im Vordergrund, es gehört zum Üben kämpferischer Fähigkeiten. Es handelt sich um eine der hauptsächlichen Methoden des Solotrainings. Während des Trainierens bewegt man sich je nach Notwendigkeit schnell oder langsam; es kann auch eine mittlere Geschwindigkeit vorkommen, dies hängt völlig von den Anforderungen der jeweiligen Technik ab. Zwischendurch gibt es hin und wieder Bewegungen mit explosiver Freisetzung der inneren Kraft.

Der Begriff „schlagende Hände“ bezieht sich auf Tuishou - „schiebende Hände“ bzw. Push Hands, eine Trainingsmethode, bei der zwei Personen koordiniert das Vorgehen und Anwenden von Techniken üben. Angenommen man übt alleine, so wird wohl niemand davon ausgehen, dass es sich um „schlagende Hände“ handelt, egal mit wieviel Einsatz man übt. Li Yiyu sagte:

„Wenn man als eine tägliche Routine die Form übt, so handelt sich dabei um die Fertigkeit, sich selbst zu kennen. Bei den 'schlagenden Händen' handelt sich um die Fertigkeit, den Gegner zu kennen.“

Dies zeigt deutlich auf, worin der Unterschied zwischen Form und „schlagenden Händen“ liegt. Was ist dann das „Üben der eigenen Fertigkeiten“ und welchen Zusammenhang steht es mit den beiden anderen Begriffen? Das Üben der eigenen Fertigkeiten ist die Selbstkultivierung. Wenn man Taijiquan schnell ausführt, ist es eine Kampfkunst, wenn man es langsam ausführt ist es eine Form der Selbstkultivierung. Daher ist Taijiquan in einem gewissen Sinne sowohl eine Kampfkunst als auch eine Form der Selbstkultivierung. Das

Üben der eigenen Fertigkeiten gehört zum Üben „kultivierender“ Fähigkeiten, es handelt sich um das langsame Üben der Kampfkunst. Dabei wird Wert auf die gegenseitige Abstimmung von gedanklicher Vorstellung, Atmung, Bewegung und Geschwindigkeit gelegt. Geleitet von den Bewegungen sind das Ziel das Trainieren der inneren Energie und die Stärkung der inneren Kraft. Wenn man es lange genug übt, kann man die Blutzirkulation stärken und den Stoffwechsel fördern. Es ist von Vorteil für das Gleichgewicht von Yin und Yang.

Das Üben der eigenen Fertigkeiten und das Laufen der Form sind beim modernen Taijiquan-Training häufig kaum von einander zu unterscheiden, man muss sich hauptsächlich an der Geschwindigkeit orientieren und daran, ob explosiv innere Kraft eingesetzt wird oder nicht.

Durch das spezielle Üben der eigenen Fertigkeiten kann man seinen Körper stärken. Daher wird auch im Shisan Shi Xingong Gejue - „Merkvers über das Üben der eigenen Fertigkeiten durch die 13 Positionen“ Folgendes gesagt:

„Denke einmal genau darüber nach, worin der Zweck des Ganzen letztendlich besteht? Es ist gut dafür, seine Lebensjahre zu verlängern und nicht zu altern.“

Damit wird aber nicht einfach undifferenziert gesagt, dass es beim Taijiquan nur um die Stärkung des Körpers ginge, bzw. dass man damit nur den Körper stärken könne. Ich habe bereits an anderer Stelle über die Gemeinsamkeiten und Unterschiede sowie den inneren Zusammenhang des Übens „kämpferischer“ und „kultivierender“ Fähigkeiten gesprochen. Dabei habe ich auch herausgestellt:

„Wenn man Selbstkultivierung betreibt, sich aber nicht kämpferisches Können aneignet, wird die Kunst nur schwerlich zur Vollendung gelangen. Wenn man aber nur über kämpferische Fähigkeiten aber nicht über Selbstkultivierung verfügt, wird der ganze Körper substanzlos bleiben.“

Bei diesen beiden Übungsarten darf man nicht das eine zu Gunsten des anderen aufgeben, man kann sie auch nicht völlig voneinander trennen.

Li Yiyu sagt in „Wichtige Anmerkungen zum Laufen der Form, den schlagenden Händen und

dem Üben der eigenen Fertigkeiten“:

"Sobald man mit dem Üben der einzelnen Positionen beginnt, fragt man sich, ob man am ganzen Körper den verschiedenen Anforderungen entspricht. Gibt es auch nur geringe Abweichungen, so ändert man dies umgehend. Deshalb ist es notwendig, die Form langsam und nicht schnell zu laufen.“

Das ist also die klassische Übungsweise, bei der Selbstkultivierung und Kampftechnik zu einer Einheit verschmelzen. Je nachdem wie es angebracht ist, bewegt man sich schnell oder langsam, wobei in der Langsamkeit Schnelligkeit enthalten ist und umgekehrt. Hierin zeigt sich die Besonderheit des Taijiquan, dass „das Üben der Form Selbstkultivierung und Selbstkultivierung das Üben der Form ist“. Das ist auch ein Kennzeichen der Inneren Kampfkünste insgesamt, bei denen eine Einheit von Selbstkultivierung und Kampftechnik vorherrscht. Aber man sollte ja nicht glauben, dass es sich bei der einseitigen Betonung des Übens kultivierender Fertigkeiten nach der Revolution von 1911 um Taijiquan handelte. Den im Taijiquan gibt es darüber hinaus auch noch das Üben kämpferischer Fertigkeiten.

Interpretiert man „Wichtige Anmerkungen zu den schlagenden Händen“ mit Hilfe des „Merkvers über das Üben der eigenen Fertigkeiten durch die 13 Positionen“, so kommt man zu dem Schluss, dass Wu Yuxiang in die „schlagenden Hände“ die Hauptanforderungen des „Übens der eigenen Fertigkeiten“ eingebracht hat. In „Üben der eigenen Fertigkeiten durch die 13 Positionen“ ist folgendes Grundprinzip angeführt:

„Das Steißbein ist gerade zentriert, der Geist zieht sich durch den Scheitel hindurch.“

Dabei ist nicht davon die Rede, dass der Körper zentriert und aufrecht stünde. Um was geht es dann bei der ersten Erwähnung des aufrechten und zentrierten Stehens in „Wichtige Anmerkungen zu den schlagenden Händen“? Es wird darauf Bezug genommen, dass man bevor man mit der Übung der schlagenden Hände anfängt, sich in der richtigen Haltung hinstellt und seine innere Ruhe findet. Daher wird betont, dass man „zentriert und aufrecht, gelassen und ungezwungen“ ist. Das zweite Mal wird davon vor

dem Freisetzen der inneren Kraft gesprochen. Deshalb wird mit dem Wort „muss“ betont, dass der Körper zentriert und aufrecht ist und sich nicht zu einer Seite neigen darf. Aus all diesem kann man eindeutig erkennen, dass der Satz, „der Körper steht zentriert und aufrecht“, auf etwas Bestimmtes abzielt. Es entspricht dabei weder der ursprünglichen Bedeutung noch den tatsächlichen Umständen während des Übens der Form, wenn man dies versteht als: „Während des Übungsablaufs wird der Körper von Anfang bis Ende senkrecht, zentriert und aufrecht gehalten. Man darf sich nicht nach vorne oder hinten oder zu den Seiten neigen.“

Wir wollen uns einmal die Fotos des Großmeisters des Yang-Taijiquan Yang Chengfu, anschauen. Wenn man sich nur etwas Mühe gibt, ist es nicht schwer zu erkennen, dass bei Bewegungen wie Ji - „Pressen“ aus „Den Schwanz des Spatzen ergreifen“, Cai - „Pflücken“ aus „die Nadel am Meeresgrund“ sowie den „Fauststoß zum Unterleib „oder die „tiefe Position“ sich sein Oberkörper nach vorne neigt (bzw. vornüber ausgerichtet ist) – unabhängig davon ob es sich um die Form zur Entwicklung kämpferischer Fähigkeiten aus der frühen Periode oder um die spätere Form zur Selbstkultivierung handelt.

Manche Leute glauben, dass es nur in der Form des Großmeisters des Wu-Stils des Taijiquan Wu Jianquan Bewegungen gäbe, bei denen sich der Körper nach vorne neigt (bzw. vornüber ausgerichtet ist). Dies ist die Folge eines einseitigen Verständnisses des Satzes, „der Körper steht zentriert und aufrecht“, und ebenso eine Folge eines fehlenden Verständnisses gegenüber den Kampfkünsten (einschließlich Taijiquan) sowie mangelnder praktischer Kenntnisse.

Weshalb kommt es dann eigentlich beim Üben der Form manchmal dazu, dass sich der Körper nach vorne neigt (bzw. vornüber ausgerichtet ist)? Dies ist auf Notwendigkeiten der jeweiligen Kampftechnik zurückzuführen. Denn jede Position in der Form dient einer Kampfanwendung, es handelt sich stets um eine Kampftechnik. Wenn es im Ablauf der Kampftechnik erforderlich ist, sich nach vorne zu neigen, so tut man dies, ebenso neigt man sich nach hinten, wenn dies notwendig ist. Bei der Erläuterung der Position Pishen Tijiao - „Am Körper vorbei führen und mit dem Fuß treten“ in seinem Buch „Form und Push Hands des Taijiquan“ sagt **Liu Wancang**:

Liu Wancang 刘晚苍 (1904-1990), berühmter Meister des Wu- taijiquan. Er war vor allem für sein großes Können im Push Hands und mit dem Speer bekannt.

„Der Körper neigt sich schräg nach hinten und führt eine diagonal vorbei führende Bewegung aus, man hebt den Fuß und tritt vorwärts. Dies wird bezeichnet als ‚Am Körper vorbei führen und mit dem Fuß treten‘.“

Auf den Fotos in dem Buch neigt er sich so weit nach hinten, dass sein Oberkörper fast parallel zum Boden ist.

Man versuche sich bloß einmal vorzustellen, wie könnte es denn sein, dass man beim Üben einer ganzen Taijiquan Form die ganze Zeit über den Körper aufrecht hält? Wie würde es da keine Neigen nach vorne und hinten und kein Beugen und Strecken geben? Man kann wohl sagen, dass eine Art zu üben falsch ist, bei der es kein Yin und Yang, Öffnen und Schließen, Ausweichen und Nachgeben, Neigen nach vorne und hinten sowie kein Beugen und Strecken gibt. Das ist genau das, was Yang Chengfu mit den Worten „in Steifheit verfallen“ kritisiert. Sein Sohn Yang Zhenduo kritisierte einmal

Lin Qiuping 林秋萍 (geb. 1964) national und international erfolgreichste Sportlerin bei Taijiquan-Formen-Wettbewerben in den Achtziger Jahren, lebt seit 1990 in Deutschland.

Lin Qiuping dafür, dass sie trotz ihres langjährigen Taijiquan-Trainings

bei Bewegungen wie Louxi Niubu - „das Knie streifen mit verdrehtem Schritt“ den Oberkörper zu aufrecht hielte. Diese Kritik ist vollkommen gerechtfertigt. Man kann dies als eine Kritik nicht nur an einem Einzelnen sondern als ein Kritik an dem falschen Verständnis der gesamten Taijiquan-Welt in Bezug auf den Satz, „der Körper steht zentriert und aufrecht“, betrachten.

An dieser Stelle, kommen wir nicht umhin, den Fehler von Gu Liuxin in Bezug auf die Frage des zentrierten und aufrechten Stehens zu erwähnen. Ganz ehrlich ist Gu Liuxin ein Vertreter des Taijiquan, der einen herausragenden Beitrag geleistet hat und der unseren Respekt verdient. Dass ich seit vielen Jahren nicht über dieses Missverständnis zu schreiben bereit war, hängt mit meinem Respekt ihm persönlich gegenüber zusammen. Aber wenn wir nicht die Tatsachen ans Licht brächten, um die ursprüngliche Bedeutung des zentrierten und aufrechten Stehens zu rekon-

struieren, dann wäre das nicht nur eine Frage der Einstellung gegenüber einer einzelnen Person, sondern es wäre verantwortungslos gegenüber dem Taijiquan als solches. Gu Liuxin schreibt in Taiji-quanshu – „Die Kunst des Taijiquan“ auf Seite 59 unter der Überschrift „Die Bewegung des Körpers ist zentriert und aufrecht“ Folgendes:

"Was die Körperhaltung im Taijiquan anbelangt, so besteht sie im Wesentlichen darin, dass der Körper zentriert und aufrecht sein muss, er wirkt in allen acht Richtungen. Nirgendwo darf man es zulassen, dass der Körper an irgendeiner Stelle sich unkontrolliert bewegt und nicht zentriert ist. Man muss einen zentrierten und aufrechten, stattlichen und ernsthaften, gelösten und sanften Eindruck vermitteln.

Egal wie sich bei Schritten nach vorne und zurück, bei Drehungen nach links und nach rechts die Position der Gliedmaßen auch verändert, es muss vom Scheitel über den Rumpf bis zum Damm von Anfang bis Ende stets eine senkrechte Linie gebildet werden („eine Linie von oben bis unten“). Alle Bewegungen, bei denen sich der Körper nach vorne oder hinten neigt, nach links oder rechts schief steht oder Gleichgewicht und Schwerpunkt verloren gehen, stellen einen Makel in Bezug auf die Körperhaltung dar.“

Hier stellt also Gu Liuxin heraus, dass „egal wie sich bei Schritten nach vorne und zurück, bei Drehungen nach links und nach rechts sich die Position der Gliedmaßen auch verändert, es vom Scheitel über den Rumpf bis zum Damm von Anfang bis Ende stets eine senkrechte Linie gebildet werden muss.“ Er bezeichnet dies zudem als „eine Linie von oben bis unten“. Jedoch sagt er dann wiederum:

„Aber beim Üben der Kampfkunst kommt man nicht ohne Zusammenziehen und Ausdehnen aus, es kommt manchmal auch vor, dass die Körperhaltung schief ist, zuweilen ist das Ausmaß der Beugung der Hüfte extrem stark. Solange man immer noch das Prinzip, dass der Scheitel nach oben strebt, eingehalten wird, handelt es sich dabei einfach um das, was man als 'die Neigung im Zentrierten und Aufrechten' bezeichnet.“

Wir können nicht mehr nachvollziehen, welche genaue Empfindung Gu Liuxin in seinem Herzen beim Schreiben dieser widersprüchlichen Zeilen hatte. Allerdings kann man davon ausgehen, dass er als ein Kampfkünstler und als ein berühmter Vertreter des Taijiquan vollkommen wusste und verstand, dass es unmöglich und unrealistisch ist, vom Scheitel über den Rumpf bis zum Damm von Anfang bis Ende stets eine „senkrechte Linie“ zu bilden. Folglich brachte er eine neue Theorie von der „Neigung im Zentrierten und Aufrechten“ vor in der Absicht, das vorher Gesagte abzumildern. Jedoch scheinen die Leute nur dem ersten Teil Aufmerksamkeit zu schenken, während sie die später folgende Korrektur übersehen.

Tatsächlich gibt es bereits seit Juli 1959 in den „Regeln für das Wushu“, die nach Prüfung und Genehmigung durch die Staatliche Sportkommission vom Volkssportverlag herausgegeben wurden, eine Bestätigung dafür, dass während des Laufens der Form es unter bestimmten Bedingungen zu einem Beugen nach vorne kommen soll. Natürlich gilt es hierbei ein bestimmtes Maß einzuhalten.

Es wird u. a. Festgelegt, dass bei Zai Chui - „Fauststoß von oben nach unten“ der Körper sich nicht mehr als 30 Grad nach vorne beugen (S. 126) und bei Haidi Zhen - „Die Nadel am Meeresgrund“ der Oberkörper sich nicht mehr als 45 Grad nach vorne beugen soll (S. 128). Diese Bestimmungen sind zweifellos korrekt und gerechtfertigt. Wie könnte man da noch behaupten, der Satz, „der Körper steht zentriert und aufrecht“, beziehe sich darauf, während des gesamten Ablaufs der Form von Anfang bis Ende eine senkrechte, zentrierte und aufrechte Körperhaltung einzuhalten und dass es kein Beugen nach vorne oder hinten geben dürfe?

Ich bin nicht auf dem Laufenden, ob man jetzt die „Regeln des Wushu“ dahingehend ändern will, das Beugen nach vorne und hinten nicht mehr zuzulassen. Wenn dem so wäre, wäre dies auf jeden Fall ein Fehler, der verdeutlichen würde, dass die mit der Revision der Regeln befassten Leute nichts von der Körperhaltung im Taijiquan verstehen.

Gemäß derartigen Anforderungen müsste jemand wie Yang Chengfu, wenn er heute leben würde, Taijiquan nochmal von vorne lernen, sonst würde er in einem Wettkampf die Mindestpunktzahl nicht erreichen können. Da wundert es einen

Dong Yingjie 董英杰(1897-1961): berühmter Vertreter des Yang-Taijiquan. Er war ein Indoor-Student von Yang Chengfu und begleitete diesen auf seinen Reisen zur Verbreitung des Taijiquan. Die angesprochenen Aufnahmen sind im Internet verfügbar unter:

http://www.youtube.com/watch?v=g8ydlbWD_sQ

nicht, dass manche beim Anblick der von **Dong Yingjie** von einem halben Jahrhundert gemachten Aufnahmen doch tatsächlich sagen, er würde die Anforderung, „der Körper steht zentriert und aufrecht,“ nicht erfüllen. Da weiß man wirklich nicht mehr was man sagen soll.

Die größte Kontroverse, die durch dieses falsche Verständnis hervorgerufen wurde, dreht sich um die Frage, dass sich der Großmeister des Wu-Taijiquan Wu Jianquan den Oberkörper bei der Bewegung Louxi niubu – „das Knie streifen mit verdrehtem Schritt“ nach vorne beugt.

Es gibt Leute, die meinen, dass im Taijiquan eine Bewegung, die gleichzeitig geneigt und zentriert ist, theoretisch und praktisch im Widerspruch zum zentrierten und aufrechten Stehen stünde. Dabei handelt es sich um ein Missverständnis, das auf fehlende Einsicht in die Prinzipien des Taijiquan und die Grundprinzipien der Inneren Kampfkünste in Bezug auf die Körperhaltung zurückzuführen ist. Es ist eine falsche Ansicht, die im zentrierten und aufrechten Stehen als einem Kernpunkt des Taijiquan begründet ist.

Manch einer geht so gar so weit, anhand von Vergleichen mit den Fotos von Schülern von Wu Jianquan zu meinen, dass er falsch läge, während die Schüler es richtig machten. All das geht auf dieses Missverständnis und die fehlenden Einsicht in Körpereinsatz und Schrittarbeit der Inneren Kampfkünste zurück.

In Wirklichkeit sind aufrechte und nach vorn bzw. hinten geneigte Haltung oder auch Lehnen zur Seite sowie Ein- und Ausdrehen alles Formen der Körperbewegung im Taijiquan. Es handelt sich dabei um die Konkretisierung des Inhalts des Satzes, „aufsteigend das Körpergewicht verlagern und im Ausweichen den Gegner bekämpfen.“ Dabei geht es um Techniken, die basierend auf den Notwendigkeiten der Form, des Push Hands und der Sanshou-Kampfanwendungen entwickelt und festgelegt worden sind.

Die Fußstellung, die Wu Jianquan bei der Ausführung von Louxi Niubu einnimmt, ist eine den Inneren Kampfkünsten eigene Form des Bogenschritts, der als „schräg abstützender Bogen-

schritt“ bezeichnet wird. Bei dieser Art des Bogenschritts besteht in Bezug auf die Körperhaltung die Anforderung, dass die Linie vom Kopf bis zum hinteren Fuß schnurgerade ist, wobei der Oberkörper nach vorne geneigt ist. Beide Füße zeigen nach vorne, die Stellung der Füße ist nur leicht geöffnet. Das vordere Bein ist gebeugt, das hintere gestreckt.

Es gab schon Leute, die befürchteten, dass diese Fußstellung die Knie schädigen könnte. Das ist darauf zurückzuführen, dass sie von einem so groß Schritt wie beim Bogenschritt im Yang-Stil ausgingen. Dies zeugt von einem stark subjektiv geprägten Urteil. Ihnen ist nicht der enge Zusammenhang im traditionellen Taijiquan zwischen der Art bzw. Größe des „Rahmens“ und dem Fußabstand bekannt.

Beim „großen Rahmen“ beträgt der Abstand drei Fußlängen, daher muss der hintere Fuß nach außen gedreht werden und darf nicht nach vorne zeigen. Aber beim „mittleren“ und „kleinen Rahmen“ herrscht nur ein Abstand von etwa zwei bzw. einer Fußlänge. Dies entspricht nur der Länge eines Schritts und gleicht dem Abstand beim normalen Gehen, dadurch werden die Knie nicht Schaden nehmen. Man denke nur einmal darüber nach, ob beim normalen Gehen die Knie Schaden nehmen würden und ob bei einem normalen Schritt es notwendig wäre, den hinteren Fuß nach außen zu drehen.

