

Die Bedeutung von „die Brust nach innen ziehen“ und „das Qi sinkt ins Dantian“ im Taijiquan

Von Li Miaofeng

„Die Brust nach innen ziehen“ und „das Qi sinkt ins Dantian“ sind zwei ganz grundlegende Lehrsätze im Taijiquan. Wenn man diese beiden Lehrsätze mit anderen vergleicht, so gehören diese beiden zu der Kategorie „leicht gesagt aber schwer getan“. Der springende Punkt ist hierbei, dass leicht eine einseitige Kenntnis sowie ein einseitiges Verständnis von dem Begriff „die Brust nach innen ziehen“ entsteht und dies wiederum Fehler hervorbringt.

Vom Standpunkt der praktischen Erkenntnis im Kampfkunstunterricht heraus betrachtet bringt man die Lehrsätze des Taijiquan [zu einem bestimmten Zeitpunkt] zustande, aber man erlernt sie nicht beim Üben. Wie komme ich dazu, das zu sagen? Weil man entweder die Lehrsätze richtig macht oder eben nicht, und sie dann zutreffen oder eben nicht. Folglich ist es von entscheidender Bedeutung, dass man die richtigen Methoden anwendet.

Das Erlernen des Taijiquan ist in Wirklichkeit ein Prozess, in den man die essentiellen Methoden zu beherrschen lernt und sich mit ihnen vertraut macht. Falls die Methoden nicht korrekt sind, wird es schwierig, das Tor zum Erfolg aufzustoßen, auch wenn man ein ganzes Leben lang übt. Deswegen heißt es, dass man, um die Lehrsätze zu beherrschen, zuerst die Methoden korrekt in den Griff bekommen muss – das Kennen Lernen und Beherrschen der Bewegungen kommt danach. Denn eine Kampfkunst ist etwas Lebendiges, sie wird in der Bewegung angewendet. Daher ist für die Beherrschung der Lehrsätze im Taijiquan nicht die Frage am wichtigsten, wie man sich anstellt, wenn man steht und sich nicht bewegt. Sondern es geht darum, dass man bei den Techniken in der Bewegung die Lehrsätze nicht aus dem Auge verliert; man muss die Lehrsätze, die man in den unbewegten Stellungen zu verwirklichen sucht, auf die bewegten Techniken anwenden.

Im Folgenden wird der Verfasser aufgrund seiner persönlichen Erfahrungen seine Erkenntnisse in Bezug auf „die Brust nach innen ziehen“ und „das „Qi sinkt ins Dantian“ kurz schildern, um sie den Kampfkunsthreunden zur gemeinsamen Diskussion zur Verfügung zu stellen.

1. 含胸 han xiong¹: „Die Brust nach innen ziehen“. Das Zeichen 含 han hat die Bedeutung von „im Inneren enthalten“. Tatsächlich handelt es sich darum, die Brust zu entspannen. Beim Entspannen der Brust, geht es dem Wesen nach darum, die Zwerchfellmuskulatur zu entspannen; von der Entspannung ausgehend kommt es dann zu einem Senken. Bei „die Brust nach innen ziehen“ liegt der springende Punkt nicht in der Brust an sich, es handelt sich nicht um eine nach innen gewölbte Brust, die dadurch gekennzeichnet ist, dass der Rücken einen Buckel macht und die Brust eingefallen ist. Sondern es geht um ein Entspannen und Senken des Zwerchfells, das

Anmerkungen des Übersetzers:

