Wenjun Zhu

SEIN UND BEWEGEN

Ein Denk-Modell zur chinesischen Bewegungskunst als Gesundheitsweg



Köln 2008

Band 6 der Reihe *Transkulturelles Forschen*

SEIN UND BEWEGEN

Ein Denk-Modell zur chinesischen Bewegungskunst als Gesundheitsweg

Wenjun Zhu

SEIN UND BEWEGEN

Ein Denk-Modell zur chinesischen Bewegungskunst als Gesundheitsweg

Köln 2008

Band 6 der Reihe Transkulturelle Forschen

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie das Recht der Übersetzung vorbehalten.

Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form – durch Fotokopie, Mikrofilm o. a. Verfahren – ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, gespeichert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

© by Wenjun Zhu

Köln 2008 ISBN 3-938670-80-0

Veröffentlicht als Band 6 in der Reihe Transkulturelles Forschen des Chinbeku e.V. -Wissenschaftliche Akademie für chinesische Bewegungskunst und Lebenskultur, Köln. Redakteur der Reihe: Anna Jacobsen.



Weitere Informationen im hinteren Teil dieser Publikation, außerdem im Internet:

www.transkulturelle-forschung.de

www.chinbeku.com

Danksagung

Was man sagen kann, das ist nur "So-Sein". Für mich ist aber auch wichtig, was in meiner Tiefe "Da-Sein" ist. Dieses erfüllt und fließt in meinem Leben. Es kann nur vorherbestimmt sein, dass ich mich mit meinem Doktorvater, Horst Tiwald treffen musste.

Ich kam nach Europa, um in einer anderen Welt die chinesische Bewegungskunst zu erforschen. "Man kennt nicht wirklich die Landschaft des Lu-Berges, wenn man immer am Berg bleibt."

Als ich Deutsch noch nicht gut verstehen konnte, liebte ich TIWALD Idee. "Ich habe nicht die Bäume gesehen, aber ich habe den Wald gesehen."

Wir haben uns in der Tiefe unseres Lebens getroffen. In unserem zusammen Erleben und Erfahren haben sich westliches und östliches Geistiges und Körperliches vereint.

Wenn ich mich dabei gefreut habe, war dies nicht nur für mich so, sondern auch für Horst TIWALD. Darin erfüllt sich Sein und Dao, nicht nur So-Sein und Wert-Sein für mich.

Was ich geschaffen habe, ist nicht nur von mir. Ich bin nur der kleine Grund. Was alles ist, ist für mich nur das Ganze "Dao". Meine Eltern, meine Frau Lixia, Töchter Xiaoyu, Aiyu, meine Freunde, meine Studenten und Studentinnen. Sie bilden mein Leben. Mozi sagte:

"Gu, Xiaogu (Vorbedingung, kleiner Grund), wenn er erfüllt ist, muss man nicht unbedingt etwas erreichen, aber ohne Xiaogu (kleiner Grund) kann man es nicht erreichen. Xiaogu (kleiner Grund) ist ein Teil vom Ganzen, wie ein Punkt einer Linie. Dagu (Summe der Vorbedingungen, großer Grund), wenn er erfüllt ist, dann muss man es erreichen, und ohne Dagu (großer Grund), kann man es nicht erreichen."

Der Erfolg der Arbeit kommt aus unserem gemeinsamen Leben und Erleben. Ohne Euch kein Erfolg der Arbeit. Lass uns den Erfolg der Arbeit teilen, mit herzlichem Dank!