In den Inneren Kampfkünsten werden häufig kleine Schritte eingesetzt. Dies ist einer der Inhalte, der sich hinter dem Satz, „einen Gegner zu schlagen, gleicht dem Gehen auf der Straße“, verbirgt. Wenn man sich noch nicht einmal mit diesen Grundkenntnissen der Inneren Kampfkünste auskennt, was soll dann überhaupt das Geschwafel über das Taijiquan als eine Innere Kampfkunst?

Man muss wissen, dass in allen Inneren Kampfkünsten kleine Schritte angewendet werden. Dies wird durch die technische Besonderheiten in den Inneren Kampfkünsten bedingt, die dadurch gekennzeichnet sind, dass kleine Schritte die Verlagerung des Schwerpunkts begünstigen, dadurch schnell vorgegangen werden kann und somit eine vorteilhafte Position für das Anbringen von Nahkampftechniken erreicht wird. „Ist der Schritt groß, bricht die innere Kraft ein.“ Wenn der Bogenschritt zu groß ist, erfolgt die Verlagerung des Schwerpunkts nur langsam und man

wird in der Praxis Nachteile in Kauf nehmen müssen.

Gerade dadurch, dass Wu Jianquan flexible und vielfältige Methoden der Körperbewegung wie den schräg abstützenden Bogenschritt, das Neigen nach vorne und hinten, seitliches und frontales, schiefes und diagonales Positionieren, Ein- und Ausdrehen (Zusammenziehen und Entfalten) anwendete, hat er die Techniken des Taijiquan weiter bereichert. Dadurch beschleunigte er den Fortschritt des Taijiquan und trieb dessen Entwicklung voran.

Was die Fotos jenes Schülers aus frühen Jahren von Wu Jianquan angeht, auf denen er den Oberkörper relativ aufrecht (gerade) hält, so ist das darauf zurückzuführen, dass er zu jener Zeit Taijiquan lediglich als eine Gesundheitsmethode lernen wollte.

Er übte im Wesentlichen die eigenen Fertigkeiten und wusste nicht viel über die weiteren Inhalte Bescheid. Außerdem war sein Oberkörper nur bei den Endpositionen der Techniken Louxi Niubu - „Das Knie mit verdrehtem Schritt streifen“ und Haidi Zhen - „Die Nadel am Meeresgrund“ relativ aufrecht, während er bei der Ausführung Techniken wie Ye Ma Fenzong - „die Mähne des wilden Pferdes teilen“ und Xie Fei Shi - „Diagonales Fliegen“ den Oberkörper nach vorne neigt bzw. diagonal hält. Denn wie könnte er die ganze Form „von Anfang bis Ende“ den Oberkörper stets gerade, zentriert, aufrecht und senkrecht halten. Bestünde denn dazu überhaupt eine Notwendigkeit?

Die Auffassung von dem Satz „der Körper steht zentriert und aufrecht“, als der Methode der Körperbewegung, die zudem bei der Form, den „schlagenden Händen“ und dem Üben der eigenen Fertigkeiten stets durchgehalten wird, zeugt von mangelnder Präzision, ganz abgesehen davon, dass sie einer Grundlage entbehrt und nicht Methodik und Praxis entspricht.

Einerseits handelt es sich um ein falsches Verständnis der ursprünglichen Bedeutung des zentrierten und aufrechten Stehens und andererseits des tatsächlichen Inhalts des Begriffs Shenfa - „Methode der Körperbewegung“ im Taijiquan. Infolgedessen muss zunächst geklärt werden, um was es sich bei der Methode der Körperbewegung handelt. Danach muss der Zusammenhang zwischen konkreter Vorgehensweise und den dahinter stehenden Grundprinzipien aufgezeigt werden.

Was ist also die Methode der Körperbewegung? Im Wushu bezieht sich dieser Begriff hauptsächlich auf die Art der Umsetzung und Vorgehensweise sowie die Grundprinzipien bei der Ausführung aller möglichen Bewegungsarten des Körpers während des Übens der Kampfkunst.

Wenn man von der Methode der Körperbewegung spricht, muss zuerst der Begriff „Körper“ und seine Bedeutung im Wushu geklärt werden. Den für diesen Begriff gibt es im Wesentlichen zwei Interpretationen:

1. Der ganze Körper einschließlich Kopf, Rumpf und Gliedmaßen. Im „Wörterbuch des modernen Chinesisch“ steht dazu: „Die Gesamtheit des physiologischen Gewebes eines Menschen oder eines Tieres.“
2. Der Rumpf als Teil des menschlichen Körpers. Im „Wörterbuch des modernen Chinesisch“ heißt es: „Manchmal wird speziell auf den Rumpf und die Gliedmaßen des menschlichen Körpers Bezug genommen.“ Aber im Wushu-Training ist hauptsächlich der Rumpf des menschlichen Körpers gemeint, wobei keineswegs die Gliedmaßen einbezogen sind.

Der Sammelbegriff „24 Hauptpunkte“ im Wushu steht für die „Vier Arten des Schlagens, die Acht Methoden und die Zwölf Bewegungsformen“. Dabei beziehen sich die „Acht Methoden“ auf: „die Methoden der Hände, der Augen, des Körpers sowie die Schritte und die Übungen der Essenz, des Geistes, der Energie und der Kraft“. Daraus ist ersichtlich, dass hier der Begriff „Methode des Körpers“ nicht die Gliedmaßen und den Kopf mit einschließt.

In einigen Büchern über das Wushu wird der Begriff in seine Bestandteile „Körperbewegung“ und „Methoden“ aufgeteilt. Dabei werden konkrete Vorgehensweise und die zugrunde liegenden Gesetzmäßigkeiten gesondert erörtert. In Wirklichkeit enthält der Begriff bereits diese beiden Ebenen der Vorgehensweise und der Gesetzmäßigkeiten.

Im Wushu gehören die „Methoden der Körperbewegung“ zu den technischen Methoden, daher liegt der Schwerpunkt auf der konkreten Vorgehensweise, während man die Gesetzmäßigkeiten den „Grundprinzipien“ zuordnet, um sie in einem

anderen Zusammenhang zu behandeln. So gibt es beispielsweise im Xingyiquan über die „14 Grundregeln“ (siehe oben) hinaus eigens die „Methoden der Körperbewegung“.

Hierbei sollte man sich einen Punkt klarmachen: „Gesetzmäßigkeit“ ist eine Anforderung mit dem Charakter einer Maßregel oder eines Prinzips, die durchgehend Anwendung findet. „Methode“ ist eine zeitweilig eingesetzte Vorgehensweise unter bestimmten Bedingungen, sie wird nicht durchgehend angewendet.

Sowohl in „Die zehn Hauptpunkte des Taijiquan“ als auch in „Die 14 Grundregeln des Xingyiquan“ sind Anforderungen enthalten wie: „Die Brust einziehen und den Rücken strecken.“ Die Schultern senken und die Ellbogen hängen lassen.“ Diese Anforderungen gehen vom Ganzen aus, es sind Gesetzmäßigkeiten und Grundprinzipien, die durchgehend angewendet werden müssen. Aber es sind nicht Methoden.

In der „Theorie des Taijiquan“ wird nicht von den „Methoden der Körperbewegung“ im engen Sinne – oder anders ausgedrückt nicht im üblichen Sinne – gesprochen. Denn darin sind Inhalte einbezogen, die sich auf die zwei Ebenen, nämlich Methoden bzw. Vorgehensweise und Grundprinzipien, beziehen. Das wirkt sich nachteilig auf eine Interpretation aus.

Sechs Gesetzmäßigkeiten und Grundprinzipien sind darunter, die in sämtlichen Inneren Kampfkünsten „von Anfang bis Ende“ während des Übens eingehalten werden müssen: Die Brust einziehen, den Rücken strecken, den Bereich des Schambeins einrollen, das Gesäß hüten, den Scheitel anheben und den Bereich des Schambeins nach unten hängen lassen. „Aufsteigend die Position verlagern, blitzartig ausweichend kämpfen,“ hingegen sind Methoden. Es sind konkrete Vorgehensweisen, die in einer konkreten Situation eingesetzt werden. Es besteht weder die Möglichkeit noch die Notwendigkeit, dass man während der gesamten Form „aufsteigend die Position verlagert und blitzartig ausweichend kämpft.“ Dementsprechend weisen Methoden einen zeitweiligen (temporären) Charakter auf.

Selbstverständlich wird normalerweise im Wushu (einschließlich des Taijiquan und anderer Innerer Kampfkünste) keine Bewegung irgendeines Körperteils isoliert durchgeführt. Dass man Hände, Augen, Körper und Schritte getrennt erörtert, ist der Notwendigkeit geschuldet, dass man

in der didaktischen Darstellungsweise einen Teil besonders herausstellt. Daher sprechen wir über „Methoden der Körperbewegung“ nur in einer relativen Unabhängigkeit vom Kontext. Aber in der Kampfanwendung läuft jede Bewegungsänderung, die im Zusammenhang mit der „Methode der Körperbewegung“ steht, koordiniert mit den Aktionen des Kopfes und der Gliedmaßen ab. So erfolgt die Bewegung des Rumpfes beim Vorgehen in der Regel koordiniert mit der Schrittarbeit und den Kopfbewegungen.

Aus diesem Grunde wird in den Abhandlungen über die Kampfkunst, wenn von „Methoden der Hände, Augen, und Körper sowie Schritte“ getrennt die Rede ist, andererseits wieder betont: „Sobald sich eine Stelle bewegt, herrscht überall Bewegung.“ „Sobald sich ein Zweig bewegt, geht ein Rütteln bis in alle Verästelungen.“ Damit wird herausgestellt, dass Hände und Füße gleichzeitig ihr Ziel erreichen.

Die Methoden der Körperbewegung bieten reichlich Stoff zur Diskussion. Um nicht zu sehr vom zentralen Thema dieses Artikels abzuschweifen, soll an dieser Stelle nicht noch weiter darauf eingegangen werden.

Als Zusammenfassung lässt sich sagen, „der Körper steht zentriert und aufrecht“ war noch nie ein fundamentales Grundprinzip des Taijiquan. Es handelt sich auch nicht um eine Körperhaltung, die man in den Übungsabläufen von Anfang bis Ende durchhalten muss. Im Wesentlichen handelt es sich lediglich um eine Anforderung vor dem Üben der Form und vor dem Freisetzen der inneren Kraft.

Die Grundprinzipien einer jeden Kampfkunst dienen der Funktion und der Zielsetzung der jeweiligen Kampfkunst. Die Definition (bzw. Ausarbeitung) der Grundprinzipien einer Kampfkunst verläuft über einen Prozess von zahllosen Niederlagen und Erfolgen und ist mit dem Blut und dem Schweiß und auch der Weisheit unzähliger Menschen früherer Generationen durchtränkt. Ja man kann sogar sagen, es ist eine Bilanz aus Erfahrungen, die mit dem Leben bezahlt wurden. Auf gar keinen Fall handelt es sich dabei um etwas, was sich Leute, die nicht die geringste praktische Kampferfahrung haben, sich am Schreibtisch aus den Fingern gesogen haben.

„Der Körper steht zentriert und aufrecht“ kann man in bestimmter Weise als eine Anforderung beim Üben des Neigong – der inneren Fertigkeit

ansehen, aber dieser Satz bringt einen bei den Methoden der Körperbewegung und anderen technischen Aspekten nicht weiter. Das ist wie bei der Kalligraphie, wo man in der Vorbereitung „die Hände und Füße gerade ausrichten“ muss. „Die Hände und Füße gerade ausrichten“ ist dabei keineswegs ein technischer Aspekt und Grundprinzip der kalligraphischen Übung selbst. Das Vorgehen, den Satz, „der Körper steht zentriert und aufrecht,“ fälschlicherweise zum Grundprinzip zu machen, das sich von Anfang bis Ende durch das Üben des Taijiquan zieht, seinen Anwendungsbereich blindlings zu erweitern, ihn sogar zur „hauptsächlichen“ Methode der Körperbewegung im Taijiquan zu machen etc., hat in extrem großem Ausmaß die normale Entwicklung des Taijiquan behindert. Das hat sogar dazu geführt, dass das ursprünglich äußerst flexible und durch runde und kreisende Bewegungen gekennzeichnete „aufsteigende Ausweichen und blitzartig ausweichende Kämpfen“ sich zu einer erstarrten und steifen Kriechbewegung gewandelt hat. Gleich einem Holzbrett bewegt man sich nur noch gerade vor und zurück und wird so zu einer lebenden Zielscheibe.

Man muss sehen, dass die Missverständnisse in Bezug auf das Taijiquan sich bei weitem nicht nur hierauf beschränken. In den „Methoden des Körperereinsatzes“ steht eindeutig geschrieben: „Die Gegend um das Schambein einrollen.“ Doch gibt es da tatsächlich berühmte Vertreter des Taijiquan, die u. a. sagen, bei den Techniken „muss die

Gegend um das Schambein geöffnet sowie die Hüftgelenke im Ansatz entspannt und rund gemacht werden.“ Da wundert es nicht, dass einige Athleten beim Üben des Neigong und der Form den Eindruck erwecken, als ob sie an einem schweren Leistenbruch leiden würden. Und ihre gespreizten Beine geben einem stets irgendwie ein verquertes Gefühl. Wenn es sich um einen echten Kampf handelte, könnte dann das funktionieren?

Dies alles sollte die Freunde des Taijiquan zum Nachdenken anregen. Man sollte über jede Frage einmal nachdenken, es im Kampf ausprobieren und dann die Frage nach dem Warum stellen. Die Maxime sollte lauten: „Das, was daran gut ist, auswählen und ihm folgen; das, was daran nicht gut ist, ändern.“

Man sollte nicht blindlings hinterher rennen. Allein dies stellt den richtigen Weg da, um das Erbe des Taijiquan anzutreten und es fortzuführen. Wenn nicht, dann ist Taijiquan dem Untergang geweiht!

Der Verfasser Pu Hanjian 浦汉健 (geb. 1951) lernte den traditionellen Wu-Stil des Taijiquan von Pu Ayin. Er hat mehrere Werke herausgebracht, die sich mit Kampftechniken, dem Neigong und der schnellen Form des Wu-Stils befassen.

Seine chinesische Website ist unter folgender URL zu finden:

<http://www.ahwtj.cn/>

Kombinierte Angriffe mit einer Hand

Anwendungen im Xinyiliuhequan

Wang Zhonghai

Beim traditionellen kampforientierten Gongfu des Xinyiliuhequan – „Faust des Herzens, der Vorstellung und der Sechs Verbindungen“ werden die Angriffe in Form von ständig wechselnden Techniken ausgeführt. Sofort mit Beginn einer Auseinandersetzung schließt sich eine Technik an die nächste an. Arme und Beine sind unaufhörlich in Aktion, um in einem fortlaufenden Wandel der Bewegungen den Gegner zu attackieren. Dies hat zur Folge, dass der Gegner keine Möglichkeit zur effektiven Gegenwehr hat und ihm nur Niederlage oder Flucht bleiben.

Angriffe mit abwechselnden Techniken umfassen die folgenden Methoden: Situativ angepasste kombinierte Angriffe mit einer Hand, wechselnde Kombinationen mit beiden Händen sowie Angriffs – und Abwehrkombinationen bei denen Angriffe mit Kopf, Schulter, Ellbogen und Fuß eingebaut werden.

Bei den kombinierten Angriffen mit einer Hand geht es darum, nachdem man mit einer Hand

einen Angriff oder eine Abwehr durchgeführt hat, die sich ergebende Situation auszunutzen, um direkt mit der gleichen Hand den Gegner mit voller Wucht zu attackieren. Dadurch werden Frequenz und Dichte der Schläge gesteigert, es sind mehr Variationen möglich, so dass der Gegner keine Zeit zur Abwehr mehr findet.

Im Folgenden werden einige Beispiele angeführt:

Anwendung Nr. 1

1. A (helle Jacke) und B (mehrfarbige Jacke) stehen sich gegenüber (Abb. 1).
2. A greift kraftvoll mit seiner linken Hand nach vorne, um die vordere Hand von B zu packen und heranzuziehen. Gleichzeitig macht er mit dem rechten Fuß einen Schritt nach vorne und seine rechte Hand geht unter die vordere Achsel des Gegners nach oben hindurch, um mit dem Handrücken kraftvoll einen peitschenden Schlag zum Gesicht von B zu führen (Abb. 2).



Abb. 1



Abb. 2

3. Ohne anzuhalten führt A die vorhergehende Bewegung weiter, mit der rechten nutzt er den Schwung aus, um mit Wucht mit der Handwurzel auf den empfindlichen Bereich des Unterleibes zu schlagen (Abb. 3).
4. Anschließend an den Angriff mit der rechten Hand in den Schritt von B fährt A direkt fort und setzt seinen Körper ein, um in einer heftigen Bewegung mit dem rechten Arm den Gegner mit voller Kraft nach hinten zu Boden zu schlagen (Abb. 4).



Abb. 3



Abb. 4

Wichtige Punkte bei Anwendung Nr. 1:

1. Die fortlaufenden Angriffe mit der rechten Hand müssen schnell erfolgen, während des Bewegungsablaufs darf es zu keiner Unterbrechung kommen.
2. Während die rechte Hand mit Kraft zuschlägt, darf die linke nicht locker lassen und muss die ganze Zeit über den Arm des Gegners festhalten.



Abb. 5

Anwendung Nr. 2

1. A und B stehen sich gegenüber (Abb. 5).
2. B greift mit einem geraden Fauststoß mit der vorderen Hand zum Kopf von A an. A lenkt mit der linken Hand von innen nach außen den Arm des Gegners ab. Gleichzeitig schlägt A kraftvoll mit der rechten Handwurzel auf den empfindlichen Bereich des Unterleibes (Abb. 6).
3. Nach dem Angriff mit rechts setzt A ohne Unterbrechung die Bewegung fort. Den Schwung ausnutzend setzt A seine volle Kraft ein, um wiederum mit der Handwurzel nach oben gegen den Unterkiefer von B zu schlagen (Abb. 7).
4. Unmittelbar darauf senkt A seinen Schwerpunkt, klappt seinen rechten Arm ein und setzt Kraft ein, um mit der Ellbogenspitze nach unten gegen die Brust von B zu stoßen (Abb. 8).



Abb. 6



Abb. 7



Abb. 8

Wichtige Punkte bei Anwendung Nr. 2:

1. Die Abwehr mit links und der Angriff zum Unterleib mit rechts müssen gleichzeitig erfolgen.
2. Beim Ellbogenstoß mit rechts zur Brust von B muss A den Schwerpunkt beim Krafteinsatz senken.



Abb. 9



Abb. 10



Abb. 11



Abb. 12



Abb. 13

Anwendung Nr. 3

1. A und B stehen sich gegenüber (Abb. 9).
2. B greift mit einem geraden Fauststoß mit der vorderen Hand zum Kopf von A an. A schlägt mit der linken offenen Hand nach unten auf den Arm des Gegners und übt Druck auf den Arm aus. Gleichzeitig geht A mit rechts vor und setzt seinen Körper ein, um kraftvoll nach oben mit dem Ellbogen gegen den Unterkiefer von B zu schlagen (Abb. 10).
3. Ohne Unterbrechung nutzt A den Schwung des Ellbogenschlags aus, um einen kräftigen Schlag von oben nach unten mit der Handfläche zum Gesicht von B zu führen (Abb. 11).
4. Anschließend setzt A die Bewegung seines Körpers nach vorne ein, um mit der Handwurzel einen Schlag gegen den empfindlichen Bereich des Unterleibes zu führen (Abb. 12, 13).

Wichtige Punkte bei Anwendung Nr. 3:

1. Der Schlag mit der offenen Hand nach unten auf den Arm des Gegners und der Ellbogenstoß nach oben zum Unterkiefer werden gleichzeitig durchgeführt.
2. Während des Angriffs mit der Handwurzel zum Unterleib hält A die ganze Zeit über den vorderen Arm von B fest und zieht ihn zu sich.

Anwendung Nr. 4

1. A und B stehen sich gegenüber (Abb. 14).
2. B greift mit einem geraden Fauststoß mit der vorderen Hand zum Kopf von A an. A reißt mit seinem rechten Arm den angreifenden Arm von B nach oben und wehrt ihn damit ab (Abb. 15).
3. Unmittelbar im Anschluß nutzt A den Schwung aus, um mit Wucht einen Schlag nach unten mit der Handfläche zum Gesicht von B zu führen (Abb. 16).
4. Direkt nach dem Handflächenschlag zum Gesicht holt A nach unten zu einem weiteren Schlag aus (Abb. 17). Danach schlägt er kraftvoll mit der Handkante gegen den empfindlichen Bereich des Unterleibes (Abb. 18).

Wichtige Punkte bei Anwendung Nr. 4:

1. Die Bewegung, mit der der rechte Arm den angreifenden Arm des Gegners hochreißt, muss kurz und knackig erfolgen, der Radius der Bewegung sollte klein sein.
2. Nach dem Ausholen nach unten muss mit Körpereinsatz der Schlag zum Unterleib geführt werden.

Anwendung Nr. 5:

1. A und B stehen sich gegenüber (Abb. 19).
2. B greift mit einem geraden Fauststoß mit der vorderen Hand zum Kopf von A an. A pariert mit der linken Hand den angreifenden Arm von B. Gleichzeitig geht A mit dem rechten Fuß vor und nutzt die Kraft aus der Rotation des Körpers, um mit der Handwurzel einen kreisenden Schlag zum Unterkiefer von B zu führen (Abb. 20).



Abb. 14



Abb. 15



Abb. 16



Abb. 17



Abb. 18



Abb. 19



Abb. 20



Abb. 21



Abb. 22



Abb. 23



Abb. 24



Abb. 25



Abb. 26

3. Ohne Unterbrechung nutzt A den Schwung aus dem Schlag mit der Handwurzel aus, um zum nächsten Angriff auszuholen (Abb. 21).

A dreht den Körper wieder zurück und setzt seine Kraft ein, um mit dem Handrücken peitschend zum Gesicht von B zu schlagen (Abb. 22).

Wichtige Punkte bei Anwendung Nr. 5:

1. Die Rotation des Körpers treibt den kreisenden Schlag mit der Handwurzel zum Unterkiefer von B an.
2. Der Schlag mit dem Handrücken unter Drehung des Körpers muss schnell erfolgen.

Anwendung Nr. 6:

1. A und B stehen sich gegenüber (Abb. 23).
2. B führt mit der hinteren Hand einen Schwinger zum Kopf von A aus. A fängt mit rechts den Schwinger auf, während die linke Hand bereit ist, den vorderen Arm von B nach unten zu drücken (Abb. 24).
3. Unmittelbar darauf geht A mit dem rechten Fuß vor, gleichzeitig führt er mit rechts einen Handkantenschlag nach unten zum Hals von B (Abb. 25).
4. A führt die Bewegung weiter, indem er den Arm einklappt und mit der Ellbogenspitze kraftvoll nach oben zum Unterkiefer von B schlägt (Abb. 26).

Wichtige Punkte bei Anwendung Nr. 6:

1. Die abfangende Abwehr des Schwingers mit rechts und der Druck mit der linken Hand nach unten müssen gleichzeitig erfolgen.
2. Der Ellbogenschlag nach oben zum Unterkiefer erfolgt mit Körpereinsatz.

Die Integration von Push Hands in den Sanda-Freikampf

Wang Fengchao, Wang Fengyang, Ding Xinmin

Vorbemerkung des Übersetzers: Wang Fengchao, Wang Fengyang und andere Wushu-Lehrer setzen seit mehreren Jahren Ihre Kraft für die Förderung einer neuen Trainings- und Wettkampfform ein, dem Wushu Sanda Tuishou – einer Verbindung von Freikampf und Push Hands-Techniken. Sie haben in früheren Ausgaben von „Wuhun“ bereits mehrere Artikel zu diesem Thema veröffentlicht. In diesem und dem folgenden Artikel möchte ich auch die anwendungsorientierten Wushu-Freunde im deutschsprachigen Raum auf dieses Thema aufmerksam machen. In dem ersten Artikel geht es um eine kurze Einführung in die theoretischen Vorteile der Integration von Push Hands-Techniken in den Sanda-Freikampf. Im zweiten Artikel werden dann praktische Erfahrungen eines Athleten mit diesem System vorgestellt.

Ein ergänzender Beitrag mit illustrierten Techniken dieser neuen Methode findet sich auf www.wuhun.de unter dem Titel „Techniken des traditionellen Freikampfs“ (Ausgabe Nr. 214).

1. Notwendigkeit und Durchführbarkeit der Integration des Push Hands ins Sanda

1.1 Push Hands als Wettkampf

Das Tuishou - „Schiebende Hände“ oder Push Hands im Wushu ist eine Wettkampfübung, bei der beide Seiten nach bestimmten Regeln unter Vorgabe von Ort, Zeit und anderen Bedingungen gegenseitig die Bewegungen des Gegners ausnutzen, wobei sie Tritt-, Schlag, Wurf- und Hebeltechniken in formalisierter oder nicht formalisierter Weise anwenden. Es ist ein umfassendes Kräftemessen von Intelligenz, physischer Kraft, Technik, Geschicklichkeit sowie psychischen Faktoren.

Es vermag alle möglichen Formen der sinnlichen Wahrnehmung und die Reaktionsfähigkeit des Menschen zu trainieren sowie die Qualität und

das technische Niveau des Körpers in Bezug auf Behändigkeit, Schnelligkeit, Kraft und Geschmeidigkeit zu erhöhen.

Sein Kennzeichen ist eine Methode des kontinuierlichen Krafteinsatzes. Seine Stärke liegt im Sieg durch Geschmeidigkeit. Somit kann man relativ sicher sein, dass die Kampfsportwettbewerbe ohne Schaden für die Athleten verlaufen. Die Sicherheit als oberstes Prinzip kann in die Praxis umgesetzt werden. Es geht dabei gesittet und zivilisiert zu.

1.2. Die Notwendigkeit des Push Hands-Trainings

Im Wushu sind Treten, Schlagen, Werfen und Hebeln Techniken, die allen Kampfsystemen gemeinsam sind. Um Verletzungen beim Training von Kampfanwendungen zu vermeiden, geht man heutzutage normalerweise so vor, dass man sich

entweder einen Gegner nur vorstellt oder die Techniken nur symbolisch andeutet. Man entfernt sich dadurch zu weit von einem echten Kampf und kann kaum das technische Niveau erhöhen. Im Gegensatz dazu ist es im Push Hands so, dass beide Seiten ihr ganzes körperliches Geschick einsetzen. Wenn der Gegner mit unbeugsamer Kraft angreift, begegne ich ihm mit Geschmeidigkeit, in der wiederum die eigene unbeugsame Kraft enthalten ist. Dagegen ist es schwer sich zu verteidigen.

Die Integration des Push Hands in den Unterricht des Sanda, des Freikampfs im Vollkontakt, ermöglicht einen sicheren Unterricht und ein sicheres Training selbst unter der Bedingung, dass man keine Schutzausrüstung einsetzt. Bedenken des Lehrers (Trainers) und die Ängste des Schülers können ausgeräumt werden. Nachdem somit die Frage der Sicherheit gelöst ist, kann man auch langfristig orientiert und systematisch waffenlose Kampftechniken und Fertigkeiten trainieren. Somit kann man den eigenen Möglichkeiten entsprechend das technische Niveau von Kampfanwendungen, die auf den Sieg durch Geschmeidigkeit basieren, steigern.

In den verschiedensten Kampfsystemen des Wushu – insbesondere in solchen, die relativ komplett und systematisch entwickelt sind – unterteilt sich die Abfolge der Trainingsmethoden im Allgemeinen folgendermaßen: Grundlagentraining, Training von Soloformen, Training von Partnerformen, Üben der Kampfanwendungen der verschiedenen Techniken, Solotraining einzelner Techniken, Push Hands und Freikampf. So entstehen mehrere Stufen, die immer anspruchsvoller werden.

Zahlreiche Kampfsysteme und Schulen legen im Zusammenhang mit der Frage, wie man das Kampftraining unter Gewährleistung der Sicherheit durchführt, großen Wert auf das Training des Push Hands. Dagegen ist es im modernen Sanda-Wettkampftraining so, dass es durch das Fehlen einer Push Hands-Ausbildung dazu kommt, dass Kampftechniken, bei denen hart auf hart trifft bzw. mit unbeugsamer Kraft der Sieg angestrebt wird, den Hauptanteil ausmachen. Dies sorgt für einen eintönigen Kampfstil und führt zu häufigen Verletzungen. Das ist die unvermeidliche Folge davon, dass man die Abfolge der Trainingsmethoden des traditionellen Wushu, die wissenschaftlichen Prinzipien entspricht, verwor-

fen hat und somit Gesetzmäßigkeiten beim Freikampf-Training missachtet.

1.3 Machbarkeit der Integration des Push Hands ins Sanda

Im Wushu sind Push Hands und Freikampf aufs Engste miteinander verbunden, sie stellen notwendigerweise den Weg zu Kampfanwendungen und echtem Kampf dar. Wenn man die dialektische Beziehung der beiden betrachtet, dann ist das Push Hands die Anfangsstufe des Freikampfs, es ist im Freikampf enthalten und stellt einen Freikampf mit relativ vielen Einschränkungen dar.

Die Praxis des Freikampfs kann durch höhere Methoden des Push Hands, nämlich Kampfanwendungen, bei denen Geschmeidigkeit zum Sieg führt, vervollständigt werden. Umgekehrt kann sich das Push Hands zu einer höheren Form der Freikampf-Praxis entwickeln. Man bewegt sich also vom Push Hands zum Freikampf, um sich anschließend - gleichsam in einer Spirale - wiederum vom Freikampf zum Push Hands zu steigern. Push Hands auf hohem Niveau stellt somit gleichzeitig eine Steigerung des Freikampfs dar.

Im Push Hands wird kontinuierliche Kraft eingesetzt, im Freikampf kann der Krafteinsatz sowohl explosiv als auch kontinuierlich erfolgen. Es ist nicht nur praktikabel, sondern auch ein Muss, im Anfangsstadium des Freikampfunterrichts zunächst ein Push Hands-Training durchzuführen. Dies entspricht dem menschlichen Erkenntnisprozess sowie den Gesetzmäßigkeiten der Kampfanwendung im Wushu und des sportlichen Trainings.

2. Wie man durch Push Hands die Frage der Sicherheit lösen hilft

2.1 Der Grund für häufige Verletzungen

Den Hauptgrund für Sportverletzungen im Freikampf stellen Kampftechniken dar, die durch explosive Kraft gekennzeichnet sind, bei denen hart auf hart trifft und mit denen durch unbeug-

same Kraft der Sieg angestrebt wird. Folglich liegt der springende Punkt darin, das richtige „Maß“ für den Einsatz der Kraft zu finden. Das bedeutet, dass man eine Vorstellung von dem Ausmaß sämtlicher möglichen Folgen durch die Anwendung einer Wushu-Technik hat und dass der Einsatz der Tritt-, Schlag, Wurf- und Hebeltechniken in keinem Fall das Ausmaß, das zu Verletzungen führt, überschreitet. Auf diese Weise können alle Kampftechniken des Wushu in den sportlichen Freikampf aufgenommen werden, so dass die Wettkämpfe attraktiver werden und die Schüler, die sich auf den Freikampf spezialisieren, sich umfassender weiterentwickeln können.

2.2 Vorteile der Integration des Push Hands

Push Hands ist wesentlich durch einen kontinuierlichen Krafteinsatz gekennzeichnet. Seine Integration in den Freikampf-Unterricht würde weitgehend Unfälle mit Verletzungen verhindern.

Die kontinuierliche Kraft wird im Wushu auch als „geschmeidige Kraft“ oder „lange Kraft“ bezeichnet. Sobald es im Freikampf zur ersten Berührung beider Seiten nach einer Phase noch ohne Kontakt kommt, kommt hier eine Eigenheit der durch Geschmeidigkeit gekennzeichneten Kampftechnik zum tragen: Die Seite, auf der die Kraft einwirkt, reagiert in der Regel nicht mit Verformung, sondern erfährt eine Beschleunigung, mit der eine Verlagerung der Position herbeigeführt wird. Dies manifestiert sich im Wettkampf dann normalerweise als Wegschieben, Wegschleudern, Werfen und Festhalten.

Athleten, die in der Anwendung dieser Technik ein relativ hohes Niveau erreicht haben, können auch bei den eigenen Schlägen und Tritten die kontinuierliche Kraft einsetzen. Dadurch werden Sieg und Niederlage deutlich, während gleichzeitig Verletzungen vermieden werden. Dies ist auch die wissenschaftliche Grundlage dafür, dass man in der Kampfanwendung des Wushu sich selbst schützen kann, indem man die folgenden klassischen Prinzipien anwendet:

„Sich nicht der Kraft entgegenstemmen und gleichzeitig nicht den Kontakt zu ihr verlieren.

Den Gegner hereinführen und ins Leere fallen lassen. Zur Ausdehnung gelangen, indem man sich beugt. Ihrer Richtung folgend die Kraft auflösen, um Schaden zu vermeiden.“

2.3 Das Ziel von Sicherheit und Wirksamkeit wird gleichzeitig erreicht

Untersuchungen in der Praxis haben ergeben, dass man mit dieser Methode in der Lage ist, die Sicherheit des Kontrahenten zu gewährleisten und gleichzeitig das Ziel des Sieges zu erreichen. Es ist dadurch möglich das folgende Prinzip umzusetzen:

„Wenn die Bewegung des Gegners schnell ist, reagiere ich schnell, wenn sie langsam ist, kann ich auch langsam folgen.“

Dadurch dass man Geschmeidigkeit und unbeugsame Kraft nach eigenem Ermessen einsetzen kann, vermag man nicht nur den Gegner zu bezwingen, sondern man kann auch einen vollkommenen Sieg in der Form erreichen, dass man den Gegner unter Kontrolle bringt, ohne ihm Schaden zuzufügen. Der Wechsel und der verbundene Einsatz von explosiver Kraftkraft und kontinuierlicher Kraft ist ein Weg, um diese Wirkung zu erreichen.

Das chinesische Wushu hat im Laufe seiner Entwicklung bereits eine Technik hervorgebracht, mit der man den Sieg erringen kann, ohne den Gegner zu verletzen. In Unterricht und Training des Freikampfs im Wushu muss diese technische Ausrichtung eingeführt, propagiert, gefördert und entwickelt werden, während die Konsequenz eines Sieg durch Verletzung des Gegners streng zu unterbinden ist.

Anmerkung der Wuhun-Redaktion: Der obige Text stammt aus der Abhandlung „Das Training von Freikampf und Push Hands im Wushu unterstützt und fördert sich gegenseitig zum beiderseitigen Vorteil“ von Wang Fengchao, Wang Fengyang, Ding Xinmin.

Die Einheit von Kraft und Geschmeidigkeit, Angriff und Verteidigung

Wie man Sanda auf ein neues Niveau führt

Li Jinyong

Meine Heimatstadt ist Cangzhou. Dem Einfluss der Umgebung, in der ich aufwuchs, ist es zu verdanken, dass ich von klein auf ein Wushu-Liebhaber bin. In meiner Kindheit hatte ich eine Zeit lang eine Wushu-Schule besucht und beherrschte ein paar einfache Tritte und Schläge. Später vor der Aufnahmeprüfung zur Universität nahm ich teil an einem Kurs in Sanda – Freikampf im Vollkontakt. Durch beharrliches Üben und den sorgfältigen Unterricht meines Trainers konnte ich das Niveau meiner kämpferischen Fähigkeiten verbessern. Meine Hand- und Fußtechniken wurden dann bald recht schnell und kraftvoll.

Ich hatte mir auch Gedanken zu verschiedenen Fragen in diesem Zusammenhang gemacht, z. B. dass man im Trainingsprozess nicht nur das Üben der körperlichen Qualitäten, der Kraft, Koordination und Schärfe der Reflexe betonen darf, sondern man auch die Reaktion des Bewusstseins verstärkt trainieren muss. Wichtig ist, dass man seinen Kopf benutzt und über Antworten nachdenkt, um sie dann in die Praxis umzusetzen und Tritt-, Schlag- und Wurftechniken im Freikampf organisch miteinander zu verbinden.

Ungelöste Probleme beim Sanda-Training

Beim Freikampfttraining der Schüler untereinander kam es immer wieder zu blauen Flecken und Schwellungen im Gesicht, nach dem Motto: Verpasst du mir eins mit der Faust, gebe ich es dir mit einem Fußtritt zurück. Regelmäßig musste ich das Training aufgrund von Verletzungen vorzeitig beenden.

Später schaffte ich die Aufnahme ins Seminar für Traditionellen Chinesischen Sport an der Sporthochschule der Provinz Hebei. Ich erhielt reguläres Training an der Hochschule; ich studierte Wushu als Hauptfach und spezialisierte mich auf Sanda.

Aber das oben beschriebene ungelöste Problem bestand nach wie vor. Das war ja auch gerade der Widerspruch, dass die Kommilitonen den Freikampf einerseits mochten, andererseits aber Angst davor hatten. Sobald daher jemand auf den Freikampf zu sprechen kam, fühlte man sich nicht ganz wohl dabei. Das ist möglicherweise auf seine hohe Schädlichkeit für den menschlichen Körper zurückzuführen.

Ist dieser Widerspruch auflösbar? Und kann die Technik des Sanda weiterentwickelt und das Niveau gesteigert werden? Später kam ich in Kontakt mit den von den Meistern Wang Fengchao und Wang Fengyang u. a. propagierten Trainingsmethoden, bei denen der Sieg über den Gegner erungen wird, ohne ihn zu verletzen. Tatsächlich glaube ich, dass dieses Problem, das mich damals nicht losließ, gelöst werden kann.

Push Hands als Einstieg ins Sanda

Beim Freikampf-Training verstand ich es früher nur, mit schweren Faust- und Beintechniken auf den Gegner einzuschlagen. In den Jahren meines Sanda-Studiums an der Hochschule erkannte ich, dass es nicht ausreicht, sich alleine auf explosive Schlagkraft zu verlassen, um zu besseren Ergebnissen zu gelangen. Es fehlt hierbei die so genannte kontinuierliche Kraft und es handelt sich nicht um eine Weise des Kampfes, bei der Geschmeidigkeit zum Sieg führt.

Man sollte dazu kommen, dass unbeugsame Kraft und Geschmeidigkeit einander ergänzen und man den Sieg erringt, ohne den Gegner zu verletzen.

Nur wenn wir die beiden Methoden im Kampf den Sieg zu erringen, nämlich durch Kraft und durch Geschmeidigkeit, in organischer Weise miteinander verbinden, sind wir in der Lage das eigene technische Niveau im Freikampf auf eine höhere, ganzheitliche Stufe zu bringen. Dies ist meine Erkenntnis, nachdem ich von Meister Wang Fengchao Wushu Tuishou - „das Push Hands des Wushu“ und Sanda gelernt habe.

Als ich im ersten Jahr an der Hochschule im Sanda-Spezialunterricht gerade anfang Push Hands zu lernen, hatte ich Zweifel: „Bringt Push Hands was?“ Aber nachdem ich richtig zu üben angefangen hatte, konnte ich mir selbst gegenüber mit Bestimmtheit sagen, dass es nicht nur was bringt Push Hands zu lernen, sondern man auch dadurch in die Lage versetzt wird, den Gegner unter Kontrolle zu bringen, ohne ihn zu verletzen. Man kann damit höchst effektiv sein eigenes Niveau im Freikampf steigern.

Einmal stachelten mich im Unterricht von Meister Wang einige Kommilitonen aus meinem Kurs heimlich an, ihn mit Sanda-Techniken auf die Probe zu stellen, um zu sehen, ob Sanda an Kampfkraft überlegen ist oder Wushu Tuishou mehr drauf hat.

Als ob das nichts besonderes wäre, dachte ich bei mir, ich sollte doch eigentlich etwas schneller als er sein. Denn als ich früher Sanda lernte, achtete ich darauf, kraftvolle Faust- und Beintechniken zu einzusetzen und den Gegner schnell zu Boden zu schlagen. Außerdem, als ein junger Bursche, der jeden Tag trainiert, bin ich doch klar im Vorteil.

Als wir jedoch loslegten, schaute ich bald dumm aus der Wäsche. Ich konnte ihn mit wechselnden Hand- und Fußtechniken nicht treffen. Als ich mit einer Geraden zum Kopf angriff und die Faust bereits fast ihr Ziel erreicht hatte, war das Ergebnis, dass Meister Wang sich seitwärts drehte und mit einem gleitenden Schritt auswich, so dass ich ins Leere traf. Währenddessen löste er mit der Hand meinen Angriff auf und warf mich zu Boden, indem er meine Kraft ausnutzte.

Nachdem ich wieder aufgestanden war, dachte ich mir, wenn es mit den Fäusten nicht klappt, dann versuch's doch mit einer Beintechnik. Während ich noch schwankend dastand, griff ich mit einem Seitkick an. Jedoch kurz vor dem Auftreffen des Tritts merkte ich, wie Meister Wang mit gekreuzten Armen mein Bein abfang. Während er meinen Tritt abwehrte, griff ich ihn sofort mit einem Schwinger zum Kopf an. In einer Bewegung duckte er sich ab, drehte gleichzeitig die Hüfte ein und ich fand mich auf dem Boden wieder.

Der ganze Vorgang hatte nicht länger als zwei Sekunden gedauert. Die Anwendung des Push Hands-Prinzips, „bewegt der Gegner sich schnell, reagiere ich schnell,“ hatte bewirkt, dass ich überhaupt nicht imstande war den Gegner zu treffen.

Ich spürte damals im Inneren genau, dass mich Meister Wang zu Fall gebracht hatte, indem er lediglich meinen Schwung ausnutzte. Hätte er mich unter eigenem Krafteinsatz richtig geworfen, wäre es schlimm um mich bestellt gewesen.

Ich erfuhr am eigenen Leib, dass es durch das Push Hands möglich ist, den Gegner zu besiegen ohne ihn zu verletzen. Aber ist auch möglich einen Angreifer oder Verbrecher im Ernstfall Verletzungen zuzufügen. Welche Wirkung man erreichen will, liegt völlig in der Hand des Anwenders.

Als ich gerade angefangen hatte Wushu Tuishou zu üben, war ich nur in der Lage mir einen optischen Eindruck von dem Sinn des Ganzen zu verschaffen, bei der praktischen Anwendung konnte ich allerdings nichts davon umsetzen. Aber nachdem ich nun eine Weile damit am eigenen Leib Erfahrungen gesammelt und hart trainiert habe, habe ich jetzt ein Gespür dafür entwickelt. Selbst wenn ich mal mit den Kommilitonen aus meinem Kurs herumbere, kann ich wie selbstverständlich meinen Gegenüber unter Kontrolle bringen.

Das Wushu Tuishou hat einfach sehr viele Vorzüge. Es bringt nicht nur Sicherheit im Training und ist im Ernstfall praktisch anwendbar, sondern es ist auch möglich im Kampf den Gegner vollständig zu besiegen, ohne in zu verletzen.

Mein Verständnis in Bezug auf die Sanda-Techniken, bei denen Geschmeidigkeit zum Sieg führt, ist aus dem Push Hands-Training erwachsen. Dabei muss man im Freikampf-Training unbedingt darum bemüht sein, eine „plumpe Schlägerei“ zu vermeiden, bei der hart auf hart trifft. Denn ansonsten wird es beiden Seiten nichts bringen - außer Schmerz und einen Widerwillen gegen den Freikampf. So entsteht nämlich ein psychischer Zustand der Furcht.

Das technische Niveau und der Trainingserfolg lassen sich auf diese Weise nicht steigern, im Gegenteil dies bedingt einen sehr starken negativen Einfluss. Nicht nur, dass man von schmerzhaften Verletzungen geplagt wird, sondern es wird auch der weitere Trainingsfortschritt verzögert.

Die Einheit von unbeugsamer Kraft und Geschmeidigkeit, Angriff und Verteidigung in den Anwendungen

Im Unterricht für das Kampfttraining fing Meister Wang auf Basis der bereits früher praktizierten Techniken, nämlich der Geraden, des Hakens, und des Schwingers damit an, uns grundlegende Sanda-Übungsmethoden wie Chongquan – „frontal angreifende Faust“, Guanquan – „die wegwerfende Faust“ und Chaoquan – „die auf kurzem Wege angreifende Faust“ üben zu lassen. Dabei erarbeiteten wir zunächst auf der Stelle langsam die technischen Details.

Nachdem dies halbwegs klappte, fingen wir an die Techniken in Verbindung mit Schrittarbeit zu trainieren. Nach einigen Unterrichtseinheiten brachte uns Meister Wang im Training Kombinationen wie Hakenserien, Kettenfauststöße, Aufwärtshaken-Kombinationen und verbundenes „Spalten“ (siehe unten) bei.

Nachdem die Kommilitonen sich gründlich aufgewärmt hatten, demonstrierte uns Meister Wang Kombinationen als Soloübungen. Locker und leicht schwang er die Arme, wobei er langsam anging und dann die Geschwindigkeit steigerte. Mit Hilfe seiner leichtfüßigen Beinarbeit bewegte er

sich stets unerwartet, egal ob bei Schritten nach vorne oder hinten, Drehungen nach links oder rechts.

Seine Fäuste entwickelten allmählich einen Hagel von Schlägen, während sein ganzer Körper wie eine Einheit wirkte und er die Kraft des gesamten Körpers Welle um Welle nach außen explodieren ließ.

Diese Wucht fuhr einem durch Mark und Bein. Die Kommilitonen waren davon so tief beeindruckt, dass sie unwillkürlich Beifall spendeten. Unser heftiges Händeklatschen führte anschließend dazu, dass die Kommilitonen aus anderen Kursen in der Kampfsporthalle sich geradezu ihren Hals verrenkten, um zu sehen was los ist.

Alle meldeten sich, als es darum ging, das Gezeigte mit dem Lehrer als Partner auszuprobieren. Da ich Studentensprecher war, kam ich als erster dran. Die Kommilitonen riefen uns zu und es ging los.

Ich sah nur, wie der Lehrer beide Hände anhub, mit halb geschlossenen Fäusten langsam auf mich zu kam und als er die effektive Kampfdistanz erreicht hatte, mit der locker geschlossenen linken Faust nicht allzu schnell, aber auch nicht langsam den Bereich meiner Augen attackierte. Schleunigst hob ich die rechte Faust zur Abwehr und startete mit der linken Faust einen Schlag zu seiner Nase. Meine Vorgabe nutzend drückte er im Bruchteil einer Sekunde mit seiner rechten Hand meine Faust von sich nach links weg, so dass meine Hand neben dem linken Ohr meines Gegners ins Leere lief.

Gleichzeitig mit meiner Abwehr seines Angriffs mit links hatte er dem Impuls meines Blocks ausgenutzt und die Hand umgeklappt und führte in einem Bogen einen Angriff mit dem Handrücken zur rechten Seite meines Kopfs. Einen Augenblick war stand ich wie vom Donner gerührt da, denn ich spürte ganz deutlich, dass die Knöchel der Faust von Meister Wang meine Schläfe berührten.

In den unmittelbar anschließenden Durchgängen steigerte er die Geschwindigkeit, allerdings ohne den Krafteinsatz zu erhöhen. Dabei nutzte mir mein Auge nichts mehr, ich spürte nur wie die Fäuste von Meister Wang mal links mal rechts ununterbrochen auf meinem Kopf landeten. Es blieb mir nichts als in Doppeldeckung nach hinten auszuweichen, wobei ich nach

fünf Rückwärtsschritten die Kampffläche verließ.

Später sah ich, wie die anderen Kommilitonen, die sich auf ein Sparring mit Meister Wang einließen, gleichfalls nicht im Stande waren, auf seine leicht und locker angedeuteten Schlagkombinationen zu reagieren. Auch sie verließen innerhalb weniger Sekunden die Kampffläche.

Durch seine flexible und variantenreiche Schrittarbeit besetzte er stets eine Position, in der im Vorteil war. Er führt aus raffinierten Winkeln seine Schläge so, dass seine Gegner mit der Abwehr nicht mehr hinterher kamen. Die von ihm bei jeder Gelegenheit abgefeuerten „Geschosse“, fanden so präzise wie von einem eigenen Paar Augen gesteuert ihr Ziel, wobei er aber nicht vernichtend durchzog.

Die heftig und schnell vorgetragenen Angriffe schienen unaufhaltsam wie ein Panzer, und hinterließen bei einem den Eindruck eines „Blitzkriegs mit bloßen Händen“, oder wie es in dem klassischen Satz aus den Abhandlungen zu den Kampfkünsten beschrieben wird: „Wo man sich auch hinwendet, stets wird der Gegner in die Flucht geschlagen.“

Diese Erfahrung weckte in höchsten Maße unser Interesse, das Ganze richtig zu lernen. Allerdings sagte unser Lehrer, seine Überlegenheit sei hauptsächlich darauf zurückzuführen, dass wir noch nicht die fortgeschrittenen Techniken und Taktiken beherrschten. Wenn wir dies alles einmal erlernt hätten, sei alles lösbar. Im Sanshou des Wushu gäbe es keine Technik, die man nicht anwenden könne und keine Technik, die man nicht abwehren könne. Dies alles hänge vom gesamten Ausbildungsstand beider Seiten ab. Das Wechselspiel von Yin und Yang sei der natürliche Weg im Kampf. Solange wir uns Mühe gäben, auf korrekte Weise übten, so dass unsere kämpferischen Fähigkeiten zu etwas ganz Natürlichem würden, sei es auch möglich den Lehrer zu besiegen. Ja als Lehrer hoffe er sogar, dass dieser Tag möglichst bald komme.

Als wir anfangen die Übungen zu lernen, waren wir lediglich in der Lage die Bewegungen nachzuahmen. Das wiederholte Training der grundlegenden Bewegungen empfanden wir als öde, da wir noch nicht in der Lage waren, sie einzusetzen. Jedoch, unter der persönlichen Anleitung durch Meister Wang, bei der einen an die Hand nahm, um einen mit Techniken zu „füttern“, merkte ich nach ein, zwei Monaten, dass diese Serien von

Handtechniken wirklich gut einsetzbar sind.

Im Sanda-Freikampf kann man damit nicht nur den Gegner angreifen, sondern gleichzeitig ist im Angriff auch eine Verteidigung enthalten. Später wurde es mir allmählich auch möglich im Rahmen von Kombinationen von Handtechniken – oder auch in Verbindung mit Tritttechniken – diese Kampfmethode, bei der man durch Geschmeidigkeit siegt, anzuwenden. Zwar waren meine Gegner außerstande, auf meine Schläge zu reagieren, so dass sie den Kopf mit einer Doppeldeckung schützend, vom Kampfpodest fielen oder aus dem Ring traten, aber sie erlitten dabei keine Schwellungen oder blauen Flecken im Gesicht.

Durch intensives Studium und hartes Training kam ich zu der Erkenntnis, dass man bei der Anwendung der Serien von Handtechniken diese entsprechend der Zielsetzung verändern kann. Man kann auch explosive Schlagkraft einsetzen, um den Gegner zu schlagen, zu verletzen, ihn zu vernichten. Aber dies gilt für einen feindseligen Konflikt wie im Fall gerechtfertigter Selbstverteidigung oder bei der Auseinandersetzung mit einem Verbrecher.

Integration der Essenz des traditionellen Wushu zur Optimierung, Entwicklung und Erneuerung des Sanda

Auf Basis der klassischen Techniken, mit denen chinesische Kampfkünstler der Neuzeit und der Moderne in- und ausländische Gegner besiegt hatten, und der fortschrittlichsten Bestandteile der Techniken, der von ihnen praktizierten traditionellen Kampfkünste wie Xingyiquan, Baguazhang, Taijiquan, Tongbeiquan und Piguaquan, entwickelten Wang Fengchao und andere Lehrer entsprechend den Anforderungen des modernen Sanda-Sports Kombinationen von Handtechniken. Einige der Kombinationen, die uns im Training beigebracht wurden, möchte ich im Folgenden vorstellen:

1. Lianzhu Pao – Kettenfauststöße

Lianzhu Pao setzt sich hauptsächlich aus Chongquan, geraden Fauststößen, zusammen. Es handelt sich um eine Fausttechnik, bei der die Ar-

me auf einer geraden Linie gebeugt und gestreckt werden. Man kann damit direkt angreifen oder auch aus dem Rückwärtsgehen heraus schlagen. Beim Angriff werden die Bewegungen beider Arme aufeinander abgestimmt:

Während die linke Hand vorstößt, deckt die rechte, und während die rechte angreift deckt die linke. Beide Arme bilden einen ununterbrochenen Kreislauf aus Angriff und Verteidigung. Kontraktion und Streckung der Muskulatur wechseln einander ab. Die Schrittarbeit ist auf den Angriffsverlauf abgestimmt und passt sich automatisch an.

Hierbei können auch bei passender Gelegenheit alle möglichen Tritte eingesetzt werden. Dies zusammen führt zumeist dazu, dass der Gegner kaum Widerstand leisten kann und ihm nichts anderes übrig bleibt, als in Doppeldeckung die Schläge einzustecken oder das Kampfpodest bzw. den Ring zu verlassen.

2. Lianhuan Pao – Hakenserien

Lianhuan Pao besteht im wesentlichen aus einer Kombination von Guanquan, Haken. Bei dieser Fausttechnik bewegen sich die Arme auf einer gekrümmten Linie. Auch hierbei kann man ununterbrochen direkt angreifen oder auch aus dem Rückwärtsgehen heraus schlagen. Dadurch unterscheidet es sich von der Art Haken in Intervallen zu schlagen, die wir früher geübt hatten. Dabei zählte nur der einzelne Schlag und es gab nur einen Angriff ohne Verteidigung.

Das Freisetzen der Kraft erfolgt bei Lianhuan Pao hauptsächlich durch den entgegen gerichteten Druck, der durch das Zusammenspiel aus Abstoßen der Füße vom Boden und Hüfteinsatz entsteht. Hierbei wird die Kraft ungehindert über die Schulter, Ober- und Unterarm zu den Knöcheln der Faust weitergeleitet. Auch hier müssen alle Teile des Körpers koordiniert zusammenwirken und die beide Hände abwechselnd eingesetzt werden. Während die linke den Haken schlägt, deckt die rechte Hand und umgekehrt.

Linke und rechte Hand wechseln sich ununterbrochen ab. Wenn dazu noch Schrittarbeit nach vorne und hinten, links und rechts hinzukommt, ist diese Technik äußerst praktisch einsetzbar.

3. Lianhuan Chao – Aufwärtshaken-Kombination

Lianhuan Chao setzt sich hauptsächlich aus Kombinationen eines Aufwärtshakens und einer hineinziehenden Abwehrbewegung zusammen. Dabei zieht entweder die linke Hand nach unten, während die rechte nach oben schlägt, oder die rechte zieht nach unten, während die linke nach oben schlägt. Je nach Notwendigkeit führen beide Arme Abwehr und Aufwärtshaken als Serie aus.

Alles hängt dabei von der Koordination des ganzen Körpers ab. Während des Zugs nach unten und des Schlags nach oben wird die aufeinander abgestimmte Kraft des gesamten Körpers eingesetzt. Hinzu kommt das Zusammenspiel mit einer gleichzeitig stabilen und beweglichen Schrittarbeit. Dadurch erzielt man eine außerordentliche Wirkung im Kampf.

Ein Beispiel: Während A mit einer rechten Geraden angreift, nutzt B die Gelegenheit, stößt mit seiner linken Hand zur Abwehr durch zur Innenseite des Unterarms oder Handgelenks von A und zieht seinen Arm zu seiner Hüfte hinunter. Gleichzeitig greift B mit einem Aufwärtshaken den Bauch, die Brust oder den Unterkiefer von A an. Man kann dabei die Kraft des Gegners borgen, so dass sie sich gegen ihn richtet. Man macht sich also seine Kraft zunutze, um sie ihm direkt zurückzugeben.

4. Lianhuan Pi – Verbundenes „Spalten“

Lianhuan Pi ist eine Kombination aus der nach oben „bohrenden“ Faust und einem „spaltenden“ Schlag nach unten. Der Ablauf dieser Technik sieht so aus, dass beide Hände gleichzeitig auf der Zentrallinie vor den Augen des Gegners nach oben durchstoßen, um dann einen Schlag nach unten auszuführen.

Beim Durchstoßen bohren sich beide Fäuste natürlich nach oben, wobei die beiden Unterarme und Hände ein Dreieck bilden. Beim Schlag nach unten können der Handrücken oder die Knöchel der Faust eingesetzt werden; man kann stattdessen auch mit den Handflächen sanft nach unten drücken.

Bei der Auseinandersetzung mit einem Verbrecher kann man direkt mit den Ellbogen einen

Hammerschlag nach unten ausführen. Die Technik verfügt über einen weiten und flexiblen Anwendungsbereich. Man kann sie einsetzen, um aus der Vorhand direkt anzugreifen, man kann auch im Rückwärtsgehen damit zuschlagen. Man kann sie beispielsweise anwenden, wenn der Gegner in Doppeldeckung steht; man kann dann direkt einen Schritt nach vorne machen, zwischen die Arme des Gegners hineinstoßen, um damit seine Verteidigung zu durchbrechen.

Nach drei Jahren Training weiß ich nun genau, dass es sehr gute Ergebnisse bringt, wenn man über Wushu Tuishou in das Sanda einsteigt. Man kann dadurch die Sicherheit beim Training gewährleisten und gleichzeitig den Gegner bezwingen. Durch korrektes Training des Wushu Tuishou ist man nicht nur in der Lage den Gegner zu besiegen, ohne ihn dabei zu verletzen, sondern man kann damit auch jemanden ohne Schaden unter Kontrolle bekommen.

Für den Freikampf im Wushu ist es notwendig, dass man über die Methode des Siegs durch unbeugsame Kraft auch die des Siegs durch Geschmeidigkeit beherrscht, so dass Kraft und Geschmeidigkeit sich gegenseitig stützen. Im Kampf darf es nicht so sein, dass nur ein Angriff ohne ein Element der Verteidigung durchgeführt

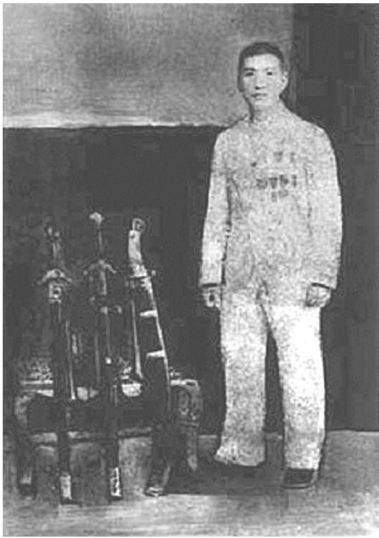
wird oder eine Angriff bloß einen Angriff und eine Verteidigung nichts weiter als eine Verteidigung darstellt.

Ein hohes Niveau der Sanda-Technik ist dann gegeben, wenn im Angriff Verteidigung und in der Verteidigung ein Angriff enthalten ist – also eine Einheit von Angriff und Verteidigung.

Ich entwickelte im Wushu Tuishou und Sanda-Training ein immer tieferes Verständnis und meine Fortschritte wurden immer schneller, so dass ich bei der Hochschul-Meisterschaft den ersten Platz in der Klasse bis 75 kg erreichen konnte.

Aber ich habe das Gefühl, dass ich gerade erst angefangen habe, mir technisch eine Grundlage zu schaffen. Es ist für mich noch notwendig, mich mit den traditionellen Theorien des Wushu und modernen wissenschaftlichen Prinzipien zu befassen und sie zu erforschen, um dies mit einem hoch effektiven, harten und strengen wissenschaftlichen Training, das auf den Kampf ausgerichtet ist, zu verbinden.

Das Ziel ist ein Sanda, das über einen stärkeren athletischen, künstlerischen und ästhetischen Gehalt und über ein höheres technisches Niveau verfügt – ein Sanda, bei dem augenscheinliche Unterlegenheit tatsächlich einen schnelleren Sieg bewirkt, noch dazu ohne dass der Gegner verletzt wird.



Chen Weixin

Ein Vertreter der direkten Linie
des Baguaquan

Chen Pengfei

Dieses Foto von Chen Weixin wurde anlässlich seines Sieges im Vorführungswettbewerb für chinesische Kampfkunst 1934 aufgenommen (Bei den beiden Schwertern und dem Säbel links neben ihm sowie den Medaillen an seinem Revers handelt sich um Auszeichnungen für seine Siege bei den 16., 17., und 18. Nordchinesischen Spielen).

10. Oktober 1934 - aus dem Beijinger Sportstadion sind in unregelmäßigen Abständen immer wieder donnernder Applaus und Anfeuerungsrufe zu hören. Dort findet gerade der Vorführungswettbewerb für chinesische Kampfkunst im Rahmen der 18. Nordchinesischen Spiele statt. Chen Weixin aus dem Dorf Dayang, Kreis Anxin, Präfektur Baoding in der Provinz Hebei erhält ein ums andere Mal Applaus von den Zuschauern, nachdem er über 30 Bagua-Formen vorgeführt hat, ohne dabei außer Atem zu kommen und ohne, dass ihm die Anstrengung äußerlich anzusehen ist.

Dann demonstriert er die Übung des „Durchstoßen des Vorhangs“ aus dem Bereich des Qinggong – der Sprung- und Klettertechniken des Wushu. Er katapultiert sich in die Luft und bewegt sich im Sprung zehn Meter oder mehr. Anschließend zeigt er eine Form der „Pflaumenblüten-Doppelsäbel“ des Bagua.

Man sieht nur, wie die beiden Säbel von oben bis unten herumwirbeln. Die Hiebe, gleich einem den Berg herunter stürmenden Tiger, die Stöße, wie ein Wirbelwind, tanzen die Klingen mit blitzendem Stahl und einem kalten Zischen. Wie vom Donner gerührt vergessen die Zuschauer ganz zu klatschen.

Mit der Technik Xianren Huan Ying - „Der Unsterbliche wechselt den Schatten“ „wechselt“ Chen

Weixin genau in diesem Augenblick mit einem blitzschnellen Sprung vom Podest herunter zum Kampfrichtertisch. Er steckt die Säbel zurück und grüßt die angenehm überraschten Kampfrichter mit dem traditionellen Gruß, bei dem die offene Hand die Faust bedeckt. Donnernd bricht der Applaus im ganzen Stadion los.

Zu diesen Spielen sind die Wushu-Athleten aus dem ganzen Land gekommen. Im Vorführungswettbewerb werden die Besten ausgewählt, die schließlich im Finale den Champion unter sich ausmachen.

Chen Weixin hat überlegen das Finale erreicht. Er und sein Finalgegner stellen zunächst Formen zusammen, um sie dann abwechselnd vorzuführen. Insgesamt zeigen sie mehr als 50 Formen ver-

schiedenster Art. Beide holen dabei das letzte aus sich heraus. Danach treten sie im Freikampf gegeneinander an. Beide gehen aufeinander los und kämpfen in einem Hagel aus Fauststößen und Tritten miteinander. Chen Weixin setzt sein

Baguaquan 八卦拳 – „Faust der Acht Trigramme“ wird vom Autor synonym zu der gängigeren Bezeichnung Baguazhang 八卦掌 – „Handfläche der Acht Trigramme“ verwendet.

Im Gegensatz zu letzteren ist der Begriff Baguaquan nicht ganz eindeutig, da es auch noch einen Äußeren Stil mit demselben Namen gibt.

Baguaquan ein. Ruhigen Blutes stellt er sich dem Gegner. Die typischen Wechsel der Handpositionen erfolgen mit fließenden Bewe-

gungen. Schnell wie ein Blitz prescht er vor, setzt seinen rechten Fuß hinter die linke Ferse seines Gegners und schlägt mit der rechten Hand leicht gegen seine kurzen Rippen. Mit einem Schrei des Erschreckens fällt sein Gegner zu Boden.

Als nächstes messen sie sich im Speerkampf. Chen Weixin ergreift den Speer, sein Körper bewegt sich kreisend. Als beide den Kampf miteinander aufnehmen, winden sich die Speere wie Schlangen umeinander. Um den Gegner nicht zu verletzen, setzt Chen Weixin vor allem überraschende diagonale und kreisende Schritte ein. Mit dem Speerende drückt er kontrolliert in die Leiste des Gegners, diese kommt nicht einmal mehr dazu einen Schrei auszustoßen, da liegt er schon entwaffnet am Boden.

Das ganze Stadion tobt, das Klatschen und der Beifall wollen kein Ende nehmen. Chen Weixin wird der Sieg und damit der Titel wegen Überlegenheit zugesprochen. In diesem Moment tritt General Yu Xuezhong, Vorsitzender der Sportkommission der Republik China und der Provinz Hebei auf das Podest. Er verleiht diesem 27 Jahre alten und 1,70 m großen Kämpfer eine Flagge aus Brokat, auf der in großen schwarzen Schriftzeichen geschrieben steht: „Seine Kunst übertrifft das Können der Masse.“ Außerdem schenkt er ihm als Andenken ein Longquan-Schwert und das Buch „Geschichte der **Jingwu-Gesellschaft**“.

Jingwu-Gesellschaft 精武会 („Gesellschaft der erlesenen Kampfkunst“), 1909 von Chen Gongzhe (1880-1961) u. a. kurz vor dem Sturz der Qing-Dynastie in Shanghai gegründet.

Der Verein hatte zum Ziel mit Hilfe von Wushu und Leibesertüchtigung den Nationalstolz der Chinesen zu fördern.

General Yu klopft ihm auf die Schulter und sagt scherzhaft:

„Du hast schon dreimal hintereinander (16., 17. und 18.

Nordchinesische Spiele – *Anm. des Verfassers*) gewonnen und zwei kostbare Schwerter sowie einen wertvollen Säbel bekommen. Dieses Mal habe ich eigens für dich eine Flagge aus Brokat anfertigen lassen, die dir als Ansporn dienen soll. Nimm in Zukunft aber lieber nicht mehr an dem Wettkampf teil, sonst haben die anderen ja keine Chance, den Titel zu gewinnen!“

Damals berichteten die Zeitungen von den Spielen. Sie lobten in höchsten Tönen die Kampftechnik von Chen Weixin, besonders aber seine hervorragende Vorführung mit den Bagua Pflaumenblüten-Doppelsäbeln. Sein kämpferisches Können fand Beachtung bei den älteren Kampfkünstlern, dem vorsitzenden Kampfrichter dieses Turniers und bei Yin Yuzhang, dem Sohn von **Yin**

Yin Fu 尹福 (1841-1909) ist einer der Hauptvertreter des Baguazhang, dessen Stil als Yin-Baguazhang bekannt ist. Bevor er dem Gründer des Baguazhang Dong Haichuan begegnete, hatte er bereits Shaolin Luohanquan – Das Arhat-Boxen des Shaolin-Stils und Tantui – „Federnde Beine“ gelernt.

Da Dong Haichuans Unterricht auf den individuellen Voraussetzungen und Vorkenntnissen seiner Schüler beruhte, entwickelte Yin Fu einen explosiven Stil, gekennzeichnet durch schüttelnden und geradlinigen Krafteinsatz. U. a. war er persönlicher Wushu-Lehrer des Kaisers Guangxu.

Fu, der seinerseits in zweiter Generation die direkte Linie des Baguaquan vertrat. Yin Yu erkannte, dass die Kampftechnik von Chen Weixin der direkten Überlieferung des Baguaquan entstammte,

aber erst als er sich mit ihm unterhielt, wurde ihm die genaue Herkunft klar.

Chen Weixin war nämlich der Sohn von Chen Lianfu, einem Vertreter der dritten Generation des Baguaquan. Chen Lianfu stammte aus dem Dorf Dayang, Kreis Anxin, Präfektur Baoding in der Provinz Hebei. Sein Onkel mütterlicherseits Zhang Jun war der fünfte Schüler, den Dong Haichuan [1813-1882] annahm.

Zhang Jun war am Hof der Qing-Dynastie [1644-1911] persönlicher Leibwächter der Kaiserinmutter Ci Xi. Beim kreisenden Gehen [einer Grundlagenübung im Bagua] glich er einem Wirbelwind, sein Zopf flog wie eine stählerne Peitsche quer durch die Luft. Er führte die Technik „Der Unsterbliche wechselt den Schatten“ blitzartig aus. Es hieß, dass er Wände hochlaufen, aus einer Position mit verkreuzten Beinen am Boden sitzend hochspringen und mit bloßen Händen Vögel fangen könnte.

Da er sich einst Verdienste bei seinen Aufgaben

als Leibwächter erworben hatte, wurde ihm die [von hohen Offizieren bei Hof getragene] gelbe Mandschurenjacke als Auszeichnung verliehen.

„Verbündete Streitkräfte der acht Mächte“ bezieht sich auf die Koalitionstruppen von Deutschland, Japan, Russland, Großbritannien, USA, Frankreich, Italien und Österreich-Ungarn, die im Jahre 1900 den Boxer-Aufstand niederschlugen.

Nach dem Einfall der „Verbündeten Streitkräfte der acht Mächte“ in China legte er sei-

nen Posten nieder und kehrte in seine Heimat zurück. Hierfür gab es zwei Gründe:

1. Er hatte die Unfähigkeit, Rückgratlosigkeit und Korruption der Qing-Dynastie erkannt.
2. Das Erscheinen von Gewehren und Kanonen auf dem Schlachtfeld bedeuteten das Ende des Zeitalters von Hellebarden und Lanzen. Oder wie es Zhang Jun einmal ausdrückte: „Selbst die Götter fürchten den Rauch der Kanonen.“

Zhang Jun wohnte später in der Familie seines Neffen Chen Lianfu. Zu dieser Zeit war Chen Weixin gerade 9 Jahre alt. Chen Lianfu lernte von Zhang Jun das Kämpfen. In umfassender Weise wurde ihm die originale Überlieferung vermittelt, so dass er seine kämpferischen Fähigkeiten voll entwickeln konnte. Darüber hinaus gründete er im Dorf Dayang einen Verein für Wushu und nahm dort Schüler an, um sie in den Kampftechniken des Bagua zu unterrichten. Auch Chen Weixin und sein ältester Bruder Chen Shirong, sein zweitältester Bruder Chen Wenfang und sein jüngerer Bruder Chen Shijie lernten dort von ihrem Vater die Kampfkunst. Er wurde eingehend in die in der Familie weitergegebene Geheimüberlieferung unterwiesen. Er gehörte zur vierten Generation des Baguazhang.

Chen Weixin kehrte nach den 18. Nordchinesischen Spielen in sein Heimatdorf zurück. In einem fort besuchten in zahlreiche hervorragende Kampfkünstler, um sich mit ihm auszutauschen. Nicht wenige darunter wollten sich auch mit ihm messen. Bei diesen Vergleichskämpfen beließ er es zumeist bei angedeuteten Schlägen. Auf diese Weise gelang es ihm mit vielen Kampfkünstlern Freundschaft zu schließen.

Aber einmal wollten ein paar Leute Chen Weixin dazu bringen, sein wahres Können zu zeigen. Sie stellten sogar ein Kampfpodest vor dem Dorf auf und machten mit Gongs und Trommeln einen Heidenlärm, um Chen Weixin zum Kampf zu

zwingen. Das ging 15 Tage so fort. Chen blieb nichts anderes übrig; er bestieg das Podest und schlug sie alle nacheinander. Damit endete das Spektakel. Danach wurde bei ihm in der Familie Chen die Regel aufgestellt, dass kein Angehöriger mehr an Wettbewerben und Vergleichskämpfen teilnehmen durfte.

Damals lebte die Familie von Chen Weixin in ärmlichen Verhältnissen. Nachdem er berühmt geworden war, kamen einfach zu viele Leute auf Besuch. Es war ein Kommen und Gehen und die Bewirtung der Gäste hatte zur Folge, dass die sowieso schon nicht gerade wohlhabende Familie noch weiter verarmte. Für gewöhnlich bekamen die Familienmitglieder kaum feste Speisen zu essen, sondern nur eine Schale Reissuppe, dünn wie Wasser. Das brachte seinen Onkel Zhang Jun einmal dazu, mit einer Schale dünner Reissuppe in der Hand ganz wehmütig zu sagen:

„Diese Reissuppe ist ja so zubereitet, dass sie gleichzeitig den Durst löscht und den Hunger stillt!“

Chen Shijie, der vierte unter den Brüdern von Chen Weixin, verließ bereit mit 14 Jahren das Dorf um in Tianjin Lehrling in einer Schmiede zu werden. Nach seiner Lehre war er in Beijing tätig, später ging er nach Kaifeng in der Provinz Henan, um dort zu arbeiten. In Kaifeng, einst die Hauptstadt von sieben Dynastien, war Wushu äußerst populär. Berühmte Meister von Stilen wie dem Taijiquan, Shaolinqan und Emeiquan gab es dort zahlreich, aber die Kampfkunst des Bagua war kaum zu finden. Damals gab es viele Wushu-Liebhaber in der Kaifenger Traktoren- und Elektromaschinenfabrik. 1977 fing Chen Shijie nach hartnäckigen Forderungen der Kollegen aus der Fabrik an Bagua zu unterrichten.

Als Chen Weixin davon hörte, dass sein Bruder Schüler im Bagua angenommen hatte, interessierte er sich sehr dafür. Er kam im März 1978 eigens aus Dayang in Hebei zu Besuch nach Kaifeng. Zu dieser Zeit war Chen Weixin bereits um die siebzig Jahre alt, sein Gang war energisch, er hatte sich einen langen Bart wachsen lassen und er machte einen vitalen und gesunden Eindruck. Seite an Seite mit Chen Shijie machte Chen Weixin ein Erinnerungsfoto zusammen mit dessen wichtigsten Schülern. In einen Zeitraum von mehr als zehn Jahren unterrichtete er mehr als hundert enge Schüler. Leute wie Wang Haohe, Angestellter im Kaihua-Konzern und Wu Xuexin

von der Shihaxin-Werkzeugmaschinenfabrik stellten dann die fünfte Generation aus dieser Linie des Baguaquan. Sie trainierten Tag für Tag neben ihren jeweiligen Beruf, dem sie gewissenhaft nachgingen.

Vor einiger Zeit reiste der Verfasser diesen Artikels zum See Baiyangdian in der Provinz Hebei. Auf einem Boot hörte ich, wie der Bootsführer sagte, dass nur einen halben Kilometer vom Ufer des Sees entfernt sich das Dorf Dayang, einer der Ursprungsorte der Kampfkunst des Bagua, befände. Ich nutzte die Gelegenheit, um dort zu recherchieren.

Dayang ist ein relativ großes Dorf in der Gemeinde Dawang, Kreis Anxin, der zur Stadt Baoding in der Provinz Hebei gehört. Ich wurde von dem Dorfvorsteher Chen Quanle herzlich empfangen und – welch ein Zufall – er ist ebenfalls ein Vertreter des Baguaquan in der fünften Generation. Er ist der Sohn von Chen Weixin. Er leitet derzeit den Wushu-Verein von Dayang. Mit seinen 1,78 m Körpergröße, seinen buschigen Augenbrauen und großen Augen ist Chen Quanle eine stattliche Erscheinung. Er ging zu diesem Zeitpunkt auf die sechzig zu und man konnte sofort erkennen, dass er ein treuherziger und aufrechter Bauer ist.

Als die Rede auf das Baguaquan kam, huschte ein erfreuter Ausdruck über sein Gesicht. Er erzählte mir die oben dargestellte Geschichte über Chen Weixin.

Ich konnte die Flagge aus Brokat mit der Aufschrift „Seine Kunst übertrifft das Können der Masse“, die sein Vater Chen Weixin 65 Jahre zuvor anlässlich seines Sieges beim Vorführungswettbewerb für chinesische Kampfkunst im Rahmen der 18. Nordchinesischen Spielen erhalten hatte, in Augenschein nehmen. Außerdem zeigte man mir ein Longquan-Schwert, in das u. a. die Worte „Sich kräftigen und stärken“ eingraviert waren, und das Buch „Geschichte der Jingwu-Gesellschaft“ mit dem Eintrag „Den Geist der Kampfkunst hochhalten“ von Sun Yat-sen und Bildern von ihren berühmten Mitgliedern Huo Yuanjia, Huo Dongge, Liu Zhensheng, und Chen Gongzhe und schließlich noch eine „Abhandlung des Baguaquan“.

Ich hatte seinerzeit einige Jahre Wushu gelernt und wollte unbedingt die Gelegenheit nutzen, einmal im wahren Können eines Mannes wie Chen Quanle unterwiesen zu werden. Er zeigte sich da-

mit einverstanden.

Ungerührt wartete er auf meinen Angriff. Ich machte einen Schritt nach vorn, täuschte mit links einen Fauststoß an, um dann mit der rechten einen Haken zum Kopf zu schlagen. Als Chen den Angriff sah, parierte er ihn gelassen, indem er mit linken Fuß vor-

ging und mit der linken Hand nach außen abwehrte (wobei er die Gelegenheit nutzte beide Hände in meine Deckung hinein zu schieben). Während er mit einem kreisenden Schritt mit dem rechten Fuß vordrang, griff er gleichzeitig mit der rechten Hand meine Brust an. Als ich das sah, machte ich schleunigst einen Schritt nach hinten, um mit einer Abwehrbewegung nach innen den Angriff zu vereiteln. Aber Chen Quanle nutzte die Situation in unerwarteter Weise aus, indem er den Fuß nachzog und mich mit beiden Handflächen wegstieß.

Als danach Chen Quanle den Vorgang nochmals erklärte, wurde mir erst wirklich bewusst, dass wirklich etwas dran ist an dem Satz: „Der Sieg über den Gegner hängt ganz von der Fußarbeit ab.“

Gegen Abend nahm mich Chen Quanle mit, um mir das Training des Wushu-Vereins von Dayang zu zeigen. Heutzutage umfasst der Verein mehrere hundert Mitglieder, und sie müssen nicht mehr dünne Reissuppe essen.

Das Baguaquan ist nicht Mythisches und es geht dabei auch nicht so fantastisch zu, wie es in den Wuxia-Romanen [d. h. Romane über heldenhafte Kämpfer des Wushu] gerne dargestellt wird. Dort springen die Helden auf Dächer, rennen auf Mauern umher und sind unverwundbar gegenüber Schwertern.



Die Aufnahme zeigt das Longquan-Schwert und die Flagge aus Brokat mit der Aufschrift „Seine Kunst übertrifft das Können der Masse“, die Chen Weixin am 10. Oktober 1934 für seinen Sieg beim Vorführungswettbewerb für chinesische Kampfkunst bei den 18. Nordchinesischen Spielen erhielt.



Ein Seite aus der „Abhandlung des Baguaquan“, die ursprünglich Chen Weixin gehörte und sich jetzt im Familienbesitz von Chen Quanle im Dorf Dayang, Kreis Anxin in der Provinz Hebei befindet.

In der „Abhandlung des Baguaquan“ aus dem Familienbesitz von Chen Quanle heißt es:

Als Anfänger übt man den so genannten einfachen Wechsel der Handfläche und dann den doppelten Wechsel orientiert an den kreisförmig angeordneten Positionen der Acht

Trigramme (Qian – Erde, Dui - Sumpf, Li - Feuer, Zhen - Donner, Xun - Wind, Kan - Wasser, Gen - Berg, Kun – Erde). Der Wechsel der Handflächen ist die Grundlage. Am Anfang übt man langsam, das Qi sinkt ins Dantian. Wenn man dann nach einer Weile über genügend Qi verfügt, werden die Bewegungen von selbst schneller. Aus diesem Grund betreibt man Neigong - „innere Arbeit“. Beim Gehen im Kreis senkt man die Schultern und die Ellbogen, die Zunge drückt gegen den oberen Gaumen. Der Körper ist diagonal ausgerichtet, während man kreisende Schritte macht. Im Kreisen findet der Wandel statt, am ganzen Körper ist die rechte Kraft vorhanden, unbeugsame und geschmeidige Kraft unterstützen sich gegenseitig, während man langsam ins Innere vordringt.

Mit Hilfe der fundamentalen Übung des Gehens im Kreis wird die Voraussetzung für eine hohe Geschwindigkeit in der Anwendung gelegt. Von der Grundlage des Gehens im Kreis leiten sich alle Hand- und Waffenformen ab.

Jedoch lautet der Glaubensgrundsatz dieses Wushu-Vereins:

„Erstens Mut, zweitens Kraft, drittens Technik“.

Die körperliche Kraft ist von großer Bedeutung, daher gibt es dort auch Hanteln und Gewichte aus Stein. Das Grundlagentraining dort umfasst u. a. zwölf Sätze an verschiedenen Tritttechniken und acht Sätze an Schnapptritten. Außerdem wird eine einzigartige Form des Partnertrainings geübt, nämlich das Bashijiao - „Ringens mit Kampftechniken“. Dabei werden Wurftechniken eingesetzt, da man den Gegner greift. Lässt man jedoch los, so werden daraus Schlagtechniken. Dies ist eine Trainingsmethode für den realen Kampf.

In der Kampfkunst des Bagua wird besonderer Wert auf Schnelligkeit gelegt, es handelt sich um eine Verbindung von Kraft und Technik, die von jedermann beherrscht und angewendet werden kann.

Als Chen Quanle von mir erfuhr, dass ich das, was ich in Dayang gesehen und gehört hatte, in einem Artikel niederschreiben wollte, schärfte er mir eigens ein, dass ich mich an die Tatsachen halten möge. In diesem Sinne habe ich diesen Beitrag verfasst.

Anmerkung der Wuhun-Redaktion:
Chen Weixin wäre dieses Jahr 99 Jahre alt, leider wissen wir nicht, ob er vielleicht sogar noch lebt. Informationen hierzu sind uns mit diesem Artikel leider nicht zugekommen.

Anekdoten zu Shan Xiangling

Ein Meister des Liuhe Tanglangquan

Zhang Dawei



Dan Xiangling
Eine Aufnahme von 1981.

1. Noch grün hinter den Ohren

Der berühmte Meister Shan Xiangling stammte aus wohlhabenden Verhältnissen. Seine Familie kam ursprünglich aus dem Dorf Zhoujia, Kreis Huang in der Provinz Shandong. Sie hatten aber im Viertel **Dapenglan** im Qianmen-Distrikt Beijings einen Laden für Getreide eröffnet. Es bedarf keiner besonderen Erwähnung, dass es der Familie finanziell sehr gut ging.

Das Geschäftsviertel **Dapenglan** 大柵欄 - „Großes Gatter“ südlich des Qianmen, des vorderen großen Stadttors in der früheren Stadtmauer Beijings, gelegen war in der Zeit vor der kommunistischen Machtübernahme 1949 vor allem auch ein Zentrum der Kultur der unteren Schichten. Dort führten Gaukler ihre Kunststücke vor, es gab Häuser für Pekingopern und auch viele Geleitschutzdienste hatten dort ihren Stammsitz. All diese Aktivitäten standen natürlich in Verbindung mit der Kampfkunst.

Als Kind war Shan Xiangling äußerst ungehörig. Seine Eltern sahen, dass er ein kleiner Unruhestifter war.

Als er acht Jahre alt war, legten sie mit einigen Verwandten aus der alten Heimat Geld zusammen, um Lü Mengchao aus Laiyang in Shandong zur Ausbildung ihres Nachwuchses zu engagieren. Zu jener Zeit wurde Lü Mengchao im Volk „Erster Stockkämpfer Shandongs“ genannt. Seine Spezialität war Liuhe Qianggunshu - „Die Technik von Speer und Stock der Sechs Verbindungen“. Dabei handelt es sich um eine kombinierte Anwendung von Speer und Langstocktechniken, die ungeheuer wirkungsvoll ist.

Eines Tages traf Lü einmal auf Räuber, die ihm den Weg versperrten. Da zog er mit seinem eisernen Stock einen Kreis in den Sand und sagte:

„Wer von euch es schafft, mich aus diesem Kreis zu vertreiben, kann mein Geld haben.“

Keiner hätte wohl gedacht, dass die mehr als zehn Räuber, die gleichzeitig mit Säbeln, Speeren, Stöcken und Knüppeln auf ihn losgingen, doch tatsächlich nicht in der Lage waren ihn zu besiegen. Stattdessen wurden sie einer nach dem anderen durch die Stockschläge von Lü Mengchao verletzt, der unerschütterlich in der Mitte des Kreises stand.

Als Lü Mengchao die besagte Stelle als Wushu-Lehrer antrat, war er bereits über 60 Jahre alt. Die Kinder aus den anderen wohlhabenden Familien nahmen das Wushu-Training nicht ernst – außer Shan Xiangling, der war zwar noch klein, dafür aber ein cleveres Bürschchen. Jeden Tag nach dem Training gingen die anderen Kinder einfach nach Hause, doch er blieb noch da, um seinen Meister aufzuwarten. Abends ging er erst, nachdem Lü Mengchao auf dem steinernen Ofenbett sich zur Nachtruhe hingelegt hatte. Am nächsten Tag eilte er wieder ganz früh herbei, um den Nachttopf seines Lehrers auszuschütten.

Lü Mengchao sah, dass er aufgeweckt und liebenswert war, zudem ihm gegenüber folgsam, und dass er Interesse am Lernen hatte. Daher schenkte er ihm besondere Zuwendung. Nach acht Jahren waren die anderen Kinder immer noch mit Oberflächlichkeiten befasst, während Shan Xiangling schon die „Technik von Speer und Stock der Sechs Verbindungen“ beherrschte, überdies waren ihm auch die dazugehörigen theoretischen Abhandlungen geläufig.

Vor dem Frühlingsfest des Jahres, in dem Shan

Xiangling 16 Jahre wurde, beschloss Lü Mengchao aufgrund seines hohen Alters den Posten als Wushu-Lehrer zu kündigen und nach Laiyang zurückzukehren, um dort seinen Ruhestand zu verbringen. Schweren Herzens geleitete Shan Xiangling seinen Meister noch zum Abschied.

Später traf Shan Xiangling eines Tages zufällig Ding Zicheng, den Mann seiner Tante väterlicherseits. Ding Zicheng war ebenfalls ein berühmter Meister der Kampfkunst. Er hatte schon lange von der außergewöhnlichen „Technik von Stock und Speer der Sechs Verbindungen“ gehört. Als er an jenem Tag auf Shan Xiangling traf, kam ihm sofort der Gedanke, diese Technik zu lernen.

Ding Zicheng übte Liuhe Tanglangquan – den „Gottesanbeterinstil der Sechs Verbindungen“. Dieser Stil stammte nicht aus der Provinz Shandong, sondern war von Wei Delin aus Hubei dorthin überliefert worden. Wei Delin war ein berühmter Bandenführer gewesen. Da zwischen seinen Fingern eine dünne Haut wuchs, die den Schwimmhäuten einer Ente ähnelten, wurde er „Entenflosse“ genannt. Wei Delin wurde in Dengzhou gefasst, aber es gelang ihm später aus dem Gefängnis zu fliehen und sich auf dem Gut der Familie Lin aus dem Dorf Chuanliner, Kreis Zhao-yuan in der Provinz Shandong zu verstecken. Dort gab er das Liuhe Tanglang an Lin Shichun weiter. Und dieser Lin Shichun war der Meister von Ding Zicheng.

Ding Zicheng nahm Shan Xiangling mit nach Hause und schlug vor, dass sie sich gegenseitig ihren jeweiligen Stil im Austausch beibrachten. In Anbetracht der Tatsache, dass Ding Zicheng eine Generation über ihm stand, machte Shan Xiangling den Gegenvorschlag, Liuhe Qianggunshu einem Schüler von Ding Zicheng zu unterrichten, so dass Ding Zicheng es nebenbei für sich erlernen konnte, während er selbst Ding Zicheng formell als seinen Lehrer anerkannte, um das Liuhe Tanglang zu erlernen. Auf diese Weise lernte er nochmals fünf Jahre bei Ding Zicheng mit dem Ergebnis, dass Shan Xiangling am Ende die wirkungsvollsten Techniken beider Stile beherrschte.

Als Shan Xiangling 21 war, forderte Ding Zicheng ihn auf loszuziehen, um sich in der Fremde neue Lehrer und Freunde zu suchen. Die erste Station dieser Reise war die Stadt Dalian auf der Liaoning-Halbinsel im Nordosten Chinas. Dort wohnte er bei Verwandten, die einen Gemischt-

warenladen führten. Der Laden lag in einem belebten Geschäftsviertel.

Eines Tages kamen sechs betrunkene japanische Soldaten in den Laden, durchwühlten und nahmen sich die Waren, schlugen den Kassierer und zertraten die Auslage.

Shan Xiangling schäumte vor Wut. Er verfolgte sie, verprügelte einige von ihnen und riss die von ihnen konfiszierte Ware wieder an sich. Die japanischen Soldaten ließen es damit natürlich nicht auf sich bewenden. Sie holten aus ihrer Kaserne mehr als 20 Kameraden und fingen sodann mit Shan Xiangling mitten auf der Straße eine Prügelei an. Zwar konnten die japanischen Soldaten auch etwas Judo, Kendo, Waffensparring und derlei mehr, aber sie waren einfach keine Gegner für ihn.

Er hatte gerade richtig Spaß beim Verprügeln, als er von einem Mann aus der Menge in Zivil gestoppt wurde. Dieser Mann verscheuchte auf Japanisch die Soldaten und erkundigte sich anschließend in fließendem Chinesisch bei Shan Xiangling nach dessen Namen und Adresse.

Am nächsten Tag erhielt Shan Xiangling eine Einladungskarte. Geschickt hatte sie der Sohn des Oberkommandierenden der japanischen Marine in Dalian, die dort im Dienst der japanischen Aggression in China stationiert war. Es war eben jener Mann in Zivilkleidung.

Die Verwandten und Nachbarn bekamen es mit der Angst zu tun und meinten:

„Diese Einladung und das Bankett verheißen nichts Gutes.“

Shan Xiangling fürchtete sich nicht im Geringsten und sagte nur:

„Ginge ich nicht hin, wäre ich wirklich eine Flasche.“

Mit großem Getue ging er zum Bankett, um mit eigenen Augen zu sehen, was wirklich dahinter steckte.

Es stellte sich beim dem Bankett heraus, dass dieser Sohn aus einer hohen japanischen Offiziersfamilie Gefallen am Wushu von Shan Xiangling gefunden hatte und es von ihm lernen wollte. Außerdem gab er zu verstehen, dass er ihm dafür seine Schwester zur Frau geben wollte. Daraufhin dachte Shan Xiangling bei sich:

„Ihr könnt einen Scheißdreck und führt euch hier in China als große Kämpfer auf. Wenn ihr auch noch etwas über unsere chinesische Kampfkunst mitkriegt, ist überhaupt nicht mehr abzuse-

hen, was ihr euch noch alles einfallen lasst, um uns Chinesen zu schikanieren. Ich habe zuhause eine Frau, die mit mir durch Dick und Dünn geht. Da komme ich gar nicht erst in Gefahr, für dich japanischen Teufel den Ehemann zu spielen.“

Shan Xiangling äußerte sich nicht zu dem Vorschlag des Japaners. Während des Banketts zeigte

er ihm aus dem Stegreif ein paar oberflächliche Bewegungen. Nachdem er das Bankett verlassen hatte, nahm er sofort einen Zug Richtung Süden.

Mit einem Pfeifen der Lokomotive erreichte er Shanhaiguan in der Provinz Hebei. [Ab dort begann das Territorium, das von der chinesischen Zentralregierung fest kontrolliert wurde.]

2. „Zweifacher Gouverneur“

Nachdem Shan Xiangling wieder in Beijing angekommen war, begab er sich zum Getreidegeschäft seiner Familie und begann dort zu arbeiten. Außerhalb des ehemaligen südlichen Stadttors Qianmen gab es zahlreiche Theaterhäuser, in denen Pekingopern aufgeführt wurden, eines davon hieß Guanghelou. Die Leute aus dem Guanghelou kamen häufig in das Getreidegeschäft der Familie und so lernten sich Wang Yutang, ein der Inhaberinnen des Guanghelou und Shan Xiangling kennen.

Eines Tages lud Wang Yutang Shan Xiangling zu sich nach Hause ein. Shan Xiangling begab sich zur vereinbarten Zeit zum Anwesen von Wang und als er gerade durch das Haupttor des Anwesens ging, kam plötzlich ein großer schwarzer Schäferhund heraus geschossen und stürzte sich auf ihn und schnappte nach ihm. Shan Xiangling war flink und reaktionsschnell, er machte einen Schritt nach hinten, zog auf und gab dem Hund mit der Handfläche einen Schlag auf den Kopf. Der Hund schlug durch die Wucht des Schlages einen Purzelbaum, heulte auf und rannte mit gesenktem Kopf blindlings ins Haupthaus. Dabei riss er auch noch ein großes Loch in das Fliegengitter der Tür.

Wang Yutang kam eilends heraus gelaufen, um nachzusehen, was los war. Und so bekam sie mit, dass Shan Xiangling ein guter Kämpfer war.

Zu jener Zeit störten oft lokale Gangs und Rowdys aus dem Qianmen-Distrikt in den Theatern die Aufführungen der Pekingoper. Wang Yutang bat deswegen Shan Xiangling im Guanghelou nebenbei als Kassierer zu arbeiten und auch die Abrechnungen zu machen. Nachdem er dort die Stelle angetreten hatte, dauerte es nicht lange und er musste einige Rowdys, die Unruhe stifteten, zur

Ordnung rufen.

Er war ein freimütiger und kameradschaftlicher Mensch, so dass er bald vor und hinter der Bühne viele Bekanntschaften schloss.

Einmal kam es zu einer Auseinandersetzung zwischen einer Operntruppe und dem Theater. Die Truppe wollte ihren Vertrag zerreißen und nicht mehr im Guanghelou spielen. Die Operntruppe und die Theaterleute waren wütend aufeinander und entschlossen gegeneinander zu kämpfen. Als an jenem Tag Shan Xiangling ins Theater kam, rannte ein Bediensteter zu ihm und sagte:

„Verschwinden Sie besser. Heute wird etwas passieren, alle wollen sich prügeln.“

Darauf sagte Shan Xiangling:

„Die haben doch immer ohne Probleme gesungen. Was wollen die sich prügeln! Ich rede mal mit Ihnen.“

Der Bedienstete sagte:

„Die Sache kriegen Sie nicht in unter Kontrolle, die haben alle was auf dem Kasten.“

Shan Xiangling lachte:

„Die haben was auf dem Kasten, und ich nicht? Los, lassen Sie jemand ein paar Backsteine holen.“

Die Laufburschen wussten nicht, was er vorhatte. Zwei von Ihnen gingen und holten neun Backsteine herbei, die sie aufeinander stapelten.

Zu diesem Zeitpunkt standen sich die Theaterleute und die Operntruppe bereit zum Kampf gegenüber. Shan Xiangling sah sich die Fronten an und befahl dann dem Bediensteten die Anführer beider Parteien herzubitten. Zufälligerweise waren auch [die berühmten Schauspieler der Pekingoper] Mei Lanfang und Shang Xiaoyun anwesend und er bat sie beide mit vorzutreten.

Shan Xiangling zeigte auf die Backsteine:

„Wenn ihr euch prügeln wollt, nur zu. Wer von euch wirklich was kann, soll doch mit der Handfläche diese neun Backsteine zerschlagen.“

Da waren beide Seiten verblüfft. Alle schauten sich an, keiner traute es sich zu probieren. Shan Xiangling sagte:

„Wenn ihr es nicht könnt, dann schaut mal mir zu.“

Mei Lanfang und Shang Xiaoyun begannen zu wetten. Mei Lanfang sagte:

„Herr Shan schafft es höchstens fünf Steine zu zerschlagen.“ Worauf Shang Xiaoyun sagte:

„Ich meine, er schafft es alle neun zu zerschlagen.“

Beide hatten ihre Meinung geäußert und wette-ten auf der Stelle um die Kosten für ein Bankett. Shan Xiangling rollte seine Ärmel hoch, stopfte sein langes Obergewand unten weg, um mehr Beinfreiheit zu haben, und stellte sich vor die Backsteine. Er erhob seine Stimme:

„Bitte schauen Sie alle genau hin.“

Klatschend schlug seine Hand auf die Steine und krachend zerbarsten die neun Steine von oben bis unten.

Dieser eine Schlag hatte auf beide Seiten eine überzeugende Wirkung. Hinzu kam, dass Mei Lanfang und Shang Xiaoyun vermittelnd eingriffen. Schließlich wandten sich die Operntruppe und die Theaterleute zu Shan Xiangling und legten die Handfläche auf ihre Faust zu einem respektvollen Gruß. Die Opernleute sagten:

„Dir zu Ehren singen wir im Guanghelou noch zwei Jahre.“

Mei Lanfang und Shang Xiaoyun hatten Gefallen an der Kampftechnik von Shan Xiangling gefunden. Bald darauf machten sie der Schauspielschule von Fu Liancheng den Vorschlag, ihn als Wushu-Lehrer zu einzustellen. Fu Liancheng kam selbst, um ihn zu engagieren. Shan Xiangling sagte tief bewegt zu, aber er gab zu verstehen, dass er auf keinen Fall eine Entlohnung dafür wollte. Er sagte:

„Ich lebe nicht davon, meine Kunst zu verkaufen. Als ein Freund unterstütze ich euch gerne ein wenig.“

Shan Xiangling begann in der Fu Liancheng-Schauspielschule zu unterrichten. Zahlreiche Schauspieler aus zwei verschiedenen Klassen lernten bei ihm eine Zeit lang Wushu. Der berühmte Schauspieler Ye Shengchang sagte später einmal

zu einem Schüler von Meister Shan:

„Lehrer Shan ist ein Meister im Kampf mit und ohne Waffen, besonders gut ist er im Liuhe Tanglangquan – dem Gottesanbeterinstil der Sechs Verbindungen. Damals ließ er ein paar kräftige Burschen von uns mit stumpfen Säbeln angreifen, doch wir schafften es nicht ihn zu berühren.“ Außerdem sagte Ye Shengchang:

„Einige lernten privat von ihm. Was immer sie auch von ihm lernen wollten, er brachte es Ihnen bei, wobei er nie Geld verlangte. Hingegen, wollte ihn jemand Geld geben, dann unterrichtete er ihn nicht mehr. Er war wirklich gut zu den Leuten.“

Shan Xiangling wurde zu einer berühmten Persönlichkeit in der Welt der Pekingoper. Das Pekingopernhaus Guangdelou engagierte ihn ebenfalls, damit er sich dort um die Abrechnungen kümmerte.

Damit hatte er gleichzeitig beim Guanghelou und auch beim Guandelou den Posten des Buchhalters inne. Er wurde von seinen Freunden aus dem Bereich der Pekingoper daraufhin scherzhaft als **„Gouverneur der beiden Guang“** bezeichnet.

Liang Guang Zongdu 两广总督 - „Gouverneur der beiden Guang“ bezieht sich eigentlich auf den Posten des Gouverneurs der beiden südchinesischen Provinzen Guangdong (Kanton) und Guangxi. Der Namen beider Opernhäuser beginnt ebenso wie der der beiden Provinzen mit dem Zeichen guang 广, daher die scherzhafte Bezeichnung für den doppelten Posten von Shan Xiangling.

net.

1933 fanden an der Nationalen Hochschule die Nordchinesischen Meisterschaften in chinesischer Kampfkunst in der Disziplin Freikampf statt. Scharenweise kamen hervorragende Kämpfer von überall her angereist. Shan Xiangling ließ sich überreden, sich auch anzumelden und nahm am Wettkampf teil.

Er war technisch brillant, kam problemlos durch die Vorrunden direkt bis zum Titelkampf. Im Finale traf er auf den Nachkommen eines berühmten Kampfkünstlers. Jener Meister war zwar gefährlich, aber er ging schon auf die 50 zu. An Schlag- und körperlicher Kraft konnte er sich natürlich nicht mit dem jungen und kräftigen Shan Xiangling messen.

Nach ein paar Runden merkte er, dass seine Kräfte nachließen. Shan Xiangling setzte Faust- und Fußtechniken zusammen ein und gewann so die Oberhand. Da erinnerte er sich an das, was ihm der Veranstalter, ein alter daoistischer Mönch namens Hu und Shang Yunxiang vor dem

Shang Yunxiang 尚云祥 (1864-1937) war ein berühmter Meister des Xingyiquan. Er hatte zunächst von Li Cunyi 李存义 Xingyiquan gelernt und war u. a. als Leibwächter für einen hochrangigen Eunuchen des Kaiserhofes tätig. Später lernte ihn der Großmeister des Xingyiquan Guo Yunshen 郭云深 aufgrund seiner herausragenden Technik schätzen. Guo Yunshen gab an ihn geheime Abhandlungen 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 des Xingyiquan, in der ebenfalls von Guo Yunshen unterwiesen wurde.

Kampf eingeschärft hatten:

„Du bist erst 28, er bereits 48. Du bist noch jung. Lass' seinen berühmten Namen nicht durch deine Hand einen Makel erleiden.“

Als er daran dachte, entschloss er sich trotz seines Vorteils aufzugeben und sich mit dem zweiten Platz zufrieden zu geben.

3. Der „Einmischer“ in sämtliche fremde Angelegenheiten

Shan Xiangling hatte in der Kampfkunstwelt auch einen Spitznamen, man rief ihn den „Einmischer“ in alle fremde Angelegenheiten. Man kann wohl behaupten, dass dieser Mann wirklich einen Hang dazu hatte, sich in fremde Angelegenheiten einzumischen, zudem häufig ohne Rücksicht auf sein eigenes Wohlergehen.

Während der Zeit der japanischen Besatzung [1937-1945] gab es unter den Kampfkünstlern Beijings einen Meister, der Verbindungen zum Marionettenregime der Japaner hatte. Er wollte die Kampfkunstkreise dominieren, daher forderte er allorts Lehrer heraus, und vertrieb sie aus ihren Schulen. Einmal ging er in einen bestimmten Verein für chinesische Kampfkunst, um dort den Leiter des Vereins herauszufordern und zu vertreiben. Shan Xiangling war gerade auch dort, trat sofort vor und sagte:

„Schikaniert ihr mir hier nicht die anständigen Leute. Wenn ihr was drauf habt, dann messt euch mit mir.“

Jener Meister war ursprünglich nur zu einem Zweck gekommen und sagte darauf:

„Das geht dich nichts an.“ Da spielte Shan Xiangling nicht mit:

„Was soll das heißen, das geht mich nichts an. Ich bin nun mal als Gast hier. Was hier passiert, geht mich sehr wohl etwas an.“

Sprach's, ging vor und fing an, mit ihm zu kämpfen. Mit einer einzigen Technik, „Die Gottesanbeterin sticht ins Auge“, schlug er jenen Meister bewusstlos.

Es sprach sich schnell herum, dass Shan Xian-

gling einen Hang dazu hatte, den Schwachen zu helfen. Es kam häufig vor, dass manch einer aus den Kampfkunstkreisen sich in der Not an ihn um Hilfe wandte. Solange es sich um ein berechtigtes Anliegen handelte, sagte er stets seine Unterstützung zu.

Damals gab es einige junge Kämpfer, die eine besondere Vorliebe dafür hatten, bekannte Kampfkunstlehrer herauszufordern, um sich selbst einen Namen zu machen. Der berühmte Meister [des Wu-Taijiquan] Yang Yuting [1888-1982] unterrichtete im Zhongshan-Park im Herzen Beijings. Ein anderer Lehrer begann neben dem Platz von Meister Yang zu üben. Während er übte machte er gleichzeitig abfällige Bemerkungen zu Meister Yang:

„Wie heißt das, was du da übst. Hast du wohl von der Mutter deines Meisters gelernt.“

Er provozierte ihn mit Absicht. Meister Yang war ein anständiger und liebenswürdiger Mensch, er beachtete ihn nicht weiter. Als aber Shan Xiangling davon hörte, konnte er nicht mehr an sich halten. Er schäumte vor Wut, als ob er selbst das Opfer der Beleidigung gewesen wäre.

Am nächsten Tag ganz in der Früh ging er in den Zhongshan-Park. Er setzte sich neben dem Platz, wo Meister Yang übte hin und gab keinen Mucks von sich. Kurz darauf kam der Lehrer, der am Vortag Meister Yang provoziert hatte, mit einigen Schülern. Als er Shan Xiangling sah, erkannte er ihn. Er wusste, dass dies der „Einmischer in sämtliche fremde Angelegenheiten“ war und dass er sich gerne auf Kämpfe einließ. Und so grüßte er Shan Xiangling. Shan Xiangling

warf ihm einen wütenden Blick zu:

„Ich habe gehört, dass du über Yang Yuting hergezogen bist, er habe wohl von der Mutter seines Meisters gelernt. Stimmt das?“ Er fuhr fort: „Der Ruhm eines anderen zieht natürlich viele an, ohne dass derjenige selbst große Töne spuckt. Was bezweckst du damit, dass du neben Meister Yang übst? Ich sag' dir, geh lieber irgendwohin, wo es schön ruhig und abgeschieden ist.“

Der andere Lehrer sah, dass Shan Xiangling wütend wurde und sagte schleunigst:

„Von heute an üben wir nicht mehr hier.“

Eine Vertreterin des Taijiquan aus Shanghai, die über ein recht gutes Können verfügte, kam einmal nach Beijing. Sie redete zwar davon, „durch die Kampfkunst Freundschaften zu schließen.“ Tatsächlich verhielt sie sich aber vollkommen taktlos. Beim Push Hands mit mehreren berühmten Meistern aus Beijing brüskierte sie diese stets vor anderen Leuten. Einer suchte Shan Xiangling auf und sagte zu ihm:

„Dieses Mal hat Beijing eins drauf gekriegt. Sie müssen unbedingt für uns die Ehre wiederherstellen“ Shan Xiangling sagte darauf:

„Wenn andere besser sind, dann sollte man von ihnen lernen. Wer ist denn daran Schuld, dass unser Gongfu nichts taugt!“

Erst als immer wieder Leute kamen, um ihn zu bitten, erklärte sich Shan Xiangling damit einverstanden, sich einmal mit der Meisterin zu treffen. Es ging los mit Push Hands. Shan Xiangling führte mit beiden Händen Cai - „Pflücken“ aus und gewann dadurch die Oberhand. Allerdings beließ er es nur bei einer Andeutung. Sie sagte voller Bewunderung:

„In Beijing halten sich tatsächlich große Könnner verborgen.“ Shan Xiangling meinte dazu:

„Kampfkünstler sind alle Freunde. Sieg und Niederlage sind vergänglich. Niemand kann ein ganzes Leben lang die Spitze behaupten.“

Die Meisterin war sehr beschämt. Nach ein paar Tagen kehrte sie nach Shanghai zurück.

Shan Xiangling verstand sich auf die traditionelle Heilkunst, Gelenke und Knochen einzurenken. 1952 wurde in der Provinz Shandong das erste Turnier für traditionelle Sportarten abgehalten. Shan Xiangling nahm als Vertreter des Kreises Huang daran teil. Seine Liuhe Tanglang-Form fand den Beifall von Xu Shiyao als eine „echte traditionelle Kunst“. Während des Turniers kugelte sich ein Athlet das Hüftgelenk aus. Er

Xu Shiyao 许世友 (1898-1986) ging bereits mit acht Jahren in den Shaolin-Tempel und erwarb sich dort ein großes Können im Wushu. 1914 begann er seine Militärkarriere. 1926 schloss er sich der kommunistischen Armee an. Nach der Machtübernahme der Kommunisten war er unter anderem Vizeverteidigungsminister.

wartete erst gar nicht, bis man ihn darum bat, sondern ging sofort von selbst hin. Mit ein paar Bewegungen hatte er das Gelenk wieder eingerenkt.

Nach der Staatsgründung der Volksrepublik 1949 hatte sich Shan im Kreis Huang niedergelassen. Er behandelte häufig die einfachen Leute ohne von ihnen eine Bezahlung zu verlangen. Der Kreisvorsteher namens Lin erlitt einen Bandscheibenvorfall und lag daraufhin bewegungsunfähig im Bett. Als Shan Xiangling davon hörte, ging er zu ihm, um ihn zu behandeln. Nach vier Behandlungen konnte Lin wieder das Bett verlassen.

Als die gesellschaftliche Ordnung in der Kulturrevolution [1966-1976] zusammenbrach, hielten sich viele Leute an die Maxime, sich aus allem herauszuhalten. Shan Xiangling dagegen mischte sich nach wie vor in fremde Angelegenheiten ein. Als er einmal in Harbin am Bahnhof auf den Zug wartete, baten ihn zwei Reisende kurz auf ihr Gepäck aufzupassen, da sie austreten mussten. In diesem Moment kamen einige „Rebellen“ vorbei - Rote Garden, erkennbar an ihren roten Armbinden. Ohne weitere Erklärung wollten sie das Gepäck der beiden mitnehmen. Shan ließ das nicht zu, er sagte:

„Ich passe für die Besitzer darauf auf, wenn sie wieder zurück sind, könnt ihr es immer noch nehmen.“ Zufällig kamen die beiden Reisenden in diesem Augenblick gerade zurück und es kam zu einer wilden Diskussion mit den „Rebellen“. Es stellte sich heraus, dass es sich bei den beiden um Opfer der Roten Garden handelte. Als die „Rebellen“ sahen, dass die beiden nicht klein begeben wollten, stürzten sie sich auf sie, schlugen und traten sie. Shan konnte nicht daneben stehen und sich das mit ansehen. Er erhob seine Stimme:

„Ja gibt es da auch noch ein Gesetz? Wenn ihr keine Vernunft kennt, dann kenne ich alter Mann auch keine.“

Darauf fing er an die „Rebellen“ zu verprügeln. Als die „Rebellen“ merkten, dass mit dem Alten nicht zu spaßen war, verzogen sie sich ganz schnell. Shan Xiangling war natürlich nicht so dumm, zu warten, bis sie Verstärkung geholt

hatten. Er lächelte verschmitzt und sagte bei sich:

„Alter Mann, du muss jetzt aber schauen, dass du wekommst.“

Shan Xiangling war wirklich ein Mann der Kampfkunst. In seinem Leben hatte er mehrere gewaltsame Auseinandersetzungen. Aber es wäre ihm gegenüber wirklich nicht fair zu behaupten,

dass er eine Veranlagung zum Schläger gehabt hätte. In welchen von den oben geschilderten Fällen hätte er sich den nicht einmischen sollen? Bei welchem Fall handelte es sich nicht um eine gerechte Sache? Nur darauf ist sein Spitzname „Einmischer in sämtliche fremde Angelegenheiten“ zurückzuführen.

4. Seine Nachfolger

Shan Xiangling war beseelt davon, seinen Schülern alles rückhaltlos zu vermitteln, als ob sie seine Söhne wären. Als Beispiel sei nur erwähnt, wie er seinen Schüler Xu Shitian unterrichtete.

Xu Shitian war im Jahr 1963 von Luo Xingwu formell als dessen Schüler aufgenommen worden. Nicht lange danach trat Xu Shitian seinen Wehrdienst an. Später wurde der alte Luo von zahlreichen Gebrechen geplagt. Er machte sich Gedanken darüber, dass Xu Shitian noch nicht viel gelernt hatte. Daraufhin sagte er zu Shan Xiangling, der ihn besuchen gekommen war:

„Ich habe einen Schüler. Noch bevor er bei mir viel lernen konnte, musste er zum Militär. Wenn er wieder zurückkommt, dann lass' ihn doch dich als seinen Lehrer anerkennen.“ Shan Xiangling sagte auf der Stelle zu:

„Dein Schüler ist auch mein Schüler. Du kannst dich darauf verlassen.“

Xu Shitian wurde 1973 aus dem Militär entlassen und kehrte in seine Heimat zurück. Mit dem Brief, den ihm sein Meister Luo vor seinem Tod hinterlassen hatte und einem Foto von ihm mit Meister Luo begab er sich nach Shandong zu Shan Xiangling, um bei ihm Schüler zu werden. Shan Xiangling hielt sein Wort. Er nahm Xu Shitian formell als so genannten Schüler hinter verschlossenen Türen an [d. h. als letzten Schüler nachdem der Lehrer offiziell nicht mehr unterrichtet und/oder als sein Nachfolger].

Xu Shitian lernte zehn Jahre von Shan Xiangling. In diesen zehn Jahren unterrichtet Shan Xiangling ihn mit ganzem Herzen und gab alles, was er wusste, an ihn weiter.

Angefangen von den Ursprüngen des **Liuhe Tanglang** erklärte er ihm die Unterschiede zwi-

Unter den zahlreichen Gottesanbeterinstilen gehört **Liuhe Tanglang** 六合螳螂 - „Gottesanbeterin der Sechs Verbindungen“, auch Mahou Tanglang 马猴螳螂 - „Pferde-Affen-Gottesanbeterinstil“ genannt, zu den „weichen“ Stilen der Gottesanbeterin. Es hat einige theoretische Aspekte der Inneren Stile aufgenommen, so die „drei inneren Verbindungen“ (Herz und Vorstellung Yi, Vorstellung und Qi, Qi und Kraft) und die „drei äußeren Verbindungen“ (Hand und Fuß, Ellbogen und Knie, Schulter und Hüftgelenk). Es werden geschmeidige Bewegungen und ein langer Kraftverlauf bevorzugt.

Ein Vertreter der „harten“ Gottesanbeterinstile ist das Qixing Tanglang 七星螳螂 - „Sieben-Sterne-Gottesanbeterin“ (Seven Star Praying Mantis). Daneben gibt es Zwischenstufen zwischen hart und weich, repräsentativ hierfür ist das Meihua Tanglang 梅花螳螂 - „Pflaumenblüten-Gottesanbeterin“ auch unter dem Namen Taiji Tanglang 太极螳螂 bekannt.

schen diesem und den anderen Gottesanbeterinstilen wie Meihua Tanglang - „Pflaumenblüten-Gottesanbeterin“, Qixing Tanglang - „Sieben-Sterne-Gottesanbeterin“, Baiyuan Tanglang - „Weißer-Affe-Gottesanbeterin“, Guangban Tanglang - „Blankes-Brett-Gottesanbeterin“ und Shuai-shou Tanglang - „Schwingende-Arme-Gottesanbeterin“.

Im Detail erläuterte er ihm die Besonderheiten der Verbindung der Kampftechniken der Gottesanbeterin einerseits und des Pferd und Affen andererseits beim Liuhe Tanglang. Immer wieder zeigte er ihm die verschiedenen Arten der Kraft im Liuhe Tanglang wie die so genannte offensichtlich unbeugsame, die verborgen unbeugsame, die offensichtlich geschmeidige und die verborgen geschmeidige Kraft.

Er betonte und legte Wert auf die Besonderheit in der Kampftechnik des Liuhe Tanglang, die darin liegt, dass große, weite Bewegungen sowie harte Schläge mit Handkante und Faust verbunden werden mit Raffinesse bei den schnellen Wechseln der Bewegungen.

Shan Xiangling hielt nicht das Geringste zurück. Er unterrichtete ihn nacheinander Außenseitern nicht zugängliche Spezialtechniken wie das Tieshazhang - „Eisensand-Hand“ [Abhärtungsübungen für die Hand], Yingzhaogong - „Adlerklauen-Übungen“ [Übungen zur Stärkung des Griffs], Yanggangzhang - „Yang-Hand von unbeugsamer Kraft“ und Yinrouzhang - „Yin-Hand von geschmeidiger Kraft“.

Außerdem gab er an Xu Shitian folgenden geheimen Merkspruch für das Training weiter:

„Bei Bewegungen mit nur leichtem Krafteinsatz, soll die Kraft immer noch auf der Haut spürbar sein, bei Bewegungen mit starkem Krafteinsatz, soll die Kraft nicht die Knochen stauen.“

Erst recht unterrichtete er ihn in Liuhe Qiangunshu - der „Technik von Speer und Stock der Sechs Verbindungen“.

Trotz alledem verlangte er von seinem Schüler niemals eine Gegenleistung. In der Zeit als er im Kreis Huang lebte, verbrachte er nach dem Tod seiner Frau seine Tage allein (seine Kinder lebten alle andernorts). Xu Shitian begab sich drei Mal zu ihm in den Kreis Huang und weiter drei Mal folgte er ihm nach Baotou. Jedes Mal unterrichtete Shan ihn einfach so, ohne von ihm jemals zu verlangen, dass er für ihn irgendwelche Tätigkeiten verrichtete. Nicht einmal beim Wäschewaschen ließ er sich von ihm helfen. Er sagte:

„Du bist zum Lernen gekommen und nicht, um mich zu bedienen.“

Shan Xiangling unterrichtete in Beijing, Baotou und im Kreis Huang Schüler, um seine Kunst weiter zu überliefern. Aus sehr vielen davon ist etwas geworden. Ma Hanqing und Liu Jingru aus Beijing waren Schüler, auf die er besonders stolz war.

Später wurden sie als Kampfkünstler im ganzen Land berühmt.

Der bekannte Tanglang-Kämpfer Yu Hai besuchte ihn einmal, um von ihm unterwiesen zu werden. Auch der Kampfkunstlehrer Ma Youqing, der aus Beijing stammte und sich in Hongkong niedergelassen hatte, kam einmal eigens nach Beijing zurück, holte Shan nach Beijing und bat ihn um Unterweisung.

An sie alle gab Shan selbstlos seine Kenntnisse weiter. Zhang Daojin aus dem Kreis Huang in der Provinz Shandong war ein Schüler aus der Heimat Dans, auf den er ebenfalls besonders stolz war.

Zhang Daojin entwickelte das Liuhe Tanglang weiter auf der Grundlage dessen, was ihm von Shan beigebracht worden war. 1985 nahm er an der nationalen Konferenz zum gegenseitigen Austausch und Studium des Wushu, die in Tianjin abgehalten wurde, teil. Dort führte er die waffenlosen Liuhe Tanglang-Formen Zhaomianteng-„Aufs Gesicht scheinende Lampe“, Duanchui - „Kurzer Hammer“ und Shuangfeng „Doppeltes Versiegeln“ sowie die Schwertform Chunyangjian „Schwert des reinen Yang“ vor. Sein technisches Können ragte aus der Masse der Teilnehmer heraus. Er errang den ersten Platz und die Goldmedaille in der Gruppe der Männer.

In seinen letzten Jahren ließ sich Shan Xiangling in Baotou nieder. 1983 starb er dort im Alter von 78 Jahren an einer Krankheit. Zwar ist er für immer gegangen, aber seine Kunst ist vollständig erhalten geblieben. Sein aufrichtiges und direktes Wesen, sein Mut, sich für die Schwachen einzusetzen und seine freundliche und ehrliche Art finden nach wie vor Anerkennung in Kampfkunstkreisen.

Das Tongbeiquan der Qi-Familie

Ein persönlicher Einblick

Wang Wenguang, Zhang Xiudong



Ein Gruppenfoto eines Teils der Teilnehmer aus den Tongbi-Schulen am Landeskongress für nationale Sportarten 1953.

Vordere Reihe Mitte: Cheng Chuanrui, die älteste Tochter von Liu Xianwu. Zweite Reihe von links nach rechts: Wang Zhihe, Liu Xianwu, Zhang Zhe, Xiu Jianchi, Ma Xichun, Wang Xialin. Dritte Reihe: Zweiter von links Liu Wanfu, Fünfter Deng Hongzao, Sechster Xue Yiheng. Vierte Reihe: Erster von links Sun Mingjiu, Dritter Yu Shiwen und Vierter Song Wenqi.

Ich liebe seit jeher das Wushu. In meiner Kindheit hörte ich gerne Geschichten über edelmütige Kämpfer, besonders oft dabei die Anekdoten über berühmte Meister wie Zhang Ce und Li Ruidong. Während meiner Zeit an der Mittelschule lernte ich von einem Meister auf dem Land Tongbeiquan in der Tradition der Qi-Familie. Nachdem ich 1982 die Aufnahmeprüfung in das Chinesisch-Seminar der Tianjin-Universität geschafft hatte, hatte ich das Glück von dem berühmten Tongbeiquan-Meister in der Tradition der Qi-Familie Deng Hongzao zu lernen. Vier Jahre lang übte ich bei ihm hart und fleißig. Später wurde ich dann formell als Schüler von Zhang Yongqing, einem der so genannten „Fünf Tiger-Generäle“ des Tongbeiquan, angenommen und lernte bei ihm bis zu seinem Tod.

In der Zeit als ich noch bei Meister Deng lernte, griff er mich häufig heraus und unterwies mich persönlich in den Grundsätzen von Systematik und Anwendung des Tongbeiquan, um sie so den anderen Schülern zu demonstrieren. Dadurch habe ich sehr viel mitbekommen.

Meister Zhang war bei seinem Unterricht noch freigiebiger. Im theoretischen und praktischen Bereich der Kampfkunstlehre erhielt ich eine ziemlich vollständige Ausbildung. Daher verfüge ich über ein gewisses Verständnis in Bezug auf das Tongbeiquan der Qi-Familie. Bezüglich der folgenden kurzen Darstellung der Zusammenhänge hoffe ich, dass die geneigte Leserschaft sich nicht mit Hinweisen zu Fehlern zurückhält, die

auf meinen Mangel an Wissen und Bildung zurückgehen.

Deng Hongzao 邓洪藻; es handelt sich bei der Abbildung rechts um ein Erinnerungsfoto aus dem Jahr 1953 vom nordchinesischen Volkssportkongress.

Die Auszeichnungen, die am Revers sichtbar sind, sind Goldmedaillen, die ihm im gleichen Jahr für die jeweils beste Vorführung auf nationaler, Provinz- und regionaler Ebene verliehen wurden.



1. Die Überlieferung des Tongbeiquan der Qi-Familie

Während der Regierungszeit des Kaisers Daoguang [1821-1851] der Qing-Dynastie lebte in der Provinz Zhejiang ein Mann namens Qi Xin. In einem Streit für eine gerechte Sache tötete er jemanden, so dass er gezwungen war, zu fliehen und am Liuli-Fluss Schutz zu suchen. Dort verdingte er sich als Vorarbeiter einer Gruppe von Trägern. Bei der Schlichtung eines Streits am Anlegeplatz ließ er seine kämpferischen Fähigkeiten aufblitzen. Danach nahm er viele Schüler aus Umgebung des Kreises Zhuo [in Zhili, der heutigen Provinz Hebei] auf. Er gab seine Kunst unter anderem weiter an seinen Sohn Qi Taichang und an Chen Qing.

Wu Tunan schreibt in Guoshu Gailun - „Grundriss der Chinesischen Kampfkunst“:

„Chen Qing aus der Gemeinde Liang in der Provinz Zhili war ein herausragender Könnler des Tongbi-Stils.“

Der Begriff **Tongbi** bzw. Tongbiquan wird synonym für Tongbeiquan verwendet. Tongbi 通臂 bedeutet „durch den Arm“, Tongbei 通背 „durch den Rücken“. Beide Bezeichnungen beziehen sich auf einen Verlauf der Kraft über den Rücken in den Arm, wobei der Arm durch eine Bewegung des Schulterblatts lang gemacht wird. Diese Grundbewegung ist der Bewegungsweise von Affen entlehnt.

Tongbi bzw. Tongbei ist ein sehr alter Stil. Allerdings ist die Überlieferung aus der Zeit vor Qi Xin nicht eindeutig geklärt.

In der Ausgabe vom 11.10.1934 veröffentlichte die Zeitung Minshengbao den Artikel „Spezialisten des Tongbi“, in dem es heißt:

„Wang Zhanchun aus der Gemeinde Liang in der Provinz Hebei wurde zunächst Schüler eines alten daoistischen Mönchs im Baiyun-guan – dem Weiße Wolken-Tempel in der alten Hauptstadt Peking. Der alte Mönch war ein Tongbi-Spezialist. Als bald begab sich der alte Mönch in die [nahe gelegenen] Westberge, um in einen Tempel dort einen anderen alten daoistischen Mönch zu besuchen. Er sagte zu Wang Zhanchun: 'Dies ist dein jüngerer Lehrer-Onkel. Ich muss in einer Angelegenheit weit weg verreißeln und kann dich nicht unterrichten. Es ist schon in Ordnung, wenn du dich hier niederlässt und von deinem Lehrer-Onkel die Kampfkunst lernst.'“



Zhang Yongqing 张永清

Laut Angaben von älteren Leuten aus den Bergen hieß der alte daoistische Mönch dort mit Familiennamen Han, die Leute nannten ihn Han Laodao „alter Mönch Han“. Wang Zhanchun lernte von ihm 18 Jahre lang. In seinem nicht veröffentlichten Buch Yuanhou Tongbiquan - „Der Affenstil des Tongbiquan“ sagt Deng Hongzao hierzu:

„Der alte daoistische Mönch [aus dem Weißen Wolken-Tempel] war Chen Qing, Han Laodao war der jüngere Mitschüler von Chen Qing.“

Nachdem Wang Zhanchun seinen Lehrer verlassen hatte, wurde er zusammen mit drei Männern (einer von ihnen war Zhang Ce) aus dem Dorf Mashenmiao im Kreis Xianghe [Provinz Hebei] Leibwächter des Distriktvorstehers von Tongzhou [im Osten Pekings]. Die vier bezeichneten sich gegenseitig als Brüder. Wang war der älteste, er war von schwächlichem Äußeren. Zhang Ce war der jüngste, er war von kräftigem Wuchs.

Die vier verbrachten viel Zeit miteinander, tauschten sich über ihre Kampftechniken aus und verglichen sie miteinander. Zhang Ce bezeichnete im Spaß einmal das Gongfu von Wang Zhanchun als „Schnapp-dir-das-Kuchenstück-Technik“ und drückte damit aus, dass er es nicht für voll nahm. Lächelnd antwortete Wang Zhanchun:

„Wir können es ja mal ausprobieren.“

Er hieß Zhang Ce ausschließlich den Bereich des Kopfes zu verteidigen. Innerhalb eines Augenblicks war ein dreimaliges Klatschen zu hören, als er den **Shenting-Punkt** von Zhang Ce mit der Handfläche wiederholt traf. Als ob er gerade aus

Shenting 神庭-Punkt DU 24, Punkt auf dem Du-Meridian („Governor-Vessel“) einen halben Cun (ein Cun entspricht einer Daumenbreite) über dem Haaransatz in der Mitte des Vorderkopfes

einem Traum erwacht wäre, beeilte sich Zhang Ce zu sagen:

„Mein lieber Bruder verfügt über ein derartiges Können, warum unterrichtest du nicht?“ Wang Zhanchun antwortete:

„Mir ist noch niemand begegnet, an dem ich es weitergeben könnte.“

Daraufhin bat Zhang Ce aufrichtig um Unterweisung. Erfreut nickte Wang Zhanchun zustimmend.

Tatsächlich war zu diesem Zeitpunkt Wang Zhanchun längst dabei, den Charakter und das Können von Zhang Ce zu beobachten. In dem Buch Tongbiquan Yuanliu yu Neirong - „Ursprung und Inhalt des Tongbiquan“ heißt es hierzu:

„Ihm [Wang Zhanchun] gefielen seine [d. h. Zhang Ces] herausragenden körperlichen Fähigkeiten. Er rief ihn seinen jüngeren Bruder. Entgegen dem, was ihm sein Meister einge-schärft hatte, brachte er ihm an Lehrers statt diese Kunst bei.“

Zhang Ce und Wang Zhanchun verbrachten von früh bis spät ihre Zeit miteinander. Während Zhang Ce die Inhalte des Tongbiquan lernte, versuchte er gleichzeitig sie geistig zu durchdringen. Tag und Nacht dachte er darüber nach. Die beiden waren wie Brüder und schätzten gegenseitig ihr Talent. Wang Zhanchun nahm später Zhang Ce zum Studium der Kampfkunst mit zu seinem Lehrer im Weißen Wolken-Tempel.

„Er [Zhang Ce] feilte neun Jahre an seiner Kampfkunst und genoss die Gunst des Wang Zhanchun in hohem Maße.“

Zhang Ce erlangte vollständig das Geheimnis des Tongbiquan.

Zhang Ce

Zhang Ce (1866-1934) hieß mit **Erwachsenen-namen** Xiulin, er stammte aus dem Kreis Xianghe in der Provinz Hebei (Das Dorf Mashenmiao ge-

Erwachsenenname: Im vormodernen China erhielten Männer mit zwanzig Jahren einen zusätzlichen persönlichen Namen. Oft stand dieser Erwachsenenname – Zi 字 (kurz für Biaozi 表字) in einem inhaltlichen Zusammenhang mit dem persönlichen Namen Ming 名, den man nach der Geburt erhielt. Sich selbst konnte man aus Bescheidenheit weiterhin mit dem persönlichen Namen aus der Kindheit bezeichnen. Um einem anderen gegenüber Respekt auszudrücken, benutzte man dessen Erwachsenen-namen.

hört jetzt zum Distrikt Wuqing der Stadt Tianjin). Er hatte Probleme sich auszudrücken und mochte als Kind die Schule nicht. Da in der ländlichen Gegend, aus der er stammte, die Praxis des Wushu weit verbreitet war, lernte

er von klein auf mehrere Äußere Stile von den Dorfbewohnern.

Als Erwachsener wurde er aufgrund seiner kämpferischen

Fähigkeiten Leibwächter des Distriktvorstehers von Tongzhou.

Er genoss die Wertschätzung von Wang Zhanchun und begann das Tongbiquan der Qi-Familie zu üben. Nachdem er diese Kampfkunst erlernt hatte, eröffnete er im Süden Pekings eine Unterrichtsstätte. Damals gab es in Bezug auf die Tongbi-Meister in Peking das geflügelte Wort: „Zhang Ce in der Südstadt, Liu Yueting in der Nordstadt.“

Er lernte von Yang Chengfu Taijiquan, welches er auch ins Tongbiquan integrierte. Diese Kampfkunst-Variante wurde später als „Taiji-Tongbi“ bezeichnet.

Nach drei Jahren des Übens hatte er dann die Essenz sowohl des inneren und als auch des äußeren Gongfu erlangt. Daraufhin begann er gemeinsam mit Xu Yusheng, Chu Minyi, Yang Chengfu, Li Jinglin, Sun Lutang u. a. zu bekannten Orten im Lande zu reisen.

Beim dem großen Wettbewerb für chinesische Kampfkunst im Jahr 1933 fungierte es als Kampfrichter. Er hatte viele berühmte Schüler wie Zhang Zhe, Han Zhan'ao, Zhou Jinghai, Wu Tunan, Ma Xichun, Zhang Dianhua, Zhang Yongqing. Insbesondere sein jüngerer Cousin Zhang Zhe verfügte über ein herausragendes Können.



Zhang Ce 张策, Erwachsenenname Xiulin 秀林 (1866-1934); im mittleren Alter begann er in der Gegend von Xianghe Tongbiquan zu unterrichten. In seinen letzten Jahren war er als Lehrer am Beijinger Institut für Chinesische Kampfkunst tätig. Am 8.10.1934 verstarb er nach einer Krankheit in seiner Wohnung in Jinshifang in Beijing.



Zhang Zhe 张哲 (25.5.1893-8.5.1959) kam auf Einladung hin 1934 nach Tianjin und gründete im Wusheng-Tempel in der Südstadt die „Tongbi-Gesellschaft für Chinesische Kampfkunst“ und begann dort zu unterrichten.

Zhang Zhe

Zhang Zhe (1893-1959), der mit Erwachsenenamen Jiming hieß, lernte gleichfalls von klein auf von den Dorfbewohnern verschiedene Äußere Stile. Weil sein älterer Cousin Zhang Ce durch das Qi-Tongbiquan Berühmtheit erlangt hatte, wechselte er dann zu diesem

Stil. Er übte wie besessen. Der Ort an dem er trainierte war ein Stück Brachland von einem Morgen Größe. Dort wuchs bald das ganze Jahr über kein Grashalm mehr. Er wurde schließlich zu einem berühmten Vertreter des Tongbiquan, der weit aus der Masse herausragte.

Nach dem Tod von Zhang Ce ließ sich ein Einsiedler im Laden der Familie Ha in der Kreisstadt Xianghe nieder. Er suchte herausragende Meister des Tongbiquan. Zhang Zhe hörte davon und stellte ihm vier Morgen Land mit jungen Saatzpflanzen zur Verfügung. Er lud ihn ein zum Wohnort seines ältesten Bruders Zhang Li, der sich in der Kreisstadt als Arbeiter verdingte und empfing ihn dort mit allen Ehren. Der Einsiedler sagte:

„Ich bin durch ganz China gereist. Das, was ich bei all den Leuten, die Tongbiquan praktizieren, gesehen habe, sind nur halbgeare Techniken.“ Der Zweck dieses speziellen Besuchs des Einsiedlers in Xianghe war es, seine Kunst des Tongbiquan vollständig weiterzugeben.

Der Alte unterrichtete mit ganzem Herzen, gab ihm Hinweise und korrigierte seine Bewegungen. Nach über einen Monat verschwand er einfach, ohne auch nur seinen Namen zu hinterlassen. Es war nur bekannt, dass es sich bei den Inhalten, die der Alte unterrichtete, um den alten Qi-Stil handelte. Infolgedessen wurde die von Zhang Zhe unterrichtete Kampfkunst inhaltlich noch reicher, technisch noch kompakter und in seiner Überliefe-

rung weiter vervollständigt. Zhang Zhe wurde damit nach Zhang Ce zur führenden Persönlichkeit des Tongbiquan der Qi-Familie.

Auf eine Einladung hin fing Zhang Zhe 1934 an, im Wusheng-Tempel in der Südstadt von Tianjin zu unterrichten. Bis zu seinem Tode gab es unzählige Herausforderer, aber keiner konnte ihn besiegen (nicht wenige davon trieb die Schmach der Niederlage aus der Stadt). Seine Schüler gingen in die Hunderte. Auch zog es viele der ehemaligen Schüler von Zhang Ce in Peking zu ihm. Berühmte Schüler von ihm waren Deng Hongzao, Zhang Chunyu, Liu Wanfu (aus Tianjin), Sha Guozheng (aus Yunnan), Wang Zhihe (aus Guizhou), Zhang Yongqing, Liu Zhanglin, Zhang Yimin, Zhang Xuezheng und Zhang Jingquan.

2. Zu den verschiedenen Bezeichnungen dieser Kampfkunst

Schaut man sich die verschiedenen Informationsquellen wie Bücher, Zeitschriften und das Internet an, so herrscht Einigkeit darüber, dass Zhang Ce ein Vertreter des Tongbiquan der Qi-Familie ist. Aber häufig werden das Tongbi der der Qi-Familie und das Wuxing-Tongbi, Fünf-Elemente-Tongbi, als völlig unabhängig voneinander angesehen. Der Verfasser kann dieser Ansicht nicht zustimmen.

Erstens, in dem Abschnitt „Selbstdarstellung von Zhang Xiulin [d. h. Zhang Ce]“ aus der handschriftlichen Abschrift der Abhandlung zur Kampfkunst, die aus dem Heimatdorf der Zhangs stammt, heißt es unter anderem:

„Von meinem Meister lernte ich die Kampfkunst des Fünf-Elemente-Tongbi... Ich habe den Sinn der Abhandlung über das Fünf-Elemente-Tongbiquan eingehend erfasst und habe sämtliche Positionen und Methoden gemäß der althergebrachten Abhandlung über das Fünf-Element-Tongbiquan im Einzelnen erforscht...“

Ich begab mich zum Weißen-Wolken Tempel in Peking, um Unterweisung von einem berühmten Lehrer zu erhalten. Er unterrichtete mich in der Kampfkunst des Fünf-Elemente-Tongbi.“

Die Leute, die in Xianghe Kampfkunst praktizieren, insbesondere die Leute aus Mashenmiao, der alten Heimat von Zhang Ce, sprechen stets vom Fünf-Elemente-Tongbi. Mein verstorbener Lehrer Zhang Yongqing sprach in diesem Zusammenhang immer nur von den „Fünf Elementen.“ Es ist also offenkundig, dass es sich beim Tongbiquan der Qi-Familie um das Fünf-Elemente-Tongbiquan handelt.

Zweitens unter den Kampftechniken und Übungsmethoden des Tongbiquan gibt es die folgenden Kategorisierungen:

Die fünf Fäuste: Zhongquan - „Zentrale Faust“, Chongquan - „Frontal angreifende Faust“, Bengquan - „Berstende Faust“, Xushiquan - „Leere und volle Faust“ und Gunshouquan - „Faust der rollenden Hände“.

Die Fünf Schläge mit der offenen Hand: Shuazhang - „Werfende Hand“, Paizhang - „Klattschende Hand“, Chuanzhang - „Durchstoßende Hand“, Pizhang - „Spaltende Hand“ und Zuanzhang - „Bohrende Hand“.

Die Fünf Beintechniken: Jiantantui - „Bein der spitzen Feder“, Fangchetui - „Bein des Spinnrads“, Zhuanhuantui „Bein des rotierenden Rings“, Jianbutui - „Pfeilschritt-Bein“, Qicuntui - „Sieben-Zoll-Bein“.

Dies alles wird den Fünf Elementen Metall, Holz, Wasser, Feuer und Erde zugeordnet, daher die Bezeichnung Fünf-Elemente-Tongbiquan.

Dass manche Leute das Tongbiquan der Qi-Familie und das Fünf-Elemente Tongbiquan als getrennt betrachten, hat seine Grundlage vermutlich in folgendem Abschnitt aus den Abhandlungen über das Tongbi:

Nach dem Tod von Qi Xin „war Taichang, der Sohn des Edlen Qi, selbst der Meinung, dass sein Können nicht ausreichte. Er machte sich auf den Weg nach Hause, um dort einen Lehrer um Unterweisung zu bitten.

Er kam durch die Provinzen Fujian und Guangdong. Dort traf er einen Fremden. Dieser empfahl sich selbst als Lehrer. Von ihm lernte er das Fünf-Elemente-Tongbiquan. Daher wird nun zwischen einer Schule des alten Qi und der Schule des jungen Qi unterschieden.“

Kaum einer weiß, dass der erste Satz im „Lebenslauf des Qi Xin“ aus den Abhandlungen Folgendes klarstellt:

„Sucht man nach dem Ursprung des Fünf-Elemente-Tongbiquan, so ist der Anfang in der Regierungszeit des Kaisers Daoguang zu finden. In der Provinz Zhejiang lebte Qi Xin...“

Es handelt sich also um das Fünf-Elemente-Tongbiquan und nicht um irgendeine andere Kampfkunst.

Wenn man die Merkverse und Prinzipien der Schule des jungen Qi untersucht, so unterscheiden sie sich nicht wesentlich. Die Namen der Einzeltechniken und die Inhalte der sechs Formen des Chaiquan - „Analyse der Techniken“ stimmen weitgehend überein. Die Didaktik ist außerdem gleich:

Zuerst werden die Grundlagen der Methoden gelernt, dann die hauptsächlichen Techniken, anschließend die Analyse der Techniken und schließlich die Waffen.

Die Anwendung ist gleich, in beiden Schulen ist es wichtig, sich bei den Bewegungen lang zu machen und weit zu schlagen. Gleichzeitig wird bei beiden Wert darauf gelegt, sich zusammenzuziehen, dabei weich wie Baumwolle zu sein und mit Geschicklichkeit zu agieren. Dies nennt man: „Der Körperteil, der ausgesteckt wird, wird nochmal so lang, beim Zusammenziehen lässt man ihn verschwinden.“

Es gibt lediglich Unterschiede bei der Größe der Stellungen und Bewegungen und in der Betonung von unbeugsamer Kraft gegenüber Geschmeidigkeit. Dies alles kann man zur Kategorie unterschiedlicher Trainingsweisen und Praktiken innerhalb einer Kampfkunst zählen. Folglich kann man die beiden Schulen nicht einfach als völlig getrennt behandeln.

Mein verstorbener Lehrer Deng Hongzao sagte einmal, dass das Tongbiquan der Qi-Familie auch als „Vier-Affen-Tongbiquan“ bezeichnet wird. Denn es wird die Technik des Affenarms verwendet.

Die Bezeichnung geht auf die Bedeutung zurück, dass bei Affen die Arme lang und die Handgelenke beweglich sind, sie bei Kreisbewegungen der Arme den Rücken nach vorne strecken und dass sie aufmerksam und clever sind.

Außerdem wird die Klauenhaltung von vier Affenarten nachgeahmt, die ihre Entsprechung in vier verschiedenen Haltungen der Faust hat, nämlich Jianquan - der „Spitzen Faust“, Shuangjianquan - der „Doppelten spitzen Faust“, Qiaquan -

der „Zudrückenden Faust“ und Chengquan - der „Stützenden Faust“ (auch Fangquan - „Viereckige Faust“ genannt).

Allerdings wird beim Tongbiquan der Familie Qi nicht einfach eine äußerliche Imitation der Bewegung von Affen angestrebt, sondern es wird nur die grundlegende Idee dahinter übernommen. Das ist ein himmelweiter Unterschied zu den gängigen Tierstilen. Ein Beleg für diese Ansicht findet sich auch in dem Buch Qianshi Yuanhou-Tongbiquan - „Einfache Erklärung des Affen-Tongbiquan“ von Zhang Dianhua.

Daneben gibt es noch den Begriff des Fünf-Affen-Tongbiquan. Dieser tauchte das erste Mal in einem Artikel von Nan Pu auf, der in Zeitschrift Wulin in den Achtziger Jahren veröffentlicht wurde.

Der Artikel schildert die Taten des Fu Maokun, eines Schülers des Tongbiquan der Qi-Familie. Fu Maokun war ein Schüler von Zhang Ce in dessen letzten Lebensjahren.

1982 nahm Fu im Alter von über achtzig Jahren an einem nationalen Wushu-Wettbewerb teil, wobei seine mächtige Kampfkraft die Aufmerksamkeit der Anwesenden auf sich zog. Auch wenn es sich bei Fu Mao um einen Schüler von Zhang Ce handelt, ist wahrscheinlich der Begriff „Fünf-Affen“ in diesem Zusammenhang nicht angebracht, womöglich ist dies auch auf einen künstlich hergestellten Bezug zu den Fünf Elementen zurückzuführen.

Mein verstorbener Lehrer erzählte außerdem, dass als Zhang Zhe in seiner Schule unterrichtete, er dort dem daoistischen Meister Zhang Sanfeng opferte. Darüber hinaus gibt es in den Abhandlungen des Tongbiquan folgende Stelle:

„Die früheren Meister überlieferten die Lehre vom Wudang-Gebirge...“

Daraus ist ersichtlich, dass im Tongbiquan der Qi-Familie der Daoismus verehrt wird.

Aus all dem lässt sich folgern, dass das Tongbi der Qi-Familie das Fünf-Elemente-Tongbi ist und es auch als Vier-Affen-Tongbi bezeichnet wird. Man kann es auch einfach ganz allgemein Tongbiquan nennen. Es führt seine Abstammung auf den Daoismus zurück und ist eine alte Form der Wudang-Kampfkünste, die einerseits von schlichter Erscheinung ist, aber andererseits eine hohe Kampfkraft aufweist.

Anmerkung des Verfassers: Dieser Artikel wurde von mir, Zhang Xiudong, geschrieben. Da ich die Meinung meines älteren Mitschüler Wang Wenguang für diesen Artikel in vielen Punkten zu Rate zog, erscheinen wir beide gemeinsam als Verfasser.

MAGAZIN FÜR
Chinesische Kampfkunst

Das Beste aus Wuhun - der Zeitschrift für traditionelle Kampfkunst in China

Abonnement-Formular

Hiermit abonniere ich das Magazin für Chinesische Kampfkunst. Das Abonnement beginnt mit der kommenden Ausgabe und umfasst sechs Ausgaben. Das Abonnement gilt für ein Jahr. Der Preis für das Abonnement beträgt innerhalb Deutschlands Euro 49,50. Das Abonnement verlängert sich jeweils um ein Jahr, wenn ich nicht mindestens vier Wochen vor Ablauf des Bezugszeitraums kündige. Ich weiß, dass ich dieses Abonnement innerhalb von 14 Tagen ohne Angabe von Gründen schriftlich (Fax, Brief, E-Mail) widerrufen kann.

Name: _____

Vorname: _____

Straße: _____

Postleitzahl: _____

Ort: _____

Ort

Datum

Unterschrift

Bitte faxen Sie das vollständig ausgefüllte und unterschriebene Formular an folgende Nummer:

0911-8189819

Oder schicken Sie es per Post an folgende Adresse:

Verlag Stefan Gätzner

Klimstr. 2d

90455 Nürnberg