¹ 含胸 han xiong „die Brust nach innen ziehen/einziehen“, gemeint ist eine Entspannung und Dehnung der Brust. Als Ergebnis kommt davon kommt es auch zu einer leichten horizontalen Rundung des Rückens. In den Taijiquan-Klassikern erscheint diese Anforderung normalerweise in Kombination mit zwei weiteren Zeichen: 含胸拔背 han xiong ba bei. Diese Kombination wird häufig übersetzt als „die Brust einziehen und den Rücken rund machen“. Der Verfasser erwähnt in diesem Absatz auch die Anforderung 拔背 ba bei im Zusammenhang mit dem Einziehen der Brust. Aber aus dem Kontext wird klar, dass er mit ba bei „den Rücken lang ziehen/dehnen“ in vertikaler Richtung meint. Dies entspricht der ursprünglichen Bedeutung des Zeichens 拔 ba „heraus ziehen“. 含胸拔背 han xiong ba bei bezieht sich hier somit auf ein Dehnen des Oberkörpers in der horizontalen und vertikalen Ebene.

dadurch gekennzeichnet ist, dass die Brust flach ist, die Schultern geöffnet sind, der Rücken gerundet ist, der Kopf sich nach oben hebt, während die Schulter sich senken, der Rücken lang gezogen ist und die Flanken des Oberkörpers sich ausdehnen.

Bei „die Brust nach innen ziehen“ liegt der springende Punkt darin, den Rücken rund zu machen, die Schultern vorzuziehen, unter den Achseln Freiraum zu schaffen sowie in einer inneren Verbindung der Oberarme. Wenn die Schultern geöffnet sind, entsteht unter den Achseln von selbst Freiraum; wenn unter den Achseln Freiraum ist, drücken die Arme von selbst nach außen; wenn die Arme nach außen drücken, ist der Rücken von selbst gerundet; wenn der Rücken gerundet ist, werden die Schultern von selbst vorgezogen; wenn die Schultern vorgezogen sind, dann entsteht von selbst eine Verbindung zwischen den Oberarmen; wenn eine Verbindung zwischen den Oberarmen vorhanden ist, dann wird die Brust von selbst nach innen gezogen; wenn die Brust eingezogen ist, streckt sich der Rücken von selbst; wenn der Rücken gestreckt ist, dann sinken die Schultern und die Ellbogen senken sich. Wenn die Schultern sinken und der Rücken gestreckt wird, dann hebt sich der Kopf von selbst nach oben; wenn der Kopf sich hebt, dann ist der Rumpf gestreckt und das Zwerchfell senkt sich; wenn sich das Zwerchfell entspannt senkt, dann wird die Brust nach innen gezogen. Umgekehrt verhält es sich genauso.

Wenn der Rücken gerundet ist, die Schultern nach vorne gezogen sind, es Freiraum unter den Achseln gibt, die Flanken des Oberkörpers sich ausdehnen und sich das Zwerchfell entspannt senkt, dann hat sich zwar die Brust nicht bewegt, aber am Brustbein entsteht von selbst ein Gefühl eines nach oben gerichteten Hebens und eines nach innen gerichteten Sogs. Auf diese Weise bewirkt man, dass der Brustraum vollkommen entspannt wird, und so nicht nur der Brustkorb geweitet sowie das Lungenvolumen maximiert wird, sondern es auch dafür gesorgt wird, dass die Atmung frei und lang gedehnt ist. Das Zwerchfell senkt sich mit der Dehnung der Atmung nach unten und arbeitet intensiv, so dass sich die Atmung im Folgenden vertieft. Außerdem beeinflusst dies in entscheidender Weise die Druckänderung im Bauchraum.

Die Hauptfunktion des Lehrsatzes „die Brust nach innen ziehen“ ist, zu bewirken, dass der Brustraum in möglichst großem Maße sich entspannt, die Atemfrequenz reduziert und das Atemvolumen vergrößert wird, und so die Versorgung des Körpers mit Sauerstoff erhöht wird. Folglich wird der Verbrauch im Stoffwechsel an Sauerstoff gedeckt und durch die Regulierung des Atems (hauptsächlich handelt es sich um ein Absenken der Spannung des Zwerchfells) wird die Druckänderung im Bauchraum so variiert, dass sie sich den Änderungen bei der körperlichen Bewegung und dem Freisetzen der [inneren] Kraft anpasst. Daher fließt das Qi ungehindert, wenn die Brust entspannt ist und die [innere] Kraft ist konzentriert, wenn die Brust nach innen gezogen wird.

2. 气沉丹田 qi chen dantian: „Das Qi sinkt ins Dantian“: Bei „das Qi sinkt ins Dantian“ handelt es sich sowohl um eine Anforderung als auch um eine Empfindung und Erkenntnis. „Das Qi sinkt ins Dantian“ ist eine exklusive Anforderung des Stillen Qigong und der Inneren Kampfkünste. Sie steht in direktem Zusammenhang mit den Hauptanforderungen an die Bewegung. Sie steht in direkter Verbindung mit Lehrsätzen wie „die Brust einziehen und den Rücken lang ziehen“, „die Schultern und die Ellbogen senken“ und „den Hals entspannt nach oben strecken“. Bei „das Qi sinkt ins Dantian“ handelt es sich um die Empfindung, dass die Kraft entspannt nach unten sinkt. Es ist keineswegs so, dass man dies zustande bringt, indem man mit Absicht das Qi sinken lässt.

Es ist auch durchaus nicht so, dass alle Kampfkünste erfordern oder es für sie zwingend notwendig ist, dass das Qi ins Dantian sinkt. Manche Äußeren Stile, die durch ein „Herausstrecken der Brust und Einziehen des Bauches“ gekennzeichnet sind, stellen jetzt auch die Anforderung, dass „das Qi ins Dantian sinkt“ auf, um der jetzt gängigen Mode zu entsprechen. Tatsächlich ist dies ein absoluter Fehler. Denn die beiden Anforderungen, dass Qi ins Dantian sinken zu lassen und die Brust herauszustrecken und den Bauch einzuziehen sind unvereinbar miteinander. Bei Ersterer geht es um Bauchatmung, bei Letzterer um Brustatmung. Wenn bei der Brustatmung die Brust herausgestreckt wird, dann blockiert automatisch das Qi; wenn das Qi blockiert, dann sperrt sich die Brust[-muskulatur] und die Oberarme üben Kraft aus, der ganze Körper steht unter Spannung. Wie könnte man da vom Sinken des Qi sprechen?

Allein die Bauchatmung bewirkt, dass sich die Brust nicht anspannt; wenn Brust und Oberarme entspannt sind, dann ist der Körper von selbst entspannt; wenn die Brust sich hebt und die Schultern sich senken, dann fließt das Qi frei; wenn das Qi frei fließt und die Brust nach innen gezogen wird, dann sinkt das Qi von selbst; wenn das Qi sinkt, landet es von selbst im Dantian. Daher heißt es, dass man beim Senken des Qi nicht die Brust herausstrecken soll. Falls man die Brust herausstreckt, verspannt sich das Zwerchfell und das Qi treibt nach oben. Dies ist Punkt 1.

Punkt 2 ist, dass durch das Sitzen in den Hüftgelenken und das Anheben im Bereich zwischen den Beinen sowie durch das Heben des Kopfes, so dass er frei schwebt, eine Spannung zwischen Oben und Unten gebildet wird. Beim Sitzen in den Hüftgelenken handelt es sich um einrastende Kraft in der Falte zwischen Bauch und Oberschenkel. Die Kontraktion der beiden Hüftgelenke nach hinten bewirkt, dass das Steißbein nach vorne bewegt wird. Dass das Gesäß sich zu den Seiten weitet, dabei nach vorne „rollt“ und dass die Hüftgelenke nach außen drücken, bewirkt, dass der Bereich zwischen den Beinen sich zu einer Rundung öffnet. Dies führt dazu, dass die Oberschenkel voller Kraft sind. Und die Tatsache wiederum, dass die Fersen und Knie eingedreht sind, die Knie herausgedrückt werden und die Füße fest auftreten, sowie die Tendenz des Baihui-Punktes² nach oben, indem der Hals sich entspannt nach oben streckt, bewirken, dass die Hüfte nach beiden Enden hin zu einer Position, die sich in einen gestreckten Rumpf manifestiert, auseinander gezogen wird.

Das Anheben des Bereichs zwischen den Beinen, d. h. das Einziehen des Anus, bewirkt darüber hinaus dass das Steißbein nach oben gehoben wird und zudem die Steißbeinspitze nach vorne verschoben wird, somit der Mingmen-Punkt³ nach hinten gedrückt wird, so dass dann der Huiyin-Akupunkturpunkt unten und der Baihui oben eine Linie bilden. Damit ist man genau mittig und senkrecht ausgerichtet, der Oberkörper ist „leer“ während der Unterkörper „voll“ ist, so dass das Qi von selbst nach unten sinkt. Wenn nämlich der Brustraum entspannt und der Unterkörper verwurzelt ist, dann sinkt das Qi von alleine ins Dantian. Das Anheben des Bereichs zwischen den Beinen, die Kontraktion der Hüftgelenke, das Festhalten der Kraft im Dantian und die Verlagerung des Schwerpunkts nach unten führen dazu, dass der Schwerpunkt stabilisiert wird, und auch der ganze Körper von selbst sein Gleichgewicht findet. Deswegen heißt es, dass „das Qi sinkt ins Dantian“ und „die Brust einziehen“ zwei nicht voneinander trennbare Lehrsätze sind.

² 百会 baihui: Meridian-Punkt auf dem Du-Meridian (督脉 dumai „Governor Vessel“), auf der Fontanelle zwischen den Ohrenspitzen gelegen. Unten gegenüber liegt der 会阴 huiyin-Punkt zwischen Anus und Geschlechtsteil. Ihre Verbindung bildet die Zentrallinie.

³ 命门 mingmen „Lebenstor“: Meridian-Punkt auf dem Du-Meridian unterhalb des zweiten Lendenwirbels, etwa gegenüber dem Bauchnabel.

Als eine Analogie kann man den Brustraum mit einem Blasebalg oder einer Luftpumpe vergleichen; der Bauchraum ist dann wie ein Behälter zur Speicherung des Qi bzw. der Atemluft. Durch die Druckänderung im Bauchraum gelangt man dann dazu, dass man das Qi erfühlen und begreifen kann. Zur Anwendung des Qi (der inneren Kraft) gelangt man ebenfalls durch die Druckänderung im Bauchraum; je größer der Druck im Bauchraum ist, umso intensiver und praller ist die Empfindung des Qi.

Was insbesondere die umgekehrte Bauchatmung beim Sinken des Qi ins Dantian, auch „Dantian-Atmung“ genannt, anbetrifft, so wird hierbei durch Abwechslung von Anspannung und Entspannung des Bauchbereichs der Atem angetrieben, und dadurch wird bewirkt, dass die Atmung sich den Kampfbewegungen anpasst. Dies ist dann von großem Vorteil für die Fitness sowie für die Explosivkraft in der Kampfanwendung. Als erstes kann man durch die Druckänderung im Bauchraum die inneren Organe stärken und den Blutkreislauf regulieren, so dass man „innen kräftig und außen stark“ ist. Als zweites erhöht die natürliche Dehnung des Bauchraumes die Elastizität der Bauchmuskulatur. Beim Einatmen werden die inneren Organe stabilisiert und beim Ausatmen hält das Dantian [gleichsam] die Kraft fest. Dadurch wird nicht nur die Fähigkeit, Schläge auszuhalten, erhöht, gleichzeitig wird auch die Explosivität der Schlagkraft verstärkt. Außerdem erreicht man, dass der Schwerpunkt sich stabilisiert, die Bewegungen flink und agil werden und man darüber hinaus fortgesetzt explosiv Kraft freisetzen kann. Es wird also die Effektivität in der Kampfanwendung in großem Maße erhöht.

3. Über Qi: Zur Kenntnis und zum Verständnis über das Zeichen 气 Qi zu gelangen ist wohl am schwierigsten. Das Qi hat im Altertum die Bedeutung von Ursprung [aller Dinge] des Universums, es ist der feinste Stoff auf der Welt. Wiederum handelt es sich um ein gedankliches Konzept, um eine Weltanschauung, eine Systematik und gehört somit zum Bereich der Philosophie.

Das Qi in der Kampfkunst ist mit dem Qi der daoistischen Alchemie und der traditionellen chinesischen Medizin identisch und wiederum auch nicht. Beim Qi gibt es die Unterscheidung zwischen pränatalem und postnatalem Qi sowie die Lehre vom wahren Qi und dem ursprünglichen Qi. Die daoistischen Alchemiker betrachten es als eine Energie, die traditionelle chinesische Medizin als die Quelle des Lebens. Darüber hinaus gibt es Unterscheidungen zwischen nährendem und schützendem Qi, Qi an der Oberfläche und im Inneren und zwischen gutem und schlechtem Qi. Die daoistische Alchemie, die traditionelle Medizin und das Qigong betonen alle die Kreislaufbewegung des Meridianflusses, während die Adepten des Liangong den kosmischen Kreislauf⁴ als das Grundlegende betrachten.

Das Qi teilt man in Yin und Yang, das Yang ist fest und das Yin geschmeidig. Wenn das Yin-Qi und das Yang-Qi in harmonischer Verbindung miteinander stehen, dann handelt es sich um den „kosmischen Urzustand“. Beim Qi im kosmischen Urzustand verhält es sich so, dass das Qi in natürlicher Weise durch den ganzen Körper fließt. Das Qi im kosmischen Urzustand ist von zentraler und aufrechter Natur, es ist in keiner Weise unausgewogen, dadurch hat es eine vollkommen runde Qualität. Es

⁴ 周天 zhoutian „kosmischer Kreislauf“ (wörtlich rotierender Kosmos/Himmel): Im Rahmen von meditativen Übungen angestrebter fühlbarer Qi-Fluss. In der grundlegenden Variante, dem „kleinen kosmischen Kreislauf“ fließt das Qi entlang dem Du-Meridian vom Huiyin-Punkt aus über die Mitte der Körperrückseite nach oben. Nachdem es über die Schädeldedecke an der Kopfvorderseite angekommen ist, fließt es über die am Gaumen anliegende Zungenspitze dann den Ren-Meridian entlang über die Mitte der vorderen Körperseite nach unten ins Dantian zurück.

wird auch als „zentrales Qi“ bezeichnet. Das zentrale Qi entspricht dem ursprünglichen Qi, dem wahren Qi und wird auch als aufrechtes Qi bezeichnet.

Aber gleichgültig welcher dieser Aussagen man Glauben schenkt, das Qi an sich ist letztendlich eine natürliche Angelegenheit und der Fluss des Qi und des Blutes sind keineswegs vom Menschen künstlich geschaffene Dinge. Was daher die obige Aussage, dass das Qi etwas Natürliches und nichts Künstliches ist, anbetrifft, so ist es nach der persönlichen Erfahrung des Verfassers wohl kaum notwendig, dass man subjektiv und blindlings den kosmischen Kreislauf in Bewegung setzt. Dies ist gezwungen und gekünstelt und gleicht dem Versuch „am Getreidesprossling zu ziehen, um ihm beim Wachsen zu helfen“. Der Natur zu folgen, das alleine ist das wahre Elixier des langen Lebens.