Köln, 28.06.2007

Wenjun Zhu

Inhaltverzeichnis

1 Absicht und Aufbau der Arbeit	- 1 -
2 Wissenschaftliches Denken über die Forschung	- 3 -
2.1 Darlegung der Forschung	
über die chinesische Bewegungskunst	
und Gesundheitsübung in Deutschland	- 3 -
2.1.1 "Taijiquan – eine neue Interpretation"	
von Teng Jian	- 3 -
2.1.2 "Die Bedeutung der funktionellen Anatomie	
in China für die Motorik" von CHEN Haitao	- 12 -
2.1.3 "Untersuchungen zur Gesundheitswirkung	
des Tai Chi Quan – Bewegungstheoretische	
Grundlegung und empirische Ergebnislage"	
von Klaus Moegling	- 18 -
2.2 Wissenschaftliches Denken	- 25 -
2.2.1 Forschungs-Gegenstand	- 25 -
2.2.1.1 Das Forschungsgebiet der chinesischen	
Bewegungskunst und Gesundheitsübung	- 25 -
2.2.1.2 Meine eigene Forschung	- 27 -
2.2.2 Zur Wissenschaftlichen Forschung	- 29 -
2.2.2.1 Forschungs-Modell des Taijiquan	- 29 -
2.2.2.1.1 Erforschung des Taijiquan	- 29 -
2.2.2.1.2 Erscheinung und Wesen des Taijiquan	- 31 -
2.2.2.1.3 Forschungs-Modell des Taijiquan	- 34 -
2.2.2.2 Geschichte des Taijquan	- 35 -
2.2.2.1 Taijiquan-Geschichte	- 35 -

2.2.2.2 Kultur des Taijiquan	- 39	-
2.2.2.3 Transkulturelle Forschung	- 45	-
2.2.2.3.1 Das Gemeinsame in der "Kuawenhua"-		
Forschung ist das Tatsächliche	- 45	-
2.2.2.3.2 Die verschiedenen Beziehungsarten		
und -ebenen zwischen unterschiedlichen		
Kulturen	- 48	-
2.2.2.3.3 Transkultur und transkulturelle		
Bewegung	- 50	-
2.2.2.3.4 Sprachliche Auffassung und		
körperliche Erfahrung	- 50	-
2.2.2.3.5 "Ein großer Sinologe"	- 52	_
3 Grundlagen der chinesischen Philosophie	- 55	
3.1 Einführung in die chinesische Philosophie	- 55	-
3.1.1 Chinesische Kultur und Philosophie	- 55	-
3.1.2 Philosophie von Xianqin Zhuzi		
(der Gelehrten vor der Qin-Dynastie,		
v. Chr. 221-v. Chr. 206)	- 60	-
3.2 Zum Verstehen der chinesischen Philosophie	- 64	-
3. 2.1 Dao über die Bewegung	- 64	-
3.2.1.1 Der wirkliche Dao (Weg)	- 64	-
3.2.1.2 Dao in der Gesellschaft	- 68	-
3.2.1.3 Dao in der Bewegung	- 69	-
3.2.2 Die Bedeutung von Yin und Yang	- 73	-
3.2.2.1 Yinyang-Sein	- 73	-
3.2.2.2 Yin und Yang kommen		
aus dem Abstrahieren der Sachen	- 73	_

3.2.2.3 Die Bewegung in Yin und Yang	- 75 -
3.2.3 Das Bagua Denk-Modell	- 79 -
3.2.4 Einheit des Dao-Modell, Yijing-Modell	
und Taiji-Modell	- 83 -
3.3 Östliches und westliches Denken	- 93 -
3.3.1 Anmerkung zum Verstehen	
des westlichen Denkens Sein von Parmenides	- 93 -
3.3.2 Das Denk-Modell von TIWALD	- 99 -
3.3.2.1 Eingang zum westlichen	
und östlichen Denk-Modell von TIWALD	- 99 -
3.3.2.2 Das Modell von TIWALD	- 102 -
	- 106 -
4.1 Li-Kraft und Jin-Kraft	- 106 -
4.1.1 Kraft und Qi	- 106 -
4.1.2 Jin-Kraft	- 108 -
4.1.3 Durchführung der Jin-Kraft	- 110 -
4.2 Taijiquan und Jin-Kraft von Wang Zongyue	- 114 -
4.2.1 Übertragung des Taiji-Modell	
auf die körperliche Bewegung	- 114 -
4.2.2 Äußere Bewegung und inneres Wesen	- 116 -
4.2.2.1 Yin-Yang als äußere Erscheinung	
der Bewegung	- 116 -
4.2.2.2 Li (Festsetzung), Qi (Yin-Yang)	
und Wu (Dinge)	- 118 -
4.2.2.3 Mitte-Denken	- 121 -
4.2.2.4 Li-Energie und Jin-Energie	- 122 -
4.3 Jing (Tatsächliche, Essenz), Oi und Shen	

