

# Wenwugong – „Gelehrte und kriegerische Fertigkeit“

Im Xingyiquan und Baguazhang nach Zhang Zhankui

Von Mou Jundong

**Anmerkung des Übersetzers:** Der folgende Artikel dient lediglich zur Information über bestimmte Übungsformen in den inneren Kampfkünsten und ist keine Anleitung zum selbständigen Üben. Er stellt einige Trainingsmethoden vor, die - falsch ausgeführt - schädliche Wirkungen haben können, insbesondere betrifft dies die Atemmethode unter Abschnitt 3 Punkt 2 und die Abklopfübungen unter Abschnitt 4 Punkt 3 und 6. Ich möchte ausdrücklich darauf hinweisen, dass solche Methoden nur unter Aufsicht eines qualifizierten Lehrers erlernt und trainiert werden sollen.

In dem folgenden Artikel geht es um das Neigong im Xingyiquan. Man fängt mit der „Fertigkeit des gelehrten Feuers“ - Wenhao Gongfu die Übungen an und kommt am Ende wieder darauf zurück; dazwischen wird die „Fertigkeit des kämpferischen Feuers“ - Wuhao Gongfu eingeschoben.<sup>1</sup> Mit Hilfe des „gelehrten Feuers“ - Wenhao kultiviert man sich selbst, während die Übungsmethoden des „kriegerischen Feuers“ -Wuhao für die Kampfanwendung gedacht sind. Denn letztere sind nützlich dabei, durch die Aktivierung des Dantian innere Kraft freizusetzen. Gleichzeitig verfügt man durch diese Übungen dann über eine gewisse Widerstandskraft gegen Schläge. Die Übungsmethoden des Wenhao haben ihre Anwendung in der Gesundheitspflege, sie fördern den Blutkreislauf und sind somit nützlich für die Gesundheit. Wenn man die Methoden des Wenhao und des Wuhao in Verbindung miteinander übt, dann empfinden junge Leute auch keine Ödheit und werden weniger in Schwierigkeiten geraten. Ältere Leute sollten bei der Ausübung dieser Methoden darauf achten, in einem Verhältnis von 70% Wenhao und 30% Wuhao zu üben.

## 1. Beginn mit den „Fertigkeiten des gelehrten Feuers“ - Wenhao

Die folgenden Übungen können im Sitzen, Liegen oder Stehen ausgeführt werden.

1. Die Tu'na-Atemmethode des „Ausspuckens des Alten und Aufnehmen des Neuen“: Auf drei Atemzüge verteilt wird das „trübe“ Qi ausgestoßen; man übt solange bis dies in einem Atemzug gelingt.

2. Zähne aufeinander beißen: 81 Mal; der Schwerpunkt liegt auf den Schneidezähnen.

3. „Der rote Drache wühlt das Meer auf“: Bewegung der Zunge von rechts nach links und von links nach rechts, jeweils 36 Mal.

---

<sup>1</sup>Wenwugong 文武功 - „gelehrte und kämpferische Fertigkeit“ steht in den daoistischen Neidan-System für die beiden komplementären Übungsweisen „gelehrtes Feuer“ - Wenhao 文火 und „kriegerisches Feuer“ - Wuhao 武火.

Wenhao bezieht sich dabei auf eine leichte, sanfte Atmung beim Üben und wuhao auf eine heftige, intensive Atmungsweise.

4. Spülen des vollen Mundes: Der bei der Übung „Der rote Drache wühlt das Meer auf“ entstandene Speichel darf nicht [sofort] geschluckt werden, noch weniger darf er ausgespuckt werden. Diese Substanz wird als „Jade-Flüssigkeit“ bezeichnet. Mit dieser sogenannten „Jade-Flüssigkeit“ wird der Mund 36 Mal gespült.

5. Schlucken auf drei Mal: Die Jade-Flüssigkeit wird nach dem Spülen auf drei Mal bis in den Dantian heruntergeschluckt.

## 2. Massage des Dantian

Die folgenden Übungen können im Sitzen, Liegen oder Stehen ausgeführt werden.

1. Die Zentrallinie entlang nach unten schieben: Die rechte Hand liegt auf der linken Hand. Angefangen mit dem Schlucken der Jade-Flüssigkeit schiebt man mit den Händen 64 Mal zum Dantian bis hin zum Schambein (siehe Abb. 1 und 2).



