

Die ganzheitliche Kraft der Shang-Schule¹ des Xingyiquan

Von Wang Zhiqiang, Fotos Meng Jinling

Zwar handelt es sich bei dem Ausdruck „ganzheitliche Kraft“ um eine in sich geschlossene Wortgruppe, dennoch sollte man die Wortbedeutung davon unter drei Aspekten getrennt analysieren: Erstens „ganzheitlich“, zweitens „Kraft“², und drittens „ganzheitliche Kraft“. „Ganzheitlich“ bezieht sich auf die Gesamtheit der Gewebe in sämtlichen Teilen des menschlichen Körpers unter natürlichen Bedingungen. „Kraft“ ist die nach außen gerichtete, wirkende Kraft des menschlichen Körpers, sie ist genauso eine Fähigkeit [des menschlichen Körpers] wie die, äußere Kräfte auszuhalten. „Ganzheitliche Kraft“ bezieht sich auf eine Kraft, die zu einem Ganzen gebündelt ist. „Ganzheitlich“ hat die Bedeutung von zu einer Gesamtheit geordnet, integriert. Die sogenannte ganzheitliche Kraft im Xingyiquan bezieht sich darauf, dass man alle Körpergewebe, Innen und Außen, Oben, Mitte und Unten, Ursprungs- Mittel- und Endabschnitt durch regelmäßiges Training zunächst zu einer Einheit formt – dieser Prozess ist das „Integrieren“. Die Kraft, die der menschliche Körper auf der Grundlage dieses Integrierens freisetzt, ist dann die ganzheitliche Kraft. Das Integrieren entsteht über ein bewusstes Training, Anpassung und Kontrolle unter Führung des Großhirns. Folglich darf der Übende „ganzheitlich“ im ursprünglichen Zustand - etwas, was natürlich bereits vorhanden ist - nicht als „ganzheitlich“ im Xingyiquan bezeichnen. Falls man auf diese Weise übte, würde dies dazu führen, dass man sich einer Täuschung hingäbe, aus der man sich selbst nicht mehr befreien könnte.

„Integrieren“, so wie es im Xingyiquan erforderlich ist, entsteht durch intensives Üben von Zhanzhuang [Stehen wie eine Säule]. Es handelt sich hierbei um einen Zustand, der einen in die Lage versetzt, aktiv die Explosivkraft auszulösen.

Unter den Zhanzhuang-Übungen des Xingyiquan gibt es eine Methode des Stehens, in der Körper und Geist geordnet werden, der ganze Körper ist hierbei entspannt. Es handelt sich um einen Regelungsprozess, der sich durch das ganze Üben der Kampfkunst zieht und in dem die Atmung reguliert wird, der Puls des Herzens angepasst wird und alle Gewebe und Organe des Körpers aufeinander abgestimmt werden. Wenn man diesen Prozess als eine Übungsmethode ansieht, um die ganzheitliche Kraft des Xingyiquan zu erlangen, ist man aber völlig auf dem Holzweg. Falls man auf diese Weise fortgesetzt übt, ist es durchaus möglich, dass man sein ganzes Leben lang nicht in der Lage sein wird, eine echte Fähigkeit zu kämpfen zu erreichen.

„Ganzheitlich“ im Xingyiquan bezieht sich auf ein bewusstes Anpassen und Integrieren. Viele Leute streben danach, „das Verständnis des Herzens einzusetzen und nicht die [Muskel-

Anmerkungen des Übersetzers

¹ 尚派形意拳 Shangpai Xingyiquan: Die Shang Schule des Xingyiquan geht auf 尚云祥 Shang Yunxiang (1864-1937) zurück. Dieser hatte zunächst von 李存义 Li Cunyi Xingyiquan gelernt und war u. a. als Leibwächter für einen hochrangigen Eunuchen tätig. Später lernte ihn der Großmeister des Xingyiquan 郭云深 Guo Yunshen aufgrund seiner herausragenden Technik schätzen. Guo Yunshen gab an ihn geheime Erläuterungen zur Kampfkunst weiter. Er wurde daraufhin durch seine Bein- bzw. Schritttechnik berühmt und erhielt den Spitznamen „der Buddha mit den Beinen aus Eisen“. Außerdem spezialisierte Shang Yunxiang sich auf die Beng-Technik, in der ebenfalls von Guo Yunshen unterwiesen wurde.

Einer der bedeutendsten Schüler von Shang Yunxiang war der in diesem Artikel mehrfach zitierte 李文彬 Li Wenbin (1918-?).

² 劲 jin: Kraft, gemeint ist in den Inneren Kampfkünsten speziell die „innere“ Kraft, die im Gegensatz zur Muskelkraft 力 li steht.

]Kraft“³. Tatsächlich handelt es sich dabei um einen außergewöhnlichen Zustand, der bei Gesundheitsübungen und von Taijiquan-Meistern angestrebt wird (Anmerkung des Verfassers: „Das Verständnis des Herzens einsetzen und nicht die [Muskel-]Kraft“ ist wirklich eine äußerst schwer zu verstehende Fragestellung aus den Theorien des traditionellen chinesischen Wushu. Ist es so, dass dieser „außergewöhnliche Zustand“ außer von den Meistern des Taijiquan auch im Xingyiquan angestrebt wird? Meinungen hierzu erwünscht). Jedoch betrachten auch die Meister des Taijiquan die Übung „den Langstock schütteln“ als eine unvergleichliche Methode, um die „schüttelnde Kraft“ zu trainieren, Wie könnte man da davon sprechen, dass man, indem man das Verständnis des Herzens und nicht die [Muskel-]Kraft einsetzt, die [ganzheitliche] Kraft lernen könnte? Der Meister des Xingyiquan Herr Li Wenbin sagte oft: „Die Kraft des Xingyiquan ist eine schüttelnde Kraft, bei der es sich genauer gesagt um ein ‚Abschütteln‘ handelt. Diese Kraft hat einen hohen Wert für die Kampfanwendung, ihre Wirksamkeit in echten Auseinandersetzungen ist vortrefflich.“ Wenn Herr Li seine Schüler im Testen der Kraft unterrichtete, ließ er häufig seine Schüler an ihm selbst Kraft anwenden. Nachdem dann [Schüler und Meister] an einer Stelle des Körpers gegenseitig Kontakt hergestellt hatten, sah man nur, wie der Körper von Herrn Li sich schüttelte und der Schüler, der gerade die Kraft testete, wurde drei, vier Meter weit weg geschleudert und fiel zu Boden. Der Schüler, der zu Boden gefallen war, sagte dann ununterbrochen: „Der ganze Körper des alten Herrn Li ist wie eine Feder, wenn man mit ihm in Berührung kommt, wird man gleich weggeschleudert.“ Herr Li erklärte hierzu: „Das ist die Wirkung der ganzheitlichen Kraft“.

Nachdem man begriffen hat, was „ganzheitlich“ ist, geht man daran, auf dieser Grundlage das „Integrieren“ zu üben. Das „Integrieren“ wird auf Basis der speziellen Zhanzhuang-Übungen des Xingyiquan erarbeitet. Die Santishi-Stand⁴ wird getrennt in zwei Teile geübt: Die eine Methode ist ein Stand, bei dem mit dem Dantian als Ursprung Kraft nach außen abgegeben wird; die andere ist ein Stand, bei dem mit dem Dantian als Ursprung Kraft nach innen zurückgezogen wird. Durch dieses abwechselnde Freigeben und Zurückziehen [der Kraft] bewirkt man, dass der Körper auf der bereits vorhandenen Grundlage der „Ganzheitlichkeit“ – d. h. im Rahmen von Entspannung und Natürlichkeit – übt, [Kraft] freizugeben und zurückzuziehen. Im nächsten Schritt kommt man dazu, dass alle Gewebe des Körpers unter der Kontrolle des Bewusstseins integriert werden können, wenn man [Kraft] zurückziehen möchte, zieht man sie zurück, wenn man [Kraft] freigeben möchte, gibt man sie frei; damit ist der zweite Schritt zur ganzheitlichen Kraft vollendet.

³ 用意不用力 yong yi bu yong li: „Das Verständnis des Herzens einsetzen und nicht die [Muskel-]Kraft“ ist ein Lehrsatz aus den Klassikern des Taijiquan, der im Deutschen häufig als „die Aufmerksamkeit einsetzen und nicht die Kraft“ oder „die Intention einsetzen und nicht die Kraft“ übersetzt wird. Das Zeichen 意 yi hat auch die Bedeutung „Aufmerksamkeit“ und „Absicht/Intention“. Das ist aber nicht die Grundbedeutung und dem Verständnis des Übersetzers nach auch nicht die Bedeutung in diesem speziellen Kontext.

意 yi ist eines aus einer relativ kleinen Menge von chinesischen Zeichen, die aus einer symbolischen Zusammensetzung mehrerer Zeichen gebildet werden. Hierbei sind es die Zeichen für „Herz“ und „Laut“, also „das, was das Herz sagt“. Die Grundbedeutung wird dann konkret mit „Sinn“, „Bedeutung“ übersetzt. In diesem speziellen Fall halte ich „Verständnis des Herzens“ für die beste Annäherung. Denn im Taijiquan ist damit gemeint ein Begreifen des ganzen „Herzens“ (bzw. aller Kapazitäten des Geistes) einer Interaktion zwischen Menschen, zwischen anderen Lebewesen oder Gegenständen. Dies kann beispielsweise ganz einfach die Flugbewegung eines Vogels, also die Interaktion zwischen Vogel und der Luft sein. In den folgenden Abschnitten und in anderen Zusammenhängen wird 意 yi aber auch vom Verfasser in der geläufigen Bedeutung von „Bewusstheit“, „Aufmerksamkeit“ verwendet.

⁴ 三体式 santishi: Grundstellung im Xingyiquan, ein Fuß ist vorgeschoben, das Gewicht ist größtenteils auf dem hinteren Fuß, die vordere Hand zeigt nach vorne, der vordere Arm ist leicht gebeugt, die hintere Hand ist etwas neben und unter dem Ellbogen des vorderen Armes.

Die Theorie der drei Abschnitte (Ursprungs-, Mittel- und Endabschnitt) im Xingyiquan ist zwar vom konkreten Bezug abhängig, aber dass das Dantian der Ursprung von allem ist, ist immer und überall gültig. Folglich ist das Dantian die Quelle der Kraft des ganzen Körpers und der Ursprung aller Variationen. Beim Vorführen des Xingyiquan und in den Kampfanwendungen braucht nur der entsprechende Gedanke da sein, und schon wird der Gedanke dazu führen, dass das Qi in den Dantian sinkt und wiederum vom Dantian aus die Kraft in die einzusetzenden Gliedmaßen übertragen wird. Man erreicht damit, dass dort, wohin sich Bewusstheit richtet, das Qi und die Kraft richten. Da der ganze Körper integriert ist, kann er an jeder Stelle Kraft abgeben. Daher ist es auch richtig zu sagen, dass das Dantian der „göttliche Ursprung“ ist - glauben Sie das? Sie selbst können in der Praxis am eigenen Leib den Zugang hierzu erspüren.

Die früheren Generationen des Xingyiquan und Taijiquan haben die These vorgebracht, dass „der ganze Körper überall ein Dantian darstellt“. Das bedeutet, dass der ganze Körper überall ein Ursprungsabschnitt ist und jede Stelle eine Quelle darstellt, um Kraft abzugeben. Wenn man von den Gliedmaßen und dem ganzen Körper spricht, so ist das Dantian der Ursprungsabschnitt; wenn man nur von den oberen Extremitäten spricht, ist die Schulter der Ursprungs-, der Ellbogen der Mittel- und die Hand der Endabschnitt; wenn man von der Hand spricht, dann ist die Handwurzel der Ursprungs-, die Finger der Mittel- und die Fingerspitzen der Endabschnitt. Bei den unteren Extremitäten verhält es sich genauso: das Hüftgelenk ist der Ursprungs-, das Knie der Mittel- und der Fuß der Endabschnitt; auf den Fuß bezogen ist die Ferse der Ursprungs-, die Fußsohle der Mittel- und die Zehen der Endabschnitt. Sobald die jeweiligen Ursprungs- Mittel- und Endabschnitte von Bewusstheit, Qi und Kraft durchzogen zu einer Einheit geworden sind, bewirkt dies, dass am ganzen Körper die ganzheitliche Kraft entsteht, die nach dem Prozess des Integrierens freigesetzt wird und dass man das erreicht, was die Vorfahren bezeichneten als „wenn sich eine Stelle [am Körper] nicht bewegt, bewegt sich der ganze Körper nicht, wenn sich eine Stelle bewegt, gibt es keine Stelle [am Körper], die sich nicht bewegt“. Manche Leute beschreiben beispielhaft den Eindruck, wenn man integriert ist: als ob man plötzlich erschrickt und der ganze Körper sich anspannt oder wie der Zustand, wenn ein Epileptiker Krämpfe hat: Reißt man mit aller Kraft die Hände auseinander, so windet sich sein ganzer Körper mit.

Erst wenn man es schafft, den ganzen Körper zu integrieren, kann man sagen, dass man mit der Santishi-Standübung eine gute Grundlage geschaffen hat, um im folgenden Xingyi mit und ohne Waffen zu erlernen. Als Herr Li Wenbin vormals mit Hilfe der Santishi-Standübung die ganzheitliche Kraft erarbeitete, hob Herr Shang Yunxiang den ganzen Körper von Herrn Li an, indem er lediglich die vordere Hand von Herrn Li anhob, wobei sich die Santishi-Stellung unverändert blieb. Herr Shang lobte ihn voller Überraschung und Freude seufzend: „Du hast die ganzheitliche Kraft erreicht!“

Ein Sprichwort lautet: „Sobald die ganzheitliche Kraft vorhanden ist, ist überall am Körper der Ursprung [der Kraft] vorhanden.“

Herr Li Wenbin erklärte hierzu: „Sämtliche Ursprungsabschnitte verfügen über [die ganzheitliche] Kraft, es liegt an dir, ob du sie frei einsetzen kannst; wenn du sie frei einsetzen kannst, dann kannst über die Ganzkörperkraft jederzeit nach Belieben verfügen.“

Bei der hier angesprochenen ganzheitlichen Kraft handelt es sich um eine schnelle und urplötzliche, unbeugsame und solide Kraft, die unter der Voraussetzung freigesetzt wird, dass der ganze Körper integriert ist. Die Zusammensetzung dieser Kraft besteht aus mehreren entscheidenden Eigenschaften, von denen keine fehlen darf:

1. „schnell“, d.h. Geschwindigkeit; je höher die Geschwindigkeit und je kürzer der Zeitraum [der Freisetzung der Kraft] ist, desto größer ist die Kraft, und die Wirkung in der Kampfanwendung ist am besten.

2. „urplötzlich“, d.h. ein Schock bis in die vier Extremitäten hinein; man mobilisiert den Geist im Inneren des Körpers, aktiviert über den Geist die innere Kraft und die blitzartige Geschwindigkeit hilft dabei, die Kraft zu vervielfachen.
3. „unbeugsam“, kann man beschreiben als Schwert, das den Bambus spaltet, kühn vorwärts stürmend, aufrichtig und unbestechlich, ohne Angst oder Furcht, voller Durchsetzungskraft, in Harmonie zwischen Mensch und Universum. Derart erreicht man schließlich einen selbstvergessenen Zustand, in dem „die Technik ohne Technik und die Bewusstheit ohne Bewusstheit ist und im Nicht-Vorhandensein der Bewusstheit die wahre Bewusstheit liegt“. Dann verwirklicht man das wahre Wissen der Kampfanwendung, nämlich „der Schlag muss weit gehen, das Qi muss antreiben, die Faust ist eine Kanone und der Körper faltet sich wie ein Drache“.
4. „solide“, d.h. die Kraft ist authentisch und stark, es existiert in keinerlei Weise vorgespielte Kraft, es gelingt, dass dorthin wo sich die Bewusstheit richtet, das Qi und die Kraft sich richten und der ganze Körper zu einer Einheit wird; die Schläge sind präzise und treffen beständig. „Solide“, das bedeutet auch „die volle Kraft“ und bezieht sich auf die ganze Kraft des Menschen. Die körperliche Stärke ist die Grundlage der Kraft, denn die Fauststöße und Tritte eines Menschen können schließlich nicht die Geschwindigkeit eines durch Schießpulver abgefeuerten Geschosses erreichen. Folglich muss man über eine verwurzelte Stärke und Schwere (eine zusätzliche nach unten gerichtete verwurzelnde Kraft) als Voraussetzung verfügen, wenn man eine außerordentliche Wirksamkeit in der Kampfanwendung erreichen will. Als ich anfangs Zhanzhuang mit dem Ziel der ganzheitlichen Kraft übte, ermahnte mich Meister Li Hong häufig: „Dein verwurzelte Kraft ist mehr als ausreichend, aber dir fehlt es an Geschwindigkeit.“
Eine derartige Kraft ist nicht makellos, die so abgegebenen Schläge entsprechen nicht den Anforderungen der Faustkampfklassiker; im Kampf angewandt kann sie unmöglich Wirkung entfalten. Als ich gerade die schockartige und substantielle Explosivkraft des Xingyiquan lernte, verhielt es sich stets so, dass ich beim Testen der Kraft mit anderen Wushu-Liebhabern zwar den Partner drei, vier Schritte wegstoßen konnte, dieser aber nicht hinfiel. Der Grund lag darin, dass meine Geschwindigkeit zu langsam war.

Beim Integrieren handelt es sich um einen Prozess, in dem bewusst alle Gewebe und Organe des Körpers zu einem Ganzen in Reihe geschaltet werden. Dieser Prozess lässt sich nicht auf den Kampf anwenden; diese Art von Ganzheitlichkeit ist eine mechanische Ganzheitlichkeit, sie ist äußerst starr, man bezeichnet diese Art der Ganzheitlichkeit häufig als „tote Kraft“. Viele Leute wenden diese Art der „ganzheitlichen Kraft“ auf das Training der Xingyiquan Formen an und streben ihr ganzes Leben danach. Am Ende führt diese Art des Übens dazu, dass sie am ganzen Körper Muskelpakete entwickeln, aber nicht im Mindesten über die notwendige Geschwindigkeit verfügen. Eine Kampfmethode ohne die entsprechende Geschwindigkeit ist nur für die körperliche Ertüchtigung geeignet, man ist damit überhaupt nicht in der Lage, jemanden Schläge zu versetzen oder wegzuschleudern. Am Austragungsort des nationalen Xingyiquan Wettbewerbs 2003 hat dies der Verfasser einmal erlebt. Das, was zahlreiche Wettkampfteilnehmer übten, war genau diese starre Kraft. Die Kampfrichter jedoch gaben dafür stets eine hohe Punktwertung. Daraus ist ersichtlich, dass auch einzelne Kampfrichter nicht unterscheiden konnten, was ganzheitliche Kraft ist, was harte Kraft ist und was eine entspannte und natürliche, schockartige und substantielle Explosivkraft ist. Wenn man so weitermacht, führt man sich selbst und andere in die Irre und macht die Technik des traditionellen chinesischen Wushu, die uns die vorhergehenden Generationen hinterlassen haben, kaputt.

Wenn wir einen ganzheitlichen und integrierten körperlichen Zustand erreicht haben und die von uns beherrschte schockartige und substantielle Explosivkraft hinzufügen, dann erst handelt es sich darum, dass die ganzheitliche Kraft entsteht. Wie erarbeitet man dann die ganzheitliche Kraft? Sie wird durch Zhanzhuang, dem „Greifen des Adlers“, einer

Grundtechnik des Xingyi, und den Techniken der Fünf Wandlungsphasen Schritt für Schritt erlernt.

Das „Greifen des Adlers“ stellt einen wichtigen Prozess dar, um von der starren, im Laufe der körperlichen Entwicklung erworbenen Kraft hin zum angeborenen lebendigen Qi in seinen Wandlungen zu gelangen. Und daher sollte man auf folgende Punkte hinarbeiten:

1. Es ist notwendig die Sehnen und den Bewegungsapparat zu dehnen. In den Faustkampfklassikern heißt es: „Wenn die Sehnen lang sind, ist die Kraft groß, wenn das Fleischgewebe mächtig ist, ist der Körper schwer.“ Nur wenn man loslassen kann, können die Schläge weit reichen. Wenn die Gelenke beweglich sind, ist die Kontraktionsfähigkeit der Muskeln ausgeprägt und man verfügt damit über eine starke Explosivkraft und eine große Schlagkraft. Herr Li Wenbin sagte: „Dass die Bewegungen im Xingyiquan gedehnt und variabel sind, ist der Ursprung der schockartigen und substantiellen Explosivkraft.“ Einer der Vorfahren in der Kampfkunst des Xingyiquan, Shang Yunxiang, war zu seinen Lebzeiten berühmt für seine Bengquan-Technik mit einem halben Schritt. Das lag daran, dass seine Gelenke beweglich und die Kontraktionsfähigkeit seiner Muskeln ausgeprägt waren und die Entfernung, die er mit einem halben Schritte zurücklegte, der eineinhalbfachen Länge eines ganzen Schrittes eines gewöhnlichen Menschen entsprach.
2. Die Schultern senken, die Ellbogen sinken lassen und die Knie beugen, um so zu erreichen, dass in den Bewegungen des Körpers das Qi sinkt und das Gewicht nach unten verlagert wird. Dadurch wird zu der ursprünglichen vorhandenen Grundlage, die durch den integrierten Zustand gekennzeichnet ist, eine nach unten verwurzelnde Kraft hinzugefügt, um so den Missstand eines zu hohen Schwerpunkts, der mit dem Integrieren entsteht, zu beheben.
3. In den Bewegungen gibt es ein Schrauben und Winden, hierdurch wird die Spiralkraft des Körpers verstärkt, so dass sich die starre Kraft durch das Schrauben und Winden in Richtung auf eine flexible Kraft hin entwickelt. Durch das Training des Greifens des Adlers lernt man die ursprüngliche starre und tote „ganzheitliche“ Kraft in zwei Kraftarten, nämlich verwurzelnde und eine flexible Kraft, umzuwandeln. Dadurch wird die [den Angriff des Gegners] auflösende Kraft verstärkt. Man erreicht damit als Ergebnis in der Kampfanwendung, dass „wenn man sich [der gegnerischen Kraft] in einer Aufwärtsbewegung entgegenstellt, keine entgegenstellende Bewegung zu sehen ist und wenn man sich in einer sinkenden Bewegung [der gegnerischen Kraft] folgt, kein Folgen zu sehen ist“ – also sich im Folgen entgegenzustellen (siehe Abbildungen 1-A, 1-B).

Auf dieser Grundlage erarbeitet man dann die Techniken der Fünf Wandlungsphasen. Die Techniken der Fünf Wandlungsphasen sind aus einer Abwandlung und Weiterentwicklung des ursprünglichen Xinyiquan⁵ hervorgegangen. Hierbei wird in den Übungen besonderer Wert auf die innere und äußere Harmonie bzw. die Einheit von Angriff und Abwehr in Bezug auf Bewusstsein, Atmung, Kraft und Bewegung gelegt. Man geht an die Bewegungen entspannt und natürlich heran, steigert die Geschwindigkeit und erlernt so Schritt für Schritt die innere Kraft des Xingyiquan, die durch innere und äußere Harmonie gekennzeichnet ist. Großmeister des Xingyiquan Herr Li Wenbin gab folgendermaßen die Techniken der Fünf Wandlungsphasen weiter:

Man übt die Techniken der Reihe nach: Pi – hackend spalten, Zuan – bohren, Beng – zerschmettern, Pao – Kanone und Heng – quer stellen. Dabei muss man sich gewissenhaft den jeweiligen Kraftverlauf der Techniken der Fünf Wandlungsphasen bewusst machen.

⁵ 心意拳 Xinyiquan: Die vollständige und früher gängige Bezeichnung lautet 心意六合拳 Xinyiliuhequan „Faust des Verständnis des Herzens und der Sechs Harmonien“, es handelt sich um den Vorläufer des 形意拳 Xingyiquan.

Einer Technik ist jeweils eine Art von Kraft zugeordnet oder einer Technik sind jeweils mehrere Arten von Kraft zugeordnet oder sie entwickelt Kraft in mehrere Richtungen – gemäß dem Prinzip des gegenseitigen Erschaffens und der gegenseitigen Überwindung; jede einzelne Technik hat dabei wirklich ihre Besonderheit.

Im Klassiker zur Pi-Technik heißt es: „Die Pi-Technik gleicht einer Axt, ihrer Natur nach gehört sie zur Wandlungsphase Metall. Sie bringt Zuan hervor und überwindet Beng. Sie ist einzigartig in ihrer Raffinertheit. Der Körper bildet Haut und Haare, die Nase stellt die Verbindung zur Lunge her.“⁶

Die Pi-Technik sieht wie folgt aus: Auf der Grundlage, dass der Körper integriert ist, macht man einen Schritt nach vorne, dreht die Hüfte ein und der vordere Arm bewegt sich in einer bohrenden Bewegung nach oben; der hintere Arm führt eine spaltende Bewegung nach unten aus, wobei der Unterarm der scharfen Klinge einer Axt gleicht. Dadurch wird zum einen der Körper beweglich, zu anderen bewirkt man, dass die ganzheitliche Kraft des Körpers bis in den Unterarm hinein reicht (Pi-Technik siehe Abbildungen 1-A, 2-B).

Die Zuan-Technik, so wie sie von Herrn Li Wenbin überliefert wurde: Hierbei wird eine Bewegungsform eingesetzt, bei der man mit dem Arm schwingt, mit der Hand [den angreifenden Arm des Gegners] zu sich zieht und eine scheinbare ausweichende Technik macht. Dies geht wiederum mit einer Schüttelbewegung der Hüfte einher und hat positive Auswirkungen für die Nieren.⁷ Egal, ob es sich um die äußere Form oder das innere Verständnis handelt - die Zuan-Technik hat eine herausragende Bedeutung für das Üben der ganzheitlichen Kraft und die körperliche Fitness. Die Bewegung der Arme in der Zuan-Technik, die aus einer scheinbaren Ausweichtechnik besteht, bewirkt, dass Arme und Körper ein Einheit bilden und die ganzheitliche Kraft bis in zu den Händen reicht. Durch ein regelmäßiges Üben dieser Technik kann man die Nieren stärken und körperliche Fitness erreichen sowie positive Wirkungen auf die Lebenserwartung erzielen (Zuan-Technik siehe Abbildungen 3-A, 3-B).

Im Klassiker zur Beng-Technik heißt es: „Die Beng-Technik gleicht einem Pfeil und ist ihrer Natur nach der Wandlungsphase Holz zugehörig. Sie ist schnell und urplötzlich, unbeugsam und solide; der Technik fehlt es nicht an Substanz.“

Das, was die Beng-Technik trainiert, ist ein direktes Vor- und Zurückgehen. Sie ist einer der klassischen Ausdrucksformen für die schockartige und substantielle Explosivkraft. Sie weist eine äußerst hohe Wirksamkeit in der Kampfanwendung und einen integrierten Verlauf der Kraftfreisetzung auf, sie ist durch eine hohe Geschwindigkeit und einen schockartigen Kraftverlauf gekennzeichnet. Es handelt sich hierbei um ein direktes Zurückgehen, Vorgehen und Angreifen, somit ist die Entfernung, aus der man den Gegner schlägt, kurz und die Bewegungen sind einfach. Hierin manifestiert sich daher der einzigartige Stil des Xingyiquan. Herr Li Wenbin bezeichnete sie als „eine der höchsten Techniken des Shang-Schule des Xingyiquan“ (Beng-Technik siehe Abbildung 4).

Im Klassiker zur Pao-Technik heißt es: „Die Pao-Technik entspricht einer Kanone, ihrer Natur nach gehört sie zur Wandlungsphase Feuer. Wenn das Feuer sich windet und dreht, wird sicher etwas zu Boden fallen.“

Was die von Meister Li Hong gelehrt Pao-Technik anbetrifft, so beschreiben die zu übenden Schritte beim Vorgehen zwar einen Bogen, entscheidend aber ist, dass jeder Schritt groß ist, dass darin jeweils eine wadende Bewegung, ein Heben und Senken, ein Auftreten sowie Festigkeit enthalten sind. Dann erst erreicht man, dass Arme und Beine sich in

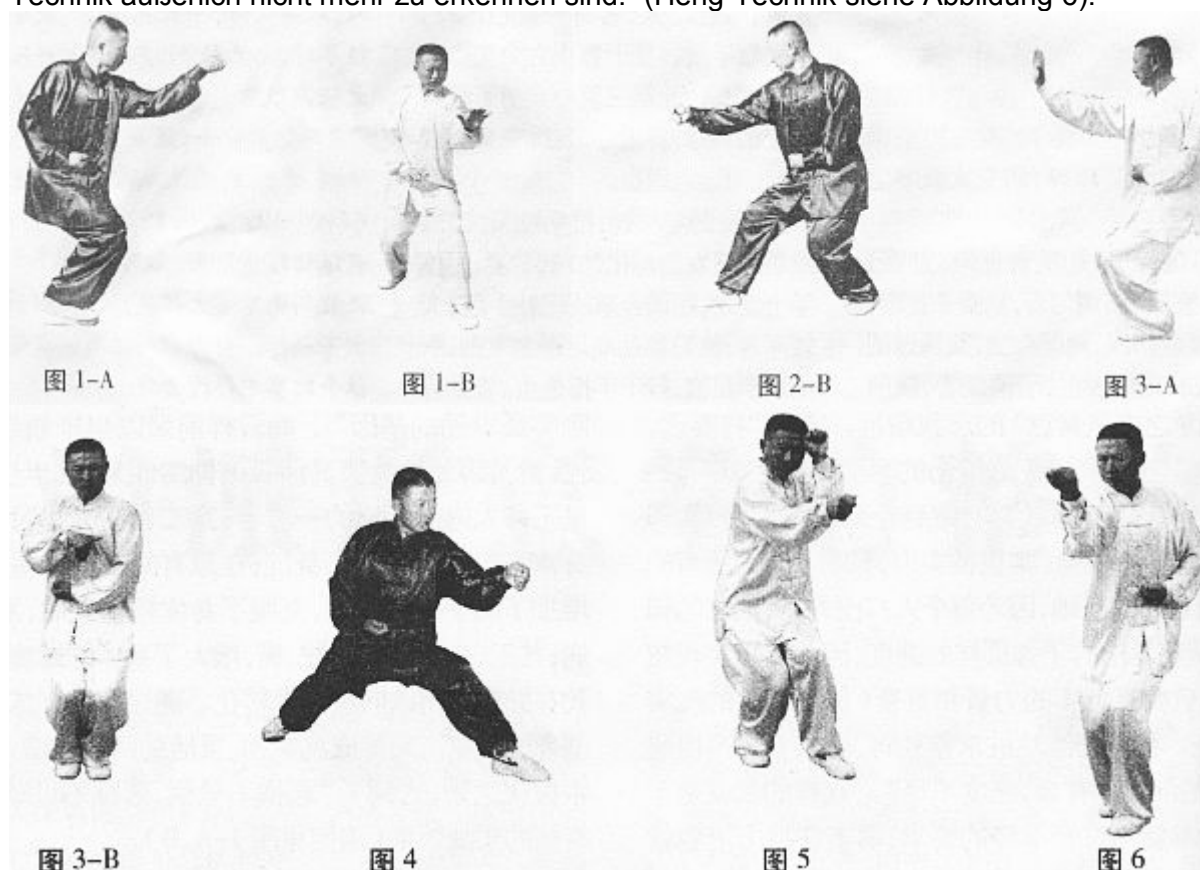
⁶ Laut der Lehre der Fünf Elemente/Wandlungsphasen in der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) ist die Lunge sowie Haut und Haare der Wandlungsphase Metall zugeordnet.

⁷ Zuan ist der Wandlungsphase Wasser zugeordnet. In der TCM wiederum sind die Nieren der Wandlungsphase Wasser zugeordnet, daraus wird im Xingyiquan eine positive Wirkung der Zuan-Technik auf die Nieren abgeleitet.

Übereinstimmung miteinander bewegen. Die nach oben gerichtete Faust enthält eine schraubende, rollende, stochernde und auflösende Kraft; die nach vorne gerichtete Faust enthält eine schraubende und windende Kraft, durch eine Schüttelbewegung der Hüfte wird die ganzheitliche Kraft ausgelöst. Gerade weil die Fäuste und Füße [sowie Arme und Beine] auf Grundlage der Schüttelbewegung der Hüfte gemeinsam Kraft freisetzen, erlernt man durch beständiges Üben über einen langen Zeitraum hinweg eine ganzheitliche Kraft, die dadurch gekennzeichnet ist, dass „nur wenn Hände und Füße gleichzeitig ankommen, man ihrem wahren Wesen entspricht“ (Pao-Technik siehe Abbildung 5).

Im Klassiker zur Heng-Technik heißt es: „Die Heng-Technik entspricht dem Geschoss einer Schleuder, ihrer Natur nach gehört sie zur Wandlungsphase Erde. Sie entspringt einer schwierigen Kampfbewegung und ihre Raffiniertheit ist schwer mit Worten zu beschreiben.“ Bei der von Meister Li Hong überlieferten Heng-Technik liegt die Betonung darauf, dass „wenn man sich [der gegnerischen Kraft] in einer Aufwärtsbewegung entgegenstellt, keine entgegenstellende Bewegung zu sehen ist und wenn man in einer sinkenden Bewegung [der gegnerischen Kraft] folgt, kein Folgen zu sehen ist“.

Es handelt sich also um eine in alle Richtungen wirkende Kraft, bei der es darum geht, im Entgegenstellen [der gegnerischen Kraft] zu folgen und umgekehrt sich im Folgen [ihr] entgegenzustellen. Durch langes intensives Üben bewirkt die Heng-Technik, dass die verborgene Kraft⁷ allmählich zunimmt und, ohne dass man es merkt, die starre Kraft allmählich abgelegt wird, so dass man sich eine in alle Richtungen wirkende Kraft aneignet. In der Kampfanwendung gelangt man dann ganz natürlich in einen weit fortgeschrittenen Bereich, in dem „Angriff und Abwehr eins sind“ und „die drei Abschnitte beim Ausführen der Technik äußerlich nicht mehr zu erkennen sind.“ (Heng-Technik siehe Abbildung 6).



⁷ 暗劲 Anjin: „Verborgene Kraft“ – hierfür gibt es zwei Interpretationen: Zum einen verborgene Kraft im Gegensatz zur 明劲 Mingjin, der „offensichtlichen Kraft“; also eine Kraft deren *Manifestation* von außen nicht leicht zu erkennen ist. Zum anderen eine flexible federnde Kraft, deren *Ursprung* von außen nicht leicht zu erkennen ist, da er nicht in den Muskeln der bewegten Extremitäten liegt. Letzteres ist in den Inneren Stilen vor allem gemeint.

„Die [Techniken der] Fünf Wandlungsphasen sind ihrem Wesen nach fünf Tiger.“ Dieser Satz aus den Kampfkunstklassikern spricht den Vorfahren in Bezug auf das Training der Techniken der Fünf Wandlungsphasen aus der Seele. „Die [Techniken der] Fünf Wandlungsphasen sind ihrem Wesen nach fünf Tiger“ beschreibt deren schockartige Kraft, vielfältige Richtungen und zahlreichen Kraftentladungen und die Stärke der Techniken in der Kampfanwendung. Darüber hinaus macht der Satz deutlich, dass es äußerst schwer ist, die Techniken der Fünf Wandlungsphasen richtig zu erlernen. Wenn man diese Kampftechnik wirklich beherrschen möchte, braucht man konzentrierte Entschlossenheit, unbeugsame Willenskraft und unermüdliches Durchhaltevermögen. Nur dann kann man diese „fünf Tiger“ bezwingen und die Techniken der Fünf Wandlungsphasen in ihrer ganzen Tiefe und bis in ihre letzten Feinheiten erarbeiten und so erreichen, dass man in einem entspannten und natürlichen Zustand eine schockartige und substantielle Kraft in der Technik anwenden kann – d. h. die eine flexible ganzheitliche Kraft. Nur wenn man die starre Kraft aus dem Körper entfernt und sie durch die ganzheitliche Kraft ersetzt, kann man zu der Stärke gelangen, um den Gegner zu bezwingen und den Sieg zu erlangen. Diese Stärke wird beschrieben mit Sätzen wie: „Die Fünf Wandlungsphasen sind dem Wesen nach wie fünf Engpässe – auch ohne dass sie jemand bewacht, blockieren sie von selbst den weiteren Weg.“

„An dem Punkt, an dem die Fünf Wandlungsphasen sich vereinen, wird man Erfolg haben, wenn man entschlossen handelt.“

„Ohne dass man darüber verfügt, ist es vorhanden, ohne dass man es bewegt, bewegt es sich.“

„Ohne sich dessen bewusst zu sein, setzt man Kraft frei.“

Durch das oben beschriebene systematische Training und unter der Anleitung der Theorien des Xingyiquan sollte man es schaffen, dass jede Bewegung, jede Arm- und Beintechnik im Abgleich mit den Kampfkunstklassikern den Anforderungen entspricht. Die Kampfkunstklassiker stellen eine Richtschnur für das Üben dar, die die Vorfahren nur durch die Erfahrungen etlicher Generationen aus Versuch und Irrtum erschlossen haben. Daher sollten wir auch diesen nationalen Schatz nicht nach Belieben zu einer verfälschten Trainingsmethode umändern. Noch weniger sollten wir etwas, was nicht richtig ist, als ein korrektes Prinzip hinstellen, oder die eigenen verfälschten Trainingsmethoden und falschen Erkenntnisse als die Essenz der Tradition darstellen, um sie dann nachfolgenden Generationen weiterzugeben.

Von Herrn Li Wenbin ist ein berühmter Satz, der aus seinem tiefsten Herzen stammt, überliefert: „Wir wollen auf der Grundlage dessen, dass wir [die Tradition] übernehmen und fortsetzen, [Xingyiquan] weiter entwickeln. Wenn wir es nicht einmal schaffen, [die Tradition] zu übernehmen und fortzusetzen, wie könnten man da noch davon reden, [Xingyiquan] weiter zu entwickeln?“