Gesundheitsbewegungen	- 162 -
5 Chinesische Bewegungs- und Kampfkunst,	
von Shen und Jing	- 158 -
4.4.3.2 Liuhe (Sechs Verbindungen)	4 = -
von Chen Changxing	- 156 -
4.4.3.1 Liuhe (Sechs Verbindungen)	
nur Einheit	- 156 -
4.4.3 Liuhe (Sechs Verbindungen) bedeutet	
4.4.2.4 Qi in der TCM	- 150 -
4.4.2.3 Qi von ZHOU Weiliang und TENG Jian	- 148 -
und Yi (Vorstellung) von TENG Jian	- 146 -
4.4.2.2 Xin (Herz, Wille, Gefühl)	
von Zнои Weiliang	- 143 -
4.4.2.1 Xin (Herz) und Yi (Vorstellung)	
4.4.2 Verstehen zu den Inneren Verbindungen	- 143 -
und äußere drei Verbindungen	- 140 -
4.4.1 Innere drei Verbindungen	
4.4 Liu-He (Sechs Verbindungen)	- 140 -
4.3.2.3 Drei Kreise und neun Drehungen im Eins	- 137 -
und Shen im Neidanshu (Inneres Elixier)	- 133 -
4.3.2.2 Jing (Tatsächliche, Essenz), Qi	
des Wushus von Zнou Weiliang	- 132 -
4.3.2.1 Die drei Phasen des Lernen	
von Guo Yunshen	- 132 -
4.3.2 Zum Verstehen Jing, Qi und Shen	
4.3.1 Das Modell des Xingyiquan von Guo Yunshen	- 124 -
über die Bewegung	- 124 -

5.1 Chinesische Bewegungs- und Kampfkunst	- 162 -
5.1.1 Das System des Wushu	- 162 -
5.1.1.1 Das Wesen des Wushu	- 162 -
5.1.1.2 Das System des Wushus	- 165 -
5.1.1.3 Anmerkung über das System des Wushu	- 167 -
5.1.1.3.1 Bewegungsarten des Wushu	- 167 -
5.1.1.3.2 Das innere und äußere Wushu	- 169 -
5.1.1.3.3 Anmerkung zum Duan-System	
des Wushu in China	- 174 -
5.1.2 Chinesische Kampfkunst und Kampfbewegung	- 180 -
5.1.2.1 Körper und Anwendung	- 180 -
5.1.2.2 Kampfbewegen und -Bewegung	- 183 -
5.1.2.3 Kampfbewegung und -Kunst	- 185 -
5.2 Die chinesischen Gesundheits-Bewegungen	- 188 -
5.2.1 Das System	
der chineischen Gesundheits-Maßnahmen	- 188 -
5.2.1.1 Die östliche und westliche Medizin	- 188 -
5.2.1.2 Vorstellungen zur Gesundheit	- 191 -
5.2.1.3 Aktiv und Passiv in der Medizin	- 192 -
5.2.1.4 Das System der chinesischen	
Gesundheitsmethoden	- 194 -
5.2.1.5 Das System der Traditionellen	
Chinesischen Medizin (TCM)	- 197 -
5.2.1.6 Kräuter-Qi in den Meridianen	- 200 -
5.2.2 Die chinesischen Gesundheits-Bewegungen	- 204 -
5.2.2.1 Qigong	- 204 -
5.2.2.1.1 Der Begriff des Qigongs	- 204 -
5.2.2.1.2 Qi Sammeln und Kreislaufen	- 206 -

5.2.2.1.3 Daoyin und Nei-Danshu	- 211 -
5.2.2.2 Bewegungs- und Kampfkunst,	
Gesundheitsübung über Taijiquan	- 214 -
5.2.2.3 Tuina und Massage	- 216 -
5.2.2.3.1 Westliche Massage, TCM-Tuina	
und Qigong-Tuina	- 216 -
5.2.2.3.2 Tuina	- 218 -
5.2.2.3.3 Tuina-Behandlungsrichtung	- 219 -
5.2.2.3.4 Qigong-Tuina	- 223 -
6 Ergebnis	- 228 -
6.1 Chinesisches und westliches Denken	- 228 -
6.2 Chinesisches und westliches Denken	
in Bewegung und Gesundheit	- 229 -
Anhang Literaturverzeichnis	- 232 -

1 Absicht und Aufbau der Arbeit

Zuerst beschäftige ich mich kritisch mit folgenden wissenschaftlichen Arbeiten zum Taijiquan, die in den letzten Jahren von zwei Chinesen und einem Deutschen in der deutschen Sportwissenschaft geschrieben wurden. Es sind dies die Arbeiten von Teng Jian, Chen Hiato und Klaus Moegling.

Ich vertrete den Ansatz einer transkulturellen Forschung, der davon ausgeht, dass Kulturen immer voneinander lernen müssen. Um das Taijiquan, wie es im Westen realisiert wird, zu verstehen, muss man daher einerseits zu verstehen suchen, wie sich die chinesische Kultur und ihre Philosophie im tatsächlichen Bewegen der chinesischen Bewegungskünste widerspiegeln, und anderseits aber auch die westliche Philosophie berücksichtigen, aus deren Verständnis heraus das Taijiquan im Westen aufgenommen wird.

In der chinesischen Philosophie kann man die Philosophie nicht von der Kultur trennen. Auch kann man die chinesische Bewegungskunst nicht von dem Bemühen um Gesundheit lösen. Um Taijiquan zu verstehen, stelle ich daher die Grundgedanken der chinesischen Philosophie und die Grundzüge der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) dar.

Die andere Wurzel des Taijiquan ist der Kampf. Beides führe ich zusammen durch die Begriffe der chinesischen Philosophie. Sowohl in der Medizin als auch im Kampf geht es darum, das Qi zu regulieren.

Um zum Verständnis des Qi hinzuführen, greife ich Gedanken von Horst TIWALD auf und folge seiner Unterscheidung von Kraft und Energie und seinen Übersetzungen von Qi mit Kraft, Shen mit Achtsamkeit und Yi mit Vorstellung.

Durch das Verwenden dieser sprachlichen Zuordnungen versuche ich in meinem transkulturellen Forschen, westliches und östliches Denken zu verbinden.

Bei diesem Verbinden sind die Tatsachen des Bewegens das Fundament. Man muss daher im Erleben des Taijiquan zu den Tatsachen der eigenen Bewegungserfahrung hinführen. Diese inneren Tatsachen des Erlebens sind dann die Basis für das gegenseitige Verstehen und Sprechen.

2 Wissenschaftliches Denken über die Forschung

2.1 Darlegung der Forschung über die chinesische Bewegungskunst und Gesundheitsübung in Deutschland

2.1.1 "Taijiquan – eine neue Interpretation" von TENG Jian

Die Dissertation "Taijiquan – eine neue Interpretation" von TENG Jian besteht aus vier Teilen:

- Die Bedeutung des Taiji, Wuji, und des Dao in der traditionellen chinesischen Philosophie und ihr Einfluss auf das Taijiquan.
- Die Grundlagen der Theorie und Praxis des Traditionellen Taijiquan – Eine Bewertung der Theorie und Praxis Wang Zongyues.
- Meister der Herzenmethode die Taijiquan Theorie nach Wu Yuxiang.
- Meister darin, "den Gegner zu verleiten, vorzudringen und sich im Leeren zu erschöpfen" sowie "Jin von innen auszustoßen" – Li Yiyu.

Ich finde, dass diese Dissertation, wie ihr Titel "Taijiquan – eine neue Interpretation" sagt, bloß eine Interpretation des Taijiquan ist. Dazu habe ich zwei Meinungen:

- Diese Dissertation wiederholt nur die traditionelle Erklärung und das traditionelle Verstehen des Taijiquan. Sie liefert kein neues Bewegungsmodell, mit dem sie das Verstehen begründet.
- Was bedeutet eine "neue" Interpretation? –

Darunter verstehe ich, dass etwas anderes gegeben wird als das bereits in China Tradierte, sonst ist es keine neue Interpretation. Sonst ist bestenfalls das für China schon Alte für die deutsche Sportwissenschaft vielleicht "neu". Es ist aber auch Fortschritt, wenn man das traditionelle Verstehen chinesische einfach mit westlichen Begriffen vermischt. Es muss auch richtig sein. Man kann nicht 2 plus 3 als 7 oder als 8 verstehen, und dies als neu hinstellen.

Die Dissertation von TENG Jian behandelt die Philosophie und Bewegungsprinzipien des Taijiquan. Hierzu schreibt er in seiner Dissertation:

"Das Taijiquan ist nicht aus dem Nichts, aus dem Wuji entstanden, sondern aus dem Sein. Es ist ein Produkt der chinesischen Kultur, die Fