

## Unaufhaltbares hartes Angreifen und hartes Vorgehen

Eine Erörterung ausgehend von der Behauptung, dass man nur eine Minute im Santishi<sup>1</sup>-Stand zu stehen bräuchte

Von Wang Ji

Nachdem man im Xingyiquan die „offensichtliche Kraft“<sup>2</sup> beherrscht, sollte man im Kampf die direkte Einnahme der Zentrallinie sowie ein hartes Angreifen und hartes Vorgehen zustande bringen. Jedoch ist es bei einem Teil der Liebhaber [des Xingyiquan] zu einer Fehlentwicklung in Bezug auf die Kenntnis gekommen, wie man überhaupt „unaufhaltbares hartes Angreifen und hartes Vorgehen“ zustande bringt. Sie sind der Meinung, man könne hier eine Abkürzung beschreiten. Noch dazu hat sich ein Teil der Unterrichtenden an diese Tendenz angepasst und verkauft marktschreierisch den Leuten ein Xingyiquan, bei dem „es ausreicht, dass man eine Minute steht, sobald man den Santishi-Stand korrekt beherrscht“. Ich persönlich bin der Meinung, dass diese Tendenz nicht von Dauer sein kann. Einfach nur Wert auf die technischen Anforderungen zu legen und dabei das Training der Kampfkraft zu vernachlässigen, führt in der Kampfkunst kaum zu einem ausreichenden und dauerhaften Fortschritt. Wenn ein Anfänger einen echten Santishi-Stand eine Minute lang durchhalten kann, so ist das wahrlich nicht schlecht. Aber man darf nicht die Fortgeschrittenen mit dem Spruch, dass „es ausreicht, wenn man eine Minute lang steht“, in die Irre führen.

Da es hierbei einen Zusammenhang mit der Frage der Übungsmethodik gibt, werde ich konkret erläutern, wie man Xingyiquan am Anfang üben sollte, und wie man Schritt für Schritt zu unaufhaltbarem hartem Angreifen und hartem Vorgehen gelangt. Wo es dabei Unzulänglichkeiten gibt, bitte ich um entsprechende Hinweise durch die Meister dieser Kunst. Unaufhaltbares hartes Angreifen und hartes Vorgehen bezieht sich auf zwei Fragen. Die eine ist die Kampfweise, d. h. die Frage der Technik im Kampf. Nachdem man die offensichtliche Kraft beherrscht, verfügt man zwar über eine weitreichende und große Schlagkraft, aber in Bezug auf die Kampfweise kann man diese noch nicht dem Gegner entsprechend variabel abändern, sondern man kann eben nur hart angreifen und hart vorgehen. Die zweite ist die körperliche Konstitution, d. h. die Frage der Kampfkraft. Nachdem man die offensichtliche Kraft beherrscht, verfügt man bereits in einem anfänglichen Stadium über einen Körper von reiner Yang-Energie in allen sechs Bereichen<sup>3</sup>. Aufgrund einer festen Konstitution kann man normalen Schlägen widerstehen. Wenn man zuschlägt, ist die Kraft verwurzelt, und man verfügt über die Fähigkeit gewaltsam die Verteidigungslinie des Gegners zu durchbrechen. Dies ist auch eine notwendige Voraussetzung für das harte Angreifen und das harte

---

### Anmerkungen des Übersetzers

<sup>1</sup> 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.

<sup>2</sup> 明劲 mingjin: Offensichtliche/sichtbare Kraft - der Begriff bezieht sich auf ein äußerlich deutlich sichtbare feste/harte Kraft. Sie drückt sich in einer fest geballten Faust, festen Schritten, hartem Schlagen und hartem Vorgehen und einem Geräusch beim Aufsetzen des Fußes aus. Sun Lutang in ‚Wahre Schilderung der Bedeutung der Kampfkunst‘: “明劲者，即拳之刚劲也。” - „Was die offensichtliche Kraft anbelangt, so handelt es sich um die harte Kraft in der Kampfkunst“.

Den Gegensatz hierzu bildet 暗劲 anjin, die äußerlich nicht erkennbare Kraft.

Siehe *Zhongguo Wushu Dacidian (Großes Wörterbuch des chinesischen Wushu)*, Renmin Tiyu Chubanshe (Volkssport-Verlag), Beijing 1990, S. 317f.

<sup>3</sup> Auf welche sechs Bereiche oder Körperteile hier Bezug genommen wird, geht aus dem Text nicht hervor.