Das Wesen des Zeichens Qi liegt vollständig darin, dass der Geist still ist. Das darin enthaltene Prinzip haben die Kampfkunstmeister vorhergehender Generationen schon lange beschrieben: „Es liegt in der Bewusstheit [意 yi] und nicht im Qi, wenn es im Qi liegt, dann stockt der Fluss. Derjenige mit Qi verfügt über keine Kraft. Derjenige ohne Qi ist von reiner Härte. Wenn die Bewusstheit vorhanden ist, ist das Qi vorhanden und die Kraft kommt von selbst.“ Dies ist auch gemeint mit dem Prinzip: „In der Kampftechnik gibt es an und für sich kein Qi. In diesem Fall ist das Qi nicht von der Art des Qi. Und obwohl es nicht von der Art des Qi ist, handelt es sich dennoch um Qi.“ Die Bewusstheit, das Qi und die Kraft sind eins, die Bewusstheit und das Qi verbinden sich zu einer Einheit und das Qi und die Kraft sind nicht voneinander zu unterscheiden. Die Unterschiede liegen lediglich darin, dass man getrennt davon spricht. Das Qi in der Kampfkunst ist nichts anderes als die [ganzheitliche] Kraft, die man alternativ auch als innere Kraft, innere Stärke oder als innere Fertigkeit [内功 neigong] usw. bezeichnet.

Das Üben des Qi ist stets in Abhängigkeit vom Geist [神 shen] zu sehen. Wenn der Geist konzentriert ist, dann sammelt sich das Qi; wenn das Herz ruhig ist, dann ist das Qi in Harmonie. Der Satz „das Qi in den Knochen (bzw. im Knochenmark) sammeln“ bezieht sich darauf, dass man den Geist sammelt und konzentriert. Deswegen heißt es, „das Üben des Qi ist abhängig vom Geist“. Wenn das Herz klar ist, ist der Geist ruhig; wenn das Herz unruhig ist, ist das Qi ruhelos; das Qi findet sich dann im Herzen und nicht im Körper.

Was nun alle möglichen Empfindungen in Folge der Entspannung beim Üben der Kampfkunst angeht, also das so genannte „Qi-Gefühl“, wie das Phänomen im Qigong in allen Richtungen Widerstand zu spüren, so sind dies alles natürliche Reaktionen. Diese sind keineswegs mysteriös und es gibt auch nichts Mystisches daran. Noch weniger handelt es sich dabei um Gongfu. Auf keinen Fall darf man Hirngespinnste für etwas Echtes und Illusionen für etwas Wahres. Falls man nicht Einbildungen erkennt und sich an alles, was mit Qi zu tun hat, klammert, dann gerät man ganz schnell auf Abwege. Wie oben erwähnt handelt es sich beim Qi um etwas natürlich Induziertes. In der Kampfkunst muss man der Natur folgen, so wie die Dinge eben von Natur aus sind. „Darin enthalten sind Dinge und die Dinge haben Erscheinungsformen, die sich wie in einem Traum zeigen.“ Wenn solche Empfindungen auftauchen, so wehrt man sich nicht dagegen und wenn sie wieder verschwinden, hält man sie nicht zurück. Man soll sie nicht verdrängen, aber auch nicht sie fördern. Sie scheinen zu kommen und zu gehen, sie scheinen vorhanden zu sein, sind es aber wiederum nicht. Auf gar keinen Fall darf man an das Qi denken, es antreiben, es leiten oder führen. Es reicht einfach, dass es sich um alle möglichen wechselnden Empfindungen handelt, während man mit ganzem Herzen versucht, etwas herauszubringen und ein Gefühl dafür zu bekommen. Mit der Zeit weiß man von selbst, was Qi ist und wenn man es weiß, dann kann man es von alleine auch anwenden.

Das so genannte „Qi“ folgt dem Wandel des Bewusstseins und der Gedanken (d.h. der gedanklichen Aktivität) eines Menschen. Das gedankliche Bewusstsein ist der zentrale Knotenpunkt für die Lebensaktivität. Die Bewegung [des Körpers] wird dann abhängig von der Leitung durch die Nerven sowie dem Kreislauf des Qi und des Blutes aufrecht erhalten. Wenn der Körper stark ist, ist das Qi voller Vitalität, und wenn das Qi voller Vitalität ist, dann ist das Blut voller Energie und der Mensch von selbst voller Kraft. Wenn die Bewusstheit sich in Bewegung setzt, folgt die äußere Form und Qi wird von selbst generiert. Wenn der ganze Körper folgt, dann fließt das Qi ungehindert. Wenn das lebendige Qi in Wallung ist, dann verfügt man von selbst über ausreichend [innere] Kraft. Das Qi entsteht auf Grundlage der äußeren Form und es verteilt sich, indem es der äußeren Form folgt. Dort wohin sich die Bewusstheit richtet, fließt das Qi hin; wenn die Bewusstheit gerichtet und das Qi konzentriert ist, entsteht die Kraft von selbst. Wenn die Bewusstheit und das Qi sich zu einem zusammenschließen, dann sind das Qi und die Kraft nicht mehr von einander zu trennen. Daher spricht man von „Qi und Kraft“ bzw. „Kraft und Qi“⁵ [in einem Atemzug]. Aber es handelt sich dabei nicht um etwas, das man erzeugt, in dem man das Qi bewegt oder zu etwas veranlasst. Wenn man blindlings das Qi bewegt oder lenkt, dann kann man sich nur selbst schaden.

Beim „Qi“ in der Kampfkunst handelt es sich zwar nicht um das Qi im Sinne von „Atem“, aber es steht im Zusammenhang mit der Atmung. Ohne Atmung gibt es kein Qi-Gefühl. Selbst wenn es sich um eine ganz schwache Atmung oder gar um eine Atmung handelt, die man selbst nicht mehr spürt (u. a. die so genannte Embryonalatmung), so steht doch der Atem keineswegs still. Es ist lediglich so, dass, die Atmung so fein ist, dass man sie nicht mehr spürt und man erst nachdem man eine hohe Sensibilität erreicht hat, diese Feinheit spürt. Die Dantian-Atmung stärkt nicht nur die Empfindsamkeit der Nerven sondern auch die Koordination des ganzen Körpers und die Konzentration von Kraft.

Das Ziehen der Brust nach Innen und das Sinken des Qi ins Dantian sind untrennbar miteinander verbunden: Vergleicht man den Brustraum mit einem Regelschalter, dann ist der Bauchraum der Induktionsapparat für das Qi. Das Qi wird durch die Druckänderung des Bauchraums natürlich induziert und die [konkrete] Anwendung des Qi kommt dann durch die Regulierung des Atems zustande. Dies alles ist etwas, das ganz natürlich entsteht. Das „Qi“ in der Kampfkunst ist nicht im Qi an und für sich zu finden; es geht nur darum, den Körper, den Atem und das Bewusstsein zu regulieren. Wenn der Geist klar und das Herz ruhig ist, dann fließt der Atem wie Wasser. Wenn es gelingt, dass der Atem sich den Kampfbewegungen anpasst und zudem natürlich ist, dann erreicht man ganz von selbst, dass alles wie von göttlicher Hand geführt ungehindert fließt.

„Das Qi ist nicht von der Art des Qi“ – wenn man die Wahrheit in diesem Satz begreift und sich auf den Weg der Weisheit begibt, dann handelt es sich im Grunde genommen beim „wahren Qi“ um das „Nichts“. Wenn man mit ganzem und stillem Herzen dem Satz „es ist nicht von der Art des Qi aber es ist dennoch Qi“ nachspürt, dann kann man von allein zum echten ursprünglichen „Qi“ gelangen – der inneren Kraft.

⁵ 力气 liqi: wörtlich Kraft und Qi, wird in der Umgangssprache einfach im Sinn von körperlicher Kraft, Muskelkraft gebraucht.