

Beim Üben der Kampfkunst die Kampfkunst abändern – Beim Üben der Schrittarbeit die Schrittarbeit abändern Prinzipien der Schrittarbeit im Dachengquan

Vortrag von Wang Jianzhong – redigiert von Gong Ke

Wenn es um realen Kampf geht, so entspringt alles aus dem Gefühl; alles, was aus dem Denken kommt, ist unecht. Zusammengefasst liegt die Lehre der Kampfkunst darin, dass man Abänderungen vornehmen muss. Nach vorgefertigten Abläufen vorzugehen ist daher nicht authentisch.

Die Schrittarbeit lässt sich nicht einfach zu einer Schritttechnik zusammenfassen. Auf welche Weise muss man sie ändern, möchte man zu einer Schrittarbeit für die Kampfpraxis gelangen? Man muss von der Physiologie [des Individuums] ausgehen, schauen welche besonderen Stärken jemand hat und [dementsprechend] von instinktiven Reaktionen ausgehen. Entspricht man nicht den Besonderheiten des konkreten Individuums, dann wird die unterrichtete Schrittarbeit eben eine „starre“ Technik sein. Auch wenn man sie dann beherrscht, so ist sie doch nutzlos.

„Unterbrechende Hände“¹

Wang Xiangzhai² nahm ununterbrochen Änderungen vor. Was nun diese Änderungen anbetrifft, so fasste er die Erklärungen dazu dann jeweils zu gegebener Zeit zusammen, die Theorien folgerte er stets im Nachhinein aus der Unterrichts- und Kampfpraxis. Was den Aufsatz „Erläuterungen zu den Hauptpunkten der Unterbrechenden Hände“³ anbetrifft, so gibt es diese Schrift natürlich, es ist eine Aufzeichnung von Wang Xiangzhais Unterweisungen in der Kampfkunst. Wie sieht es aber bezüglich des ursprünglichen Ausgangspunktes aus? Wie ist dieser abgeändert worden? Und in welche Richtung ist dieser abgeändert worden? Nur die Schüler, die damals persönlich von ihm unterwiesen wurden, können dies wissen.

Anmerkungen des Übersetzers:

¹ Diese und die folgenden Zwischenüberschriften sind im chinesischen Original nicht vorhanden. Ich habe sie eingefügt, da das Original im Wesentlichen die Aufzeichnung eines mündlichen Vortrags ist, der relativ unstrukturiert ist und zwischen verschiedenen Themen hin und her springt. Um etwas mehr Übersichtlichkeit zu schaffen, habe ich durch die Überschriften versucht, übergreifende Abschnitte deutlich zu machen.

² 王芗斋 Wang Xiangzhai (1885 oder 1886-1963): Gründer des Dachengquan/Yiquan. Ab 1894 lernte er vom 郭云深 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 seinen eigenen Stil, der unter den zwei Bezeichnungen Dachengquan und Yiquan bekannt wurde. Dieser stark an der Effektivität in der Kampfpraxis orientierte Stil hat verschiedene Variationen des Zhanzhuang (Stehen wie eine Säule) als Grundlage, verzichtet völlig auf Formen und angeblich auch auf feste Techniken. Siehe *Zhongguo Wushu Renming Cidian (Namenswörterbuch des chinesischen Wushu)*, Renmin Tiyu Chubanshe (Volkssport-Verlag), 1993, S. 78, 290.

³ 断手述要 duanshou shuyao - Erläuterungen zu den Hauptpunkten der Unterbrechenden Hände: Bei diesen Aufsatz handelt es sich um eine Zusammenfassung der Prinzipien der Kampfanwendungen, erläutert am Beispiel konkreter Einzeltechniken, den Wang Xiangzhai gegen Ende seines Lebens 1959 veröffentlichte.

[Der Begriff] „Unterbrechende Hände“ bezieht sich auf das Unterbrechen der gegnerischen Angriffskraft. Der entscheidende Punkt bei den Unterbrechenden Händen ist das so genannte „Hochheben und Plötzliche Absetzen, Schlucken und Ausspucken [提頓吞吐 ti dun tun tu]“. „Hochheben“ ist der Anlauf zum „Plötzlichen Absetzen“ und „Plötzliches Absetzen“ ist der Rücklauf des „Hochhebens“. Mit Hilfe des „Hochhebens und Plötzlichen Absetzens“ kann man [den Gegner] ins Leere laufen lassen und mit Hilfe des „Schluckens und Ausspuckens“ kann man dem Verlauf der Kraft [des Gegners] folgend ihr [in Richtung auf ihren Ursprung zu] entgegen gehen. Damals tauchte eine Theorie auf, dass „Push Hands nichts anderes als die Unterbrechenden Hände und die Unterbrechenden Hände nichts anderes als Push Hands sind“. In Wirklichkeit ist hier die Rede vom „Hochheben und Plötzlichen Absetzen, Schlucken und Ausspucken“. Push Hands dient der Kampfanwendung, die beiden [Übungsmethoden des Push Hands und der Unterbrechenden Hände] stehen in einem gegenseitigen Zusammenhang.

Die Theorien des Dachengquan sind sehr tief schürfend, nicht einfach. Der Lehrer muss sie einfach machen, damit der Schüler sie aufnehmen und begreifen kann. Die komplizierten Sachen hat der Lehrer im Kopf. Der Lehrer unterrichtet so, dass es ganz einfach wird. Das Können, das der Schüler [auf diese Weise] erlernt ist komplex; man kann aus einem Punkt auf zahlreiche Analogien schließen – genau so ist es richtig. So zu unterrichten, dass es kompliziert wird – das ist falsch. Sobald der Schüler komplizierte Sachen im Kopf hat, kommt er auf Gedanken, die ihn ablenken.

Baguazhang

Unter hundert engen Schülern [徒弟 tudi] wird es auf jeden Fall einen Spitzenkämpfer geben. Aber wenn es sich um jemand allzu Durchschnittlichen handelt, dann kapiert er es womöglich nicht, denn es mangelt ihm an Auffassungsgabe. Als ich jung war, war Baguazhang sehr beliebt. Als erstes übte ich Yin-Stil Bagua, später wechselte ich zu Cheng-Stil Bagua und habe davon sehr profitiert. Solange man die Bagua-Schritte richtig macht, kann man auf all die Techniken verzichten. Beim Bagua handelt es sich auch um eine Methode des Stehens [Zhanzhuang]. Beim Dachengquan ist es ein unbewegtes Stehen, im Baguazhang ist es ein Stehen in der Bewegung. Man strebt nach Anpassungen in der eigenen Physiologie, falls man nicht stabil in der Bewegung ist. Ist man stabil in der Bewegung, dann sinkt das Qi. Sobald man Substantielles und Insubstantielles [虚实 xushi] aufeinander abstimmen kann, klappt die Schrittarbeit – alles klappt dann.

Beim Üben der Kampfkunst ist der springende Punkt die Lebendigkeit, man darf nicht nach etwas Totem, Starrem streben. Alles steht miteinander in Verbindung. Beim Bagua handelt es sich um lebendige Kraft. Nur lebendige Kraft kann man im Kampf gegen andere einsetzen. Die Schritte und die lebendige Kraft sind die Krönung des Bagua, einfach fantastisch. Fügt man dem Geist und Bewusstsein des Dachengquan hinzu, sowie die Technik des Wandels des Aufschlagpunktes bei Kontakt (die Art des Auftreffens der Faust und ihre Verformung in dem Moment, da sie den menschlichen Körper trifft), dann läuft alles wie geschmiert und ein Vergleichskampf wird daraufhin zu einer Angelegenheit nach eigenem Belieben.

Egal was man macht, nur das, was man aus sich selbst heraus begriffen hat, ist etwas Echtes. Nur wenn man einen eigenen Stil hat, verfügt man auch über Können in der Kampfkunst. Nur das, was aus deiner eigenen Physiologie entspringt, ist echt. Auf einer noch höheren Ebene muss das Können in der Kampfkunst aus der psychischen Veranlagung kommen. Die psychische Veranlagung bestimmt welches Gongfu man entwickelt. Was mich anbetrifft, so gefällt mir all das, was die verschiedensten Leute zu bieten haben. Dass ich in meiner Jugend an allen möglichen Orten die Kampfkunst erlernt habe, war das etwa nicht etwa, um meinen eigenen Stil aus Abwandlungen heraus zu entwickeln?

Dachengquan und Xingyiquan

Die Schrittarbeit muss vielfältig sein. Man muss sie gemäß seiner eigenen Praxis im realen Kampf trainieren. Der Zoll-Schritt, der Scheren-Schritt, der Verfolgungsschritt, das sind alles anfängliche Schrittararten. Man kann das noch nicht als Schrittarbeit bezeichnen. Man muss diese anfänglichen Schrittararten mit Leben erfüllen. Wenn man Schritte ohne Methode einsetzt, dann ist man nicht in der Lage den Gegner zu bekämpfen. Die Kampfstellungen des Dachengquan ähneln dem Boxen, aber es handelt sich nicht um Boxen, sondern sie stammen aus den „drei alten Fäusten“⁴ des Xingyiquan. Zhanzhuang [Stehen wie eine Säule] für den Kampf enthält Methoden des Körpereinsatzes, den Wechsel der Kraft und Schrittarbeit.

(An diesem Punkt führte Wang Jianzhong die Technik Piquan, „Spalten“, vor. Vor dem senkrechten Hieb mit der offenen Hand macht er eine Bewegung, bei der er das Knie hoch zieht, anders als man es im gängigen Xingyiquan normalerweise zu sehen bekommt – Der Redakteur Gong Ke)

Vergleicht man die neuen Methoden des Dachengquan mit den alten Formen, und mit dem Boxen, so sieht die äußere Form bei allen ähnlich aus, doch der Inhalt ist verschieden. Dachengquan war früher Xingyi, später wurde es entsprechend dem, was man dazu lernte, abgeändert. Piquan mit einem Heben des Knies ist in der Schule des Dachengquan ein Überbleibsel aus dem Xingyiquan. Zudem habe ich die Bewegung übertrieben ausgeführt. Aber egal was ich damit anstelle, es stimmt immer, denn ich bewege mich innerhalb der Kampfkunstprinzipien. Aber schaut mir jemand anderes zu, dann wird er sagen: „Wie kommt es, dass du immer so seltsame Sachen machst?“ Die Variablen sind in der Kampfkunst extrem groß. Was andere als seltsam ansehen, ist dennoch etwas, was sich mir in einem Prozess erschlossen hat. Das, was weitergeben wird, wird sich verändern – Die Bewegung des Wassers ist nichts, was sich festlegen ließe, Der Unterschied zwischen dem Ober- und Unterlauf des Yangtse ist gewaltig, aber es handelt sich in beiden Fällen um den Yangtse.

Gemäß der Interpretation des Dachengquan ist das Hochziehen des Knies dazu da, die „Kraft des Plötzlichen Absetzens“ [顿力 dunli] zu üben – das so genannte „Hochheben und Plötzliche Absetzen“, beide Bezeichnungen – ob verkürzt oder vollständig - sind austauschbar. Dieser Bewegungsablauf ist im Xingyi an und für sich vorhanden, nur manche übersehen es. Der springende Punkt ist, dass man sehen muss, ob die Bewegungen denn miteinander verbunden sind. Es darf eben nicht sein, dass die Verbindung fehlt. Erst wenn man über die Explosivkraft des ganzen Körpers verfügt, kann partielle Kraft daraus entwickelt werden. Auch das „Hochheben und Plötzliche Absetzen“ muss in einen verbundenen Bewegungsablauf einfließen. Daher darf auch eine so deutliche Bewegung des „Hochhebens und Plötzlichen Absetzens“ [wie das eben demonstrierte Hochziehen des Knies] nicht zu einer getrennten Aufwärts- und Abwärtsbewegung werden, sondern sie muss in einem Zug ausgeführt werden. Und diese Art der Bewegung in einem Zug beginnt man im Dachengquan schon ab dem Zeitpunkt der ersten Zhanzhuang-Übungen [Stehen wie eine Säule] sich anzueignen.

⁴ 老三拳 lao san quan – die drei alten Fäuste: Es handelt sich hierbei um drei Techniken bzw. Bewegungsabläufe, die angeblich die Ursprungstechniken des 心意拳 Xinyiquan bzw. 心意六合拳 Xinyiliuhequan und des 形意拳 Xingyiquan darstellen. Die drei Techniken heißen 钻拳 zuanquan – bohrende Faust, - 裹拳 guoquan einwickelnde Faust, und 剪拳 jianquan – Scherenfaust. Für einen ausführlichen Vergleich zwischen der Interpretation der drei alten Fäuste in verschiedenen Zweigen des Xinyiquan, Xingyiquan und Yiquan/Dachengquan siehe Jarek Szymanski: „The Three Old Fists – Brief Overview of the Oldest Methods of Xinyi and Xingyi“, www.chinafrominside.com, URL: <http://www.chinafrominside.com/ma/xyxy/sanquan.html>.

Technische Fertigkeiten und angeborene Fähigkeiten

Die Verständnisfähigkeit eines jeden ist unterschiedlich. Manchmal ist es so, dass man etwas nicht etwa durch die alten Meister beigebracht bekommt, sondern unbeabsichtigt den Anforderungen der alten Meister entspricht. Ich sage immer: „Leute die Kampfkunst lernen, sollen sich möglichst viel umschaun und umhören.“ Jemand, der in direktem Kontakt unterrichtet wird, versteht manches nicht unbedingt. Der enge Schüler der dabei zuschaut, versteht es womöglich, denn der außen stehende Zuschauer sieht die Dinge doch klarer. Wenn man einen Schüler unterweist und dabei zehn Leute zuhören, kann man nicht sagen, bei wem der Groschen fallen wird, so dass er die Feinheiten des Gesagten versteht.

Guo Yunshen verfügte über nur wenige, aber ausgefeilte, Kampftechniken. Bei all diesen Sachen geht es um die Feinheiten – Techniken mit großen Bewegungen und tiefen Stellungen bringt man leicht zustande. Die Feinheiten sind das, was zählt. Möchte man das lernen, ist es egal, zu welchem Zeitpunkt man übt und ob die Stellungen hoch oder tief sind.

Die körperliche Veranlagung von Asiaten reicht bei Weitem nicht an die von Leuten aus dem Westen heran. Wenn Chinesen Ausländer besiegen, so liegt Ihr Sieg an ihren technischen Fertigkeiten. Mit Hilfe von technischen Fertigkeiten muss man die angeborenen Fähigkeiten zur Entfaltung bringen. Die ursprünglichen Fähigkeiten kann man als animalische Instinkte verstehen. Das ursprüngliche Wesen von Raubtieren ist nicht etwas Erlerntes, es ist etwas, was ihrer Natur entspringt; es ist ihr Weg, um zu überleben. Auch der menschliche Körper kann solche verborgene Fähigkeiten entwickeln.

Bei den zwölf Tierformen des Xingyiquan handelt es sich um zwölf Arten von natürlichen Veranlagungen. Eine natürliche Veranlagung entspricht dabei einer Art und Weise zu existieren. Beim Menschen verhält es sich genauso. Entsprechend seiner Lebensweise, verfügt ein Mensch auch über eine bestimmte natürliche Veranlagung. Jemand der sich wegdängen lässt, ist häufig auch ein Schwächling.

Das Wesen der Dinge ist stets unterschiedlich, so unterscheidet sich die Federkraft eines Tischtennisballs von der eines Lederballs - beide Arten muss man üben. Dies nennt man „von den Dingen lernen“, etwas, was man sich von anderen Dingen aneignet. Das, was du von den Dingen lernst, wird zu einem Teil von dir. Sobald man dass beherrscht, kann man sehr viele Dinge begreifen.

Shen, Yi, Qi und Li

Die Bewusstheit 意 Yi entspricht exakt der Lebensenergie 气 Qi, Qi entspricht genau der Kraft 力 Li. Daran gibt es nichts, was man als mysteriös betrachten könnte. Die Bewusstheit Yi ist die Empfindung des Herzens. Gemäß der Theorie der traditionellen chinesischen Medizin handelt es sich bei der Essenz 精 Jing, der Lebensenergie 气 Qi und dem Geist 神 Shen um die „Drei Schätze“. Die Essenz Jing ist die grundlegende Materie, die das Leben des menschlichen Körpers aufrecht erhält und die die materielle Grundlage für die Ursprüngliche Lebensenergie 元气 Yuanqi. Qi ist ein Wort mit weitreichender Bedeutung, im einzelnen handelt es sich um die Innere Energie 内气 Neiqi, die Wahre Lebensenergie 真气 Zhenqi, die Ursprüngliche Lebensenergie 元气 Yuanqi und um verborgene Fähigkeiten. Shen bezieht sich auf das geistige Bewusstsein und Verständnis. Shen kontrolliert sämtliche Bewegungen des menschlichen Körpers, es handelt sich um das, was man bezeichnet als „im Herzen herrscht die Klarheit des Geistes“.

Im Dachengquan wird nicht Wert darauf gelegt, dass „das Qi ins Dantian sinkt“. „Das Qi sinkt ins Dantian“ ist in Wirklichkeit ein Kunstgriff, mit dem man etwas festzuhalten sucht. Aber wie

man es auch anstellt, man kann es auf Dauer nicht festhalten. Ab einem gewissen Grad sinkt das Qi durch ein natürliches Stehen auch ohne diesen Kunstgriff des Festhaltens nach unten. Im Buddhismus, Taoismus und der traditionellen chinesischen Medizin will ein jeder erreichen, dass der Oberkörper leer und der Unterkörper voll ist und das nach oben treibende Qi sich in das sinkende Qi wandelt – das kann man auch als die Interaktion von Yin und Yang bezeichnen. Zu jeder Zeit und an jeder Stelle reguliert man [das Qi]: Falls man oben [d. h. im Oberkörper] Kraft einsetzt, steigt es herauf. Sobald man sich oben entspannt, sinkt es wiederum hinunter.

Wang Xiangzhai hat Veränderungen vorgenommen. Nicht [das Dantian] mit Bewusstheit festzuhalten, bedeutet dennoch, es mit Bewusstheit festzuhalten - indem man das Prinzip anwendet, dass „die Stille des Herzens der Natürlichkeit folgt und der Atem der Natürlichkeit folgt“, erreicht man, dass die Bewusstheit es festhält, und zwar mit einer umfassenden Bewusstheit. Wang Xiangzhai hat somit die Leute vom Kunstgriff des Festhaltens befreit.

Geschwindigkeit in der Schrittarbeit

Wie übt man die Geschwindigkeit in der Schrittarbeit? Während des Zhanzhuang stellt man sich vor, dass man eine Große Qi-Kugel in den Armen hält, um „die elastische Spannung des Objekts“ zu finden. Während man die Schrittarbeit übt, muss man beim Absetzen des Schrittes eine Spannung in sechs Richtungen zustande bringen: Bei jedem Schritt muss eine Spannung nach vorne und hinten, oben und unten, rechts und links vorhanden sein. Damit übt man die „elastische Spannung des Körpers“. Außerdem gibt es die „elastische Spannung des Geistes“ – Spannung und Entspannung, Reiz- und Erholungszustand des Geistes. Wenn der Geist solchen Veränderungen unterworfen ist, kommt es gewiss zu körperlichen Reaktionen. Dieses Gongfu ist etwas Natürliches. Wenn beispielsweise dich jemand unerwartet mit der offenen Hand schlägt, wirst du bestimmt vor Schreck zusammensucken – das ist nichts anderes als ein geistiger Reflex.

Es ist egal, wie viel du lernst. Sobald du eine Sache beherrschst, ist dies deine eigene besondere Fähigkeit. Beherrscht man alles, ist das damit gleichzusetzen, überhaupt nichts zu beherrschen. Was die äußere Spannung anbetrifft, so geht es hierbei um ein Objekt, das [bzw. dessen Zustand] du in Erfahrung zu bringen suchst, und um dessen Spannung du dir Gedanken machst. Mit Hilfe des Objekts versuchst du den wirklichen Zustand in Erfahrung zu bringen. Die Stärke und Elastizität eines Lederriemens [beispielsweise] muss man ganz genau in Erfahrung bringen. Wenn es sich um [einen Widerstand] von 100 Pfund handelt, so darf man dies nicht als 200 Pfund empfinden. Sobald man Zhanzhuang übt und sich vorstellt, dass der Lederriemen mal [einen Widerstand] von 10 Pfund und mal von 200 Pfund aufweisen kann, geht das nicht an. Das Maß muss exakt stimmen.

Was die grundlegende Form des Zhanzhuang, bei der die Arme vor dem Körper einen Kreis mit umarmender und auseinander ziehender Kraft bilden, anbetrifft, so geht es um die umarmenden und auseinander ziehenden Kräfte des eigenen Körpers. Dies alles bringt elastische Spannung zustande. Dabei handelt es sich darum, von allen möglichen Dingen ausgehend die elastische Spannung in Erfahrung zu bringen, und nicht darum, von einem einzigen Objekt ausgehend diese in Erfahrung zu bringen.

Instinkt ist etwas Echtes. Während eines Kampfes muss man Bewusstsein haben; wenn man über kein Bewusstsein verfügt, dann hat man überhaupt nichts mehr. Mit Hilfe des Bewusstseins entfacht man den animalischen Instinkt. Über realistisches Training nähert man sich der realen Anwendung an. Die reale Anwendung ist ein Test. Es mag einer auch noch so toll in den Übungen sein, wenn er keine Erfahrung in Vergleichskämpfen hat, wird er [im realen Kampf] verlieren.

Warum erlernt man das Dachengquan aufgeteilt in sieben große Stufen? Dieses getrennte Training ist dazu da, neue Inhalte einzeln hinzuzufügen. In jedem Abschnitt wird eine andere Form des Bewusstseins hinzugefügt. Stück um Stück wird es hinzugefügt. Zu den technischen Fertigkeiten wird Bewusstsein hinzugefügt, und über das Bewusstsein wird der animalische Instinkt entfacht. Man darf nicht alles auf einmal dem Schüler weiter geben. Wenn man es auf einmal zu unkontrolliert weiter gibt, wird das Bewusstsein dem Instinkt schaden.

Das Bewusstsein während eines Kampfes ist ebenfalls etwas anderes. Der Kampf ist nicht etwas Losgelöstes, Man muss über Intention und Inspiration verfügen, die Reaktionen müssen geschwind erfolgen. Wenn man über keine Reaktionen verfügt, hat man gar nichts. Nur wenn bedingte Reflexe vorhanden sind, wird Kampf erst möglich. Im Kampf gibt es keine Techniken. Jene Technik lässt sich gut anwenden, jene nicht – solche Situationen existieren im Grunde gar nicht. Was den Spruch angeht, „Anpassung an die jeweilige Situation bringt Meisterliches hervor“, so ist es doch so, dass wenn es keine Anpassung an die jeweilige Situation gibt, auch nichts Meisterliches vorhanden ist.

Dem Gefühl zu folgen, das muss sich im Bereich des Bewusstseins ausdrücken. Es handelt sich dabei nicht darum, ohne Rücksicht auf Verluste wild zu prügeln. Man muss über die Prinzipien der Kampfkunst die Praxis [des Kampfes] erforschen. Nach meiner Schlussfolgerung ist das Üben der Kampfkunst ein Stimulansmittel. Die Kraftausdauer im Dachengquan ist einigartig. Bei anderen Leuten lässt die Kraft nach, je länger sie eine Technik üben. Es mangelt Ihnen an Sauerstoff und damit an Kraft. Beim Dachengquan hingegen wird man immer weiter stimuliert, wie bei jemand, der Alkohol trinkt. Auch im Dachengquan gibt es einen solchen Zustand.

Schrittarbeit in verschiedenen Kampfsituationen

Wenn man beim Zhanzhuang für den Kampf die Kraft wechselt, so ist darin Schrittarbeit enthalten, nämlich die Diagonale Zeichen-Ba-Fußstellung mit einer Gewichtsverteilung von 70 zu 30 Prozent.⁵ Die Stellung muss Stabilität aufweisen, und in alle Richtungen variabel sein – der Geist ist offen, die Kraft ist unbeugsam. Es gibt nichts Festgelegtes. Sobald es etwas Festgelegtes gibt, ist eine Zeitdifferenz [bei der Reaktion] vorhanden und man ist im Kampf nicht mehr flexibel. Das ganze Universum ändert sich. Sobald man diese Stellung innehat, ist der Rest nur noch eine Abänderung dessen. Mit der Änderung der Fußstellung ändert sich die äußere Form des Körpers – die Änderung ist nichts Isoliertes: die Gedanken ändern sich, die äußere Form ändert sich. Nachdem man die [Methode der] „reibenden Schritte“⁶ gelernt hat, muss man daran gehen, die reibenden Schritte weiter zu entwickeln und zu variieren. Zunächst entscheidet man, ob es sich um eine aktive oder passive Situation handelt. Aktive Situation bezieht sich auf Angriff und Abwehr, passive Situation bezieht sich auf das Lauern auf eine Kontermöglichkeit. Man muss dann von der

⁵ 斜八步 xiebabu: Diagonale Zeichen-Ba-Fußstellung. Stellung, in der die Füße ähnlich ausgerichtet sind, wie in dem chinesischen Zeichen für die Zahl Acht, 八 ba, d. h. in einem 45-60 Grad Winkel. Das Gewicht liegt zu 70 Prozent auf dem hinteren und zu 30 Prozent auf dem vorderen Fuß.

⁶ 磨擦步 mocabu: Reibende Schritte – Es handelt sich nicht um eine bestimmte Schrittform oder Fußstellung, sondern um eine besondere Methode im Dachengquan/Yiquan, um die Schrittarbeit analog zum Zhanzhuang und Shili (Ausprobieren der Kraft) als ein Wechselspiel von Widerstandskräften grundlegend zu erarbeiten. Konkret heißt das, ein Gefühl des Widerstands zu entwickeln, als ob man durch Schlamm wadet und ein Gefühl des Rollens einer Kugel oder Stange unter den Füßen zu entwickeln (die Füße reiben nicht physisch am Boden entlang, dies ist eine aus einer Vorstellung heraus entwickelte Empfindung).

Siehe Yao Zongxun: *Yiquan – Zhongguo xiandai shizhan quanshu [Yiquan – Moderne kampforientierte Kampfkunst Chinas]*, Verlag der Sportuniversität Beijing, 1990, S. 52 ff.

Ausgangslage ausgehend Schritte abwechselnd machen, um die Entfernung zum Gegner anzupassen.

Wenn die Entfernung zum Gegner nicht richtig angepasst ist, setzt man einen Verfolgungsschritt ein. Sobald man [dem Gegner] mit einem kleinen Schritt folgt, wird die falsche Entfernung schleunigst angepasst. Ein Sprichwort der Kampfkunst lautet: „Mit einem kleinem Schritt [dem Gegner] zu folgen ist nicht so gut wie mit einem Halbschritt.“

In der passiven Situation kann entweder das eine oder das andere Bein [zuerst] bewegt werden. Nur wenn die Entfernung und die Körperhaltung korrekt angepasst sind, kann die Kampftechnik richtig zum Einsatz kommen. Die Variationen im Einsatz der Hände folgen den Schritten. Das Training der Kampfanwendungen ist in der Hauptsache ein Üben der Schrittarbeit. Alles steht in einem wechselseitigen Zusammenhang: Ober- und Unterkörper müssen zusammen arbeiten; wenn Ober- und Unterkörper nicht koordiniert sind, was braucht man da noch von der Integration des Kraftverlaufs oder Flexibilität der Schrittarbeit reden?

Schnelligkeit und Langsamkeit

Inmitten der Schnelligkeit gibt es Langsamkeit – darin enthalten ist Stillstand. Inmitten der Langsamkeit gibt es Schnelligkeit – darin enthalten sind überraschende Wendungen. Man steht [still] gleich einer Jungfrau, man darf sich nicht offenbaren. Bei explosiven Bewegungen gleicht man einem wilden Tiger. Wenn es dabei zu keiner [eigenen] Modifikation kommt, gibt es eine wilde Prügelei. Modifikation heißt in erster Linie deine [eigene] psychische Veränderung, eine Veränderung des Geisteszustands. Sobald eine explosive Bewegung ausgeführt wird, hat der Gegner keinen Spielraum mehr für eine Reaktion – diese Fähigkeit ist sehr subtil; sie hat ihren Ursprung darin, dass sich Festes und Geschmeidiges gegenseitig unterstützen.

Die Langsamkeit in der Geschwindigkeit bezieht sich auf die Frage, ob du dich im Bereich des Rhythmusgefühls kontrollieren kannst oder nicht - die Reaktion im entscheidenden Augenblick. Die Krafftrennung beim Üben und im Kampf unterscheidet sich voneinander. Manche Leute entwickeln kein Gefühl, wenn sie nicht mit einem realen Objekt in Kontakt kommen bzw. die Faust nicht auf einen menschlichen Körper auftrifft. Denn der menschliche Körper ist etwas Lebendiges; wenn man nur solo übt, ist es häufig so, dass man kein [echtes] Gongfu entwickelt. Wenn man hingegen mit Anreizen aus der Kampfpraxis wiederum zurückkehrt zu Soloübungen, kann man daraus einige Inspirationen ziehen. Die Fortschritte beim Erlernen einer Kampfkunst erfolgen genau auf diese Weise.

Es gibt den Satz: „Die Anwendung der Kraft sucht man in der Übung des Shili“. Was 试力 Shili – das Ausprobieren der Kraft – anbetrifft, so muss man die Kraft bewusst ausprobieren und dabei Stück für Stück und ganz langsam vorgehen. Sonst kann das Großhirn nicht die Kontrolle behalten. Übt man schnell, kann man lediglich einige oberflächliche Fertigkeiten erlangen. Es ist notwendig, dass man „in der Langsamkeit die Bewegung sucht“. Wenn sich die Gedanken des Großhirns konzentrieren und nur um die Kraft kreisen, dann kann man – nachdem man die Kraft erlangt hat - nach Belieben schnell oder langsam üben. Wenn man direkt damit anfängt, den Krafteinsatz [schnell] zu üben, so wird die Kraft nur schwer zu erlernen sein, man muss sie erarbeiten. Im Dachengquan gibt es keine eindimensionalen Kräfte, sondern es müssen „Spannungskräfte in die sechs Richtungen wirken und Bewusstheit wie ein Wirbel vorhanden sein“. Beim [langsamen] Ausprobieren der Kraft handelt es sich um „lange“ Kraft, beim [explosiven] Einsatz der Kraft handelt es sich um „kurze“ Kraft. Das ist das, was man in der Übungsmethodik nennt: „lang und kurz miteinander anwenden“.

Beim Einsatz der Kraft ist Geschwindigkeit gefragt. Eine Erhöhung der Geschwindigkeit hängt von Spannung und Entspannung ab. „Die Knochen verbergen Kanten“ – dies bezieht sich auch auf Spannung und Entspannung. Bei der Geschwindigkeit ist es so, dass man Kraft einsetzt und dann durch eine plötzliche Spannung die Kraft heraus schleudert. Die Geschwindigkeit ist der Teil der „Spannung“ aus dem Begriffspaar Spannung und Entspannung.

Während des Übens der Geschwindigkeit, muss man darauf achten, dass „Arme und Beine flexibel sind und diese Flexibilität nicht vorgefertigten Mustern folgt“. Hierbei gibt es eine Übergangsphase. Man empfindet nämlich während der Kampfpraxis auf einmal eine außergewöhnliche Gelassenheit und Ruhe. Dies macht deutlich, dass die Grundstruktur sich heraus gebildet hat. Instinktiv hat man in der Kampfpraxis den Winkel für den eigenen Angriff und Abwehr herausgefunden. „Inmitten der Langsamkeit gibt es Schnelligkeit“ – hierbei gibt es noch den Begriff „Inmitten“. „Inmitten“ bezieht sich eben auf diese Phase.

An dieser Stelle habe ich nur einen Umriss der Prinzipien der Schrittarbeit im Dachengquan gezeichnet. In Wirklichkeit leitet der Lehrer beim Training der Schrittarbeit den Schüler auf seiner konkreten Situation Abschnitt für Abschnitt detailliert an. Dies wird jeweils für den Einzelnen konkretisiert, es gibt dabei eine Unzahl von Unterschieden und ist hier nicht einzelnen darzustellen. Zusammengefasst müssen die senkrechten, horizontalen und diagonalen Bewegungsachsen flexibel angewendet werden, hierbei steht das Bewusstsein an vorderster Stelle.

(Kurzvorstellung von Wang Jianzhong: Geboren 1995, Schüler von Yu Yongnian, danach übte er mehrere Jahre unter Cui Youcheng)

[Der chinesische Original-Artikel stammt aus der Zeitschrift 《武魂》 - „Wuhun“ Nr. 204, S. 24f]