2. Von den Flanken aus zur Mitte hin nach unten schieben: Beide Daumen zeigen zunächst nach oben, während man von unterhalb der Achseln aus nach unten hin zum Dantian schiebt, so dass am Ende die beiden Daumen aufeinander zeigen (siehe Abb. 3 und 4).



3. Das Dantian reiben: Die rechte Hand liegt auf der linken Hand. Schiebend massiert man das Dantian 64 Mal im Uhrzeigersinn und 64 Mal gegen den Uhrzeigersinn (siehe Abb. 5-12).

## 3. Tu'na-Atemübungen

Die folgenden Übungen können mit allen Methoden des Stehens – Zhanzhuang ausgeführt werden, am besten aber im Santi-Stand (egal ob in offener oder geschlossener Position). Es gibt keine zeitliche Beschränkung, man sollte aber nicht weniger als fünf Minuten dafür aufwenden, zunächst das Qi und das Blut im ganzen Körper zum Zirkulieren zu bringen. Dann beginnt man mit den Tu'na-Übungen.

1. Tief ein- und ausatmen: Mit der Nase 24 Mal tief ein- und ausatmen. Je langsamer und tiefer desto besser – jedes Mal bis zum Dantian, hierbei darf man nicht mit der Brust atmen. Es wird umgekehrte Bauchatmung eingesetzt. Beim Ausatmen sollte das Perineum ein klein wenig angehoben werden (siehe Abb. 13).

2. „Den Atem schlucken“: Man atmet einmal intensiv ein, als ob man Essen herunterschlucken würde; man „schluckt“ hinunter bis zum Dantian. Diesen Atemzug stößt man [zunächst] nicht wieder aus, sondern man aktiviert damit das Daimai [Dai-Meridian, der auf der Höhe des Bauchnabels rund um die Taille verläuft]. Bei dieser Methode handelt es sich ebenfalls um umgekehrte Bauchatmung. Gleichzeitig



krallen sich alle zehn Zehen in den Boden, das Perineum wird angehoben und die Hände greifen wie Adlerklauen. Erst wenn man den Atem nicht mehr halten kann, stößt man ihn mit dem Mund aus. Anschließend atmet man ein-, zweimal tief durch um die Atmung wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Dann macht man das Ganze nochmal. Am Anfang kann man diese Fertigkeit acht Mal üben, um sie dann schrittweise bis auf 24 Mal zu steigern. Bei dieser Methode dar man nicht nach zu viel streben – während man bei alle anderen Methoden die Anzahl steigern kann, ist unbedingt darauf zu achten, dass man dies eben bei dieser Methode nicht tun darf (siehe Abb. 13-15, Abb 15 stellt eine Frontansicht dar).

3. Den Atem ausstoßen: Diejenigen, die noch nicht die Techniken der Fünf Wandlungsphasen gelernt haben, können auf Grundlage des Santi-Standes diese Fertigkeit üben. Man atmet tief und vollständig ein, um dann plötzlich durch die Nase Luft auszustößen, als ob man nieste. Dies muss schnell und kraftvoll erfolgen. Währenddessen wird das Dantian aktiviert und man gibt dabei ein nasales Geräusch „Hng“ von sich. Gleichzeitig klammern sich die Zehen in den Boden, das Perineum wird nach oben gezogen und die Hände krallen wie Adlerklauen. Bei dieser Übungsmethode wird die umgekehrte Bauchatmung angewendet, wobei 24 Wiederholungen durchgeführt werden. Desgleichen wird dies zudem jeweils 24 Mal mit dem Geräusch „Ha“ bzw. „Ii“ durchgeführt. Es ist darauf zu achten, dass das Geräusch sich tief und weit [im Körper] ausdehnt, direkt bis zum Dantian. Es muss stoßartig und hell sein, man darf es nicht künstlich in die Länge ziehen. Falls man bereits die Xingyiquan-Techniken erlernt hat kann man dies in Kombination mit den Techniken der Fünf Wandlungsphasen und der Zwölf Tierformen üben. Die Anzahl der Wiederholungen ist hierbei nicht beschränkt. Anfänger sollten aber unbedingt vermeiden, nach zu viel zu streben.

### 3. Abklopfen

Man steigert sich von leichtem zu starkem Kontakt. Diejenigen, die nicht an Kampfanwendungen interessiert sind, brauchen diese Fertigkeit nicht zu üben.

1. Abklopfen des Dantian: Die beiden Hände werden zu Fäusten geballt und als ob man Trommelschläge ausführen würde, schlägt man auf das Dantian (siehe Abb. 16-18). Alternativ trommelt man mit beiden Fäusten gleichzeitig auf das Dantian (siehe Abb. 19 und 20). Man darf nur so stark abklopfen, dass man es noch



aushält.

2. Die äußeren Schulterbereiche abklopfen: Beide Hände werden zu Fäusten geballt und als ob man jemand umarmen würde, schlägt man abwechselnd auf die äußeren Bereiche der Schultern. Auch hier gilt, dass man nur so stark schlägt, wie man es noch aushält (siehe Abb. 21-24).

3. Den vorderen oberen Teil des Kopfes abklopfen: Abwechselnd mit den beiden Handflächen nacheinander den vorderen oberen Teil des Kopfes abklopfen, nur so stark wie man es verträgt (siehe Abb. 25-29, Abb. 28 und 29 sind Seitenansichten).

4. Sich mit dem Rücken gegen eine Wand lehnen: Man sucht sich eine glatte Wand, hält beide Hände zu Fäusten geballt wie zur Umarmung vor die Brust, richtet den ganzen Körper fest auf und lehnt sich [stoßartig] mit dem Rücken flach gegen die Wand, so stark wie man es aushält (siehe Abb. 30 und 31).

Bei diesen vier Methoden ist es erforderlich, dass man stets in Koordination mit der Ausatmung sich bewegt. Die ersten drei Methoden können sowohl im Stehen als auch im Gehen angewendet werden, wobei die Anzahl allmählich jeweils auf 64 Wiederholungen gesteigert wird. Da aber die Konstitution der Menschen sehr unterschiedlich ist, muss man stets gemäß den eigenen Möglichkeiten üben und darf sich dabei nicht an eine fixe Anzahl halten.

5. Abklopfen und gegenseitiges aneinander stoßen mit Armen und Beinen. Man steigert sich von leichtem zu starkem Kontakt, wichtig ist nur, dass man konsequent übt. Die Übung ist in fünf Gruppen aufgeteilt (siehe Abb. 32-34; 35-37; 38 und 39; 40 und 41; 42 und 43).

Was das Training der Handgelenke anbetrifft, so sollte man für gewöhnlich als wichtigste



6. Bei den Abklopfübungen kommen normalerweise keine Geräte zum Einsatz. Nur wenn man sich auf einen öffentlichen Freikampf vorbereitet, intensiviert man die Übungen mit Hilfe eines eisernen Besens oder eine Eisenstange. Im Allgemeinen sollte man im Sommer nachmittags um zwei oder drei mit den Übungen anfangen. Gleichzeitig nimmt man Medizin zur Stärkung von innen ein. Darauf soll hier aber nicht näher eingegangen werden.

### **5. Rückkehr zum „gelehrten Feuer“ - Wenhua**

Man atmet mehrmals tief durch, geht zehn Minuten langsam vor sich hin und nachdem man mindestens fünf Minuten Stehen – Zhanzhuang geübt hat, geht man zu den folgenden Bewegungen über:

1. Die Hände reiben: Als ob man sich die Hände waschen würde, reibt man sich die Hände. Für die Anzahl gibt es keine Einschränkung; sobald die Hände etwas zu schwitzen beginnen, ist es genug.
2. Das Gesicht reiben: Auch bezeichnet als „trocken das Gesicht waschen“. Man führt die Übung auch dementsprechend 36 Mal aus.
3. Die Haare kämen: Mit den Fingern kämmt man sich von vorne nach hinten 36 Mal durch das Haar.
4. Die Ohren schnalzen lassen: Mit beiden Händen streicht man von hinten nach vorne über die Ohren, anschließend schnalzt man umgekehrt nach hinten über die Ohren. Auch hier beträgt die Anzahl der Wiederholungen 36.
5. „Die Himmelstrommel zum Klingen bringen“: Mit den Händen bedeckt man die Ohren und schnalzt mit Zeige- und Mittelfinger deutlich hörbar 36 Mal gegen den Yuzhen-Punkt<sup>2</sup>.
6. Dreimal tief durchatmen, und mit einem Aufstampfen der Füße die Übungen beenden.

[Der chinesische Original-Artikel stammt aus der Zeitschrift 《武魂》 - „Wuhun“ Nr. 211, S. 54 f.]

---

<sup>2</sup>Yuzhen 玉枕 - „Jadekissen“: Akupunkturpunkt (BL 9) in etwa auf der Höhe des oberen Randes des Ohres, 1,3 Zoll von der Mittellinie des Hinterkopfs entfernt.