Vorgehen. Deswegen heißt es, dass es [dann] eine Frage der Gewohnheit des Individuums in der Praxis ist, ob er hart zuschlägt und hart vorgeht oder nicht. Die Frage, ob man hart angreifen und hart vorgehen kann oder nicht, stellt sich [aber] erst nachdem man die offensichtliche Kraft beherrscht.

Wenn man die offensichtliche Kraft erlernen möchte, bleibt einem nichts anderes übrig als der Reihe nach vorzugehen: Angefangen vom Zhanzhuang [Stehen wie eine Säule] und den Techniken der Fünf Wandlungsphasen orientiert man sich als Regeln an den Neun Anforderungen, den Acht Zeichen<sup>4</sup>, den Sieben Schnelligkeiten<sup>5</sup> und den Sieben Gleichgerichtetheiten. Dies führt dann dazu, dass der Körper allmählich innen stark und außen kräftig wird. Leute von schwächlicher Konstitution können selbst entsprechend durch Krafttraining in Form von Gewichtheben und Klimmzügen usw. die Wirkung [des Trainings] verstärken. Das Zhanzhuang-Training sollte hauptsächlich im Santishi-Stand erfolgen. Leute von schwächlicher Konstitution können auch zunächst im Hunyuan-Stand<sup>6</sup> stehen. Herr Li Wenbin<sup>7</sup> sagte einmal, wenn es nur um das Erlernen des Xingyiquan ginge, sei es nicht nötig andere Standformen außer dem Santishi-Stand zu üben. Der Hunyuan-Stand ist vergleichsweise weniger anstrengend. Es passt daher eher, wenn Leute mit schwächlicher Konstitution zunächst den Hunyuan-Stand üben, und später, nachdem der Körper kräftig [genug] ist, wiederum den Santishi-Stand üben.

Egal aber welchen Stand man übt, letztendlich sollt man versuchen die „geistige Sammlung“ zu erreichen. Es heißt, nachdem Qi Gongbo, ein Schüler von Herrn Sun Lutang, es bis zur Beherrschung des Zhanzhuang gebracht hätte, habe Herr Sun plötzlich von hinten ihn gezogen; Qi hätte auf der Stelle abgehoben, aber als er wieder auf dem Boden aufgekommen sei, habe er sich nach wie vor im Santishi-Stand befunden. Herr Sun habe schallend gelacht und gesagt: „Du hast es geschafft.“

Diese Leistung von Qi Gongbo ist die beste Verkörperung der geistigen Sammlung. [Die Übung des] Zhanzhuang verlangt die geistige Sammlung, aber was heißt „geistige Sammlung“? Hierbei gibt es zwei Bedeutungsebenen:

Die erste Ebene ist das, was im Fachjargon „drin sein im Stehen“ heißt. Man kann es auch als „dumpf wie ein hölzernes Huhn sein“ bezeichnen. Die Freunde des Hahnenkampfes wissen alle, dass ein Kampfhahn, der „dumpf wie ein hölzernes Huhn“ ist, am schwierigsten heran zu ziehen ist. Die geistige Ausstrahlung eines solchen Kampfhahns ist vollkommen, der Gesamteindruck ist der eines einzigen Ganzen und am ganzen Körper gibt es keine vernachlässigte Stelle, die man angreifen könnte. Wenn wir Zhanzhuang üben, ist das, was wir letztlich anstreben, eben auch genau ein solcher Zustand. Jedoch ist dieser Zustand nur

<sup>4</sup> 八字 bazi: Acht Zeichen – kurz für 八字歌诀 Acht Zeichen Reimformel: 顶 ding – (entgegen) drücken, 扣 kou – eindrehen, 圆 yuan – rund machen, 敏 min – flink sein, 抱 bao – umarmen, 垂 chui – hängen lassen, 曲 qu – beugen, 挺 ting – herausstecken. Jedem dieser Zeichen werden drei konkrete Anforderungen zugeordnet, so dass hierdurch insgesamt 24 grundlegende Anforderungen für die Bewegungen im Xingyiquan gebildet werden.

Siehe *Zhongguo Wushu Dacidian*, 1990, S. 545.

<sup>5</sup> 七疾 qiji: Sieben Schnelligkeiten – Augen, Hände, Füße, Bewusstheit, Angriff, Vor- und Rückwärtsbewegungen, Bewegung des Körpers/Rumpfs müssen schnell sein.

Siehe *Zhongguo Wushu Dacidian*, 1990, S. 323.

<sup>6</sup> 浑圆桩 hunyuanzhuang: Vollkommen runder Stand – Grundform des Zhanzhuang, bei der die Arme einen Kreis vor dem Körper bilden.

<sup>7</sup> 李文彬 Li Wenbin (1918-?): Einer der bedeutendsten Schüler von 尚云祥 Shang Yunxiang (1864-1937). Shang seinerseits lernte Xingyiquan u. a. bei Großmeister 郭云深 Guo Yunshen (1820-1901) Siehe *Zhongguo Wushu Renming Cidian (Namenswörterbuch des chinesischen Wushu)*, Renmin Tiyu Chubanshe (Volkssport-Verlag), 1993, S. 78, 148, 242f.

sehr schwer zu erreichen. Angenommen man stünde einen ganzen Tag im Zhanzhuang und man könnte für einen Zeitraum von fünf Minuten im Zustand der geistigen Sammlung sein, so wäre dies kein Leichtes. Denn wenn man selbst gefangen in der Alltagswelt ist, kann man selten wahrhaft zur Ruhe des Herzens finden, um ins Stehen „hinein zu kommen“. Zudem ist es bei diesem Zustand nicht einfach so, dass wenn man die Stellung des Stehens richtig beherrscht, man dann in diesen Zustand hinein kommen würde. Zu sagen, er (dieser Zustand) ähnelte der inneren Ruhe bei der sitzenden Meditation, ist keineswegs zutreffend. Aber dennoch gibt es eine gewisse Ähnlichkeit; man kann sagen, dass man sich selbst und die Umwelt vergisst, allerdings gibt es immer noch eine gewisse Achtsamkeit im Herzen. Wenn man in diesem Zustand sein Können mit jemand misst, dann regt sich die Achtsamkeit im Herzen und Arme und Beine reagieren völlig natürlich. Dies ist eine hohe Leistung in der Kampfkunst. Wenn man so viel darüber redet, setzt man sich wohl dem Verdacht aus, daraus etwas Mysteriöses zu machen. Aber die Insider sollten eigentlich selbst genau wissen, dass dies kein Unsinn ist.

Die zweite Bedeutungsebene ist das der ganze Körper zu einem Ganzen werden muss. Im Ruhezustand gleicht er dem Berg Taishan; am ganzen Körper oben und unten gibt es nicht das geringste Anzeichen für ein Schwanken oder Zeren. Es ist [noch] etwas treffender, wenn man diesen Zustand mit [dem Satz] „die Sechs Verbindungen<sup>8</sup> gleichen einer Einheit“ beschreibt. Eine erste Prüfnorm hierfür sollte folgendes darstellen: „Wenn man ihn schiebt, bewegt er sich nicht, wenn man auf ihn einschlägt, fällt er nicht, in allen sechs Richtungen ist die [innere] Kraft vollständig vorhanden.“ Nachdem man diese Fertigkeit erlangt hat, dann scheint der ganze Körper wie ein prall mit Luft gefüllter Lederball zu sein; sobald man ihn anschlägt springt er hoch. Wenn man kämpft, wird der Gegner fortgeschleudert, sobald er einen berührt.

Deswegen heißt es, dass die „geistige Sammlung“ „das Eine“ in Bezug auf den Geist und „das Eine“ in Bezug auf den Körper darstellt. Dieser Zustand ist genau das, was wir anstreben. Folglich ist das, was wir anstreben, in keinem Fall irgend so ein Santishi-Stand, von dem man sagt: „Man soll nur ein Minute stehen, und man braucht auch nur eine Minute zu stehen“. Die Übungsweise, bei der der Bewegungsapparat gedehnt und gestreckt wird, ist nur der erste Schritt im Bereich der Fertigkeiten des Zhanzhuang. Nachdem der Bewegungsapparat gedehnt, gestreckt und dadurch geöffnet worden ist, muss man dazu kommen, dass er geschmeidig wird und Federkraft enthält. In den Klassikern heißt es: „Ihn dehnen und strecken, ihn geschmeidig machen und ihn gleichsam zu einem Netzwerk verbinden.“ Das ist genau damit gemeint. In den Klassikern heißt es: „Still ohne sich zu rühren, mit der Regung des Herzens erschließen sich die Verbindungen.“<sup>9</sup> Dies erst ist der korrekte Weg, der zu diesem Ziel der „geistigen Sammlung“ führt. Dies bedeutet den Anfängern die Richtung, in die sie später ihre Anstrengungen unternehmen werden, klar aufzuzeigen. Wenn man jedoch gerade zu lernen angefangen hat, dann ist es schon hoch einzuschätzen, dass man den Santishi-Stand richtig hinbekommt. Man darf nicht in einem fort danach streben, regungslos zu stehen. Man sollte eine zeitlang stehen und dann entsprechend den Bewegungsapparat auflockern, insbesondere die Schultern und das Rückgrat; auf diese Weise erst kann man die Gesundheit fördern. Danach sollte man allmählich die Zeit verlängern, aber dies heißt nicht, ein starres [wörtlich: „totes“] Stehen zu

<sup>8</sup> 六合 liuhe: Sechs Verbindungen – Verbindung zwischen Hand und Fuß, Ellbogen und Knie, Schulter und Hüftgelenk; zwischen Herz/Geist [xin] und der Bewusstheit [yi], der Bewusstheit und Qi, Qi und Kraft [li]. Die ersteren drei Verbindungen heißen „die Drei Äußeren Verbindungen“, die letzteren drei heißen „die Drei Inneren Verbindungen“.  
Siehe *Zhongguo Wushu Dacidian*, 1990, S. 326.

<sup>9</sup> 寂然不动, 感而遂通 jiran bu dong, gan er sui tong: Zumindest der zweite Teil dieses Satzes ist ein Zitat aus dem Yijing, dem Buch der Wandlungen. Dort heißt es: 感而遂通, 天下之故 gan er sui tong, tianxia zhi gu - Mit der Regung des Herzens erschließen sich die Verbindungen, der Grund von allem unter dem Himmel.

befürworten. Während des Zhanzhuang muss man erstens alle körperlichen Anforderungen aufmerksam ergründen; zweitens muss man den richtigen Zustand zwischen Ent- und Anspannung finden und die Atmung richtig regulieren; drittens muss man darauf achten, dass die fünf Zentren dem Einen zugehörig sind<sup>10</sup>. Die Voraussetzung dafür, dass die fünf Zentren dem Einen zugehörig sind, ist, dass die äußere Form genau den Richtlinien entspricht, d. h. dass während des Zhanzhuang der Bewegungsapparat nach außen stützende Kraft ausübt, während die Bewusstheit sich nach innen zurückzieht.

Wenn man auf diese Weise eine Zeit lang das Stehen geübt und die äußere Form und die innere Bewusstheit in der Kampfkunst schon ein bisschen erfasst hat, kann man die Techniken der Fünf Wandlungsphasen erlernen. Wenn man die Kampftechniken übt, sollte man dem Prinzip folgen, zunächst langsam und erst später schnell zu üben, und zuerst danach zu streben, den Bewegungsablauf flüssig hinzubekommen und dann erst Kraft freizusetzen. Auf keinen Fall darf man künstlich Kraft hinzufügen (partiell Kraft einsetzen) oder plumpe Kraft einsetzen. Sobald die Bewegungen natürlich und flüssig sind, ist man in der Lage Kraft freizusetzen. Der Spruch der Vorfahren, „Derjenige, bei dem die Bewegungsform flüssig von statten geht, hat von selbst Kraft“, besagt genau das. An dieser Stelle muss nochmals eingehend betont werden, dass im Xingyiquan zwar von der harten Kraft [刚劲 gangjin] die Übungen ausgehen, aber der Übende muss unbedingt das Prinzip der „Natürlichkeit“ in den Inneren Kampfkünsten befolgen. Nur auf diese Weise wird er es zu entsprechenden Fertigkeiten [功夫 gongfu] bringen. Während man die Kampftechniken übt, muss man in jedem Augenblick auf die sich [vom Boden] abstoßende Kraft des hinteren Fußes achten. In den Kampfkunstklassikern heißt es: „Das Signal beruht vollständig darauf, dass der hintere Fuß sich abstößt.“ „Der Fuß macht 70% des Angriffs aus, die Hand 30%.“ Daraus kann man die Bedeutung des Satzes, „der hintere Fuß stößt sich ab“, erkennen. Seinerzeit sprang Meister Li Wenbin in einem einzigen „ein Pferd und drei Pfeile“ [一马三箭 yi ma san jian]-Bewegungsablauf mit vier Schritten 14 Meter weit voran. Wenn man nicht die sich abstoßende Kraft des hinteren Fußes besitzt, wie käme dann das „unaufhaltbare harte Angreifen und harte Vorgehen“ zustande? Während man übt, darf sich der Körper auf keinen Fall heben und senken, denn so würde die sich abstoßende Kraft des Fußes nicht bis zur Hand übertragen werden, sondern würde im Heben und Senken des Körpers aufgebraucht werden (ausgenommen sind Techniken, in den sich der Körper [sowieso] hebt und senkt, wie die Drachenform und die Schwalbenform).

Hier komme ich noch auf die Bewegung der Hüftgelenke beim Üben der Kampftechniken zu sprechen. Manche Leute meinen, dass der wichtigste Punkt beim Xingyiquan in den Hüftgelenken liege. Man kann sagen, dass diese Ansicht richtig ist - allerdings nicht ganz. Warum? Die Anforderung im Xingyiquan beim Schritt nach vorne lautet: „Das Hüftgelenk treibt das Knie an und das Knie treibt den Fuß an.“ Es wird gefordert, dass man während des Vorgangs des Schreitens drei antreibende Kräfte mit dem watenden Schritt erzeugt. Warum muss man die drei antreibenden Kräfte erlernen? Weil darin der entscheidende Punkt liegt, um [die Anforderung] zu verwirklichen, dass „der Fuß 70% und die Hand 30% des Angriffs ausmachen“. Könner, die den watenden Schritt [趟步 tangbu] richtig beherrschen, schaffen es, dass mit dem Schritt der Gegner umgeworfen wird. Dies eben ist die Durchschlagskraft der drei antreibenden Kräfte in den Füßen, und diese Kraft in den Füßen hat ihren Ursprung eben in den Hüftgelenken. Daher muss man während des Übens der Kampftechniken die Hüftgelenke auseinander reißen. Bezogen auf diesen einen Punkt ist die obige Ansicht korrekt. Warum sage ich dann, dass sie nicht ganz richtig ist? Dies steht im Zusammenhang mit der Frage des Kraftursprungs – wo kommt die Kraft im Xingyiquan nun

<sup>10</sup> 五心归一 wu xin gui yi - die fünf Zentren sind dem Einen zugehörig. Die „fünf Zentren“ sind: das Zentrum der Fontanelle, die zwei Zentren der Fußsohlen, die zwei Zentren der Handfläche. „Das Eine“ bezieht sich auf das Dantian.  
Siehe *Zhongguo Wushu Dacidian*, 1990, S. 324..

eigentlich her? Die Traditionelle Ansicht lautet: „Die Kraft [劲 jin] steigt von den Füßen auf, sie wird von der Taille aus kontrolliert und formt sich in den Händen.“ Im Xingyiquan geht man davon aus, dass die Kraft ihren Ursprung in der sich abstoßenden Kraft des hinteren Fußes hat, durch das Drehen des Rückgrats zu den Schultern übertragen wird, um dann durch die „drei antreibenden Kräfte“ der oberen Extremitäten freigesetzt zu werden. Vom dem Blickwinkel der Kraftentfaltung aus betrachtet liegt der springende Punkt bei der Freisetzung der Kraft im Drehen der Taille (des Rückgrats) – die Füße fungieren lediglich als Ausgangspunkt für die Kraft. Mit dem Hüftgelenk hat dies erst recht nichts zu tun. Im Kampf treibt das Hüftgelenk den Schritt an, während die Taille die Kraft kontrolliert. Das Hüftgelenk ist wichtig, aber es ist keineswegs der einzige Schlüsselpunkt im Xingyiquan.

Manche Leute glauben auch, dass das Gongfu der Vorfahren so gut gewesen wäre, wäre darin begründet gewesen, dass es eine geheime Transmission gegeben hätte. Diesbezüglich möchte ich etwas klarstellen. Anfang der Fünfziger Jahre als gerade im ganzen Land Qigong in Mode gekommen war, fragte jemand den Xingyiquan-Kämpfer Geng Luguang, ob es im Xingyiquan Qigong gäbe. Herr Geng antwortete, Xingyiquan sei doch Qigong. Diese Aussage ist äußerst zutreffend. Solange man entsprechend den „Neun Anforderungen“, „Acht Zeichen“ und „Sieben Schnelligkeiten“ und den anderen Regeln gewissenhaft übt, handelt es sich hierbei an und für sich darum, dass man sowohl Kampfkunst als auch Qigong übt. Das Gongfu der Vorfahren ist genau auf diese Weise durch ständig wiederholtes Üben erreicht worden. Solange man gemäß den Regeln übt, ist man von selbst in der Lage innen stark und außen kräftig zu werden, so dass der ganze Körper voller Festigkeit ist. Genau das ist auch ein Grund, weswegen Xingyiquan zu den Inneren Kampfkünsten gezählt wird. Ich hoffe, dass die Übenden dies beachten.

Zum Schluss komme ich auf die Frage des Verhältnisses zwischen der Zeit für Zhanzhuang und dem Üben der Kampftechniken. Die traditionelle Übungsweise sieht so aus, dass das zeitliche Verhältnis zwischen Zhanzhuang und Kampftechniken 1:1 oder nahezu 1:1 beträgt. Wenn man Zhanzhuang übt, ist darin auch [das Üben der] Kampftechnik enthalten und wenn man die Kampftechnik übt, so ist darin auch [das Üben des] Zhanzhuang enthalten. Heutzutage ist dies anscheinend kaum noch zu schaffen. Jedoch geht es hierbei um das Durchhalten über einen langen Zeitraum [an sich]. Bei einem echten Santishi-Stand kann man sagen, dass man etwas drauf hat, wenn man zehn Minuten stehen kann. Aber pro Tag nur zehn Minuten zu stehen, reicht gewiss nicht aus. Was soll man machen? Wenn man vom Stehen erschöpft ist, übt man Kampftechniken, und wenn man vom Üben der Kampftechniken erschöpft ist, dann steht man im Zhanzhuang. Wenn man wirklich zu erschöpft [für beides] ist, dann macht man kurz Lockerungsübungen und fährt dann fort zu üben. Indem man dies über einen langen Zeitraum durchhält, erlangt man dann die Fertigkeiten [des Xingyiquan]. Die Leute sagen: „zum harten Training fügt man cleveres Training hinzu“. Cleveres Training bezieht sich darauf, mit Konzentration zu üben und genau herauszufinden, wo die entscheidenden Punkte in der Kampfkunst liegen. Hartes Training bezieht sich darauf, in jedem Moment vollen Einsatz zu zeigen. Wenn Sie dann viel Training hinter sich haben, wird der Fortschritt beim Gongfu von allein rasch vonstatten gehen. Im Xingyiquan gibt es ein Tabu, nämlich nach zu viel zu gieren. Wenn man rasch [Neues] lernt, wird man garantiert nicht in der Lage sein, die [korrekte] Kraft anzuwenden. Die Pi-Technik<sup>11</sup> allein über mehrere Monate zu üben, ist ganz normal. Nachdem man die Pi-Technik richtig ausführt, wird der Fortschritt sehr schnell sein, wenn man danach andere Techniken erlernt. Warum ist das so? Weil es im Xingyiquan darum geht, die Kraft [劲 jin] zu üben und die Techniken ihren Ursprung in der Kraft haben. Man lernt ausschließlich eine Technik und erlernt dabei die [korrekte] Kraft. Wenn man dann andere Techniken lernt, kann man dann daraus Parallelen ziehen. Dadurch ist der Fortschritt natürlich schnell.

<sup>11</sup> 劈拳 piquan: Pi-Technik – Ausführliche Beschreibung siehe Wuhun Nr. 200 „Die ganzheitliche Kraft der Shang-Schule des Xingyiquan“ S. 6.

Wenn man wie auf die beschriebene Weise sich streng an die korrekten Methoden haltend hart trainiert, dann erst wird das Gongfu schrittweise Fortschritte machen. Erst dann, wenn der eigene Körper voller Festigkeit ist, die Kraft rund, prall und flexibel einsetzbar ist sowie Vor –und Zurückgehen geschwind vonstatten gehen, verfügt man über die Grundlage für das „unaufhaltbare harte Angreifen und harte Vorgehen“. Wenn man dann wiederum Kampfanwendungen lernt, wird man wie von selbst ganz schnell die Grundlagen verinnerlichen. Herr Shang Yunxiang [siehe Fußnote 7] sagte: „Wie man Xingyiquan trainiert, so wendet es man an.“ „Xingyiquan wird man nie bis zum Letzten erforschen und ausschöpfen können.“ Ich möchte respektvoll diese zwei Sätze als Ansporn für uns alle nehmen.

[Der chinesische Original-Artikel stammt aus der Zeitschrift 《武魂》 - „Wuhun“ Nr. 202, S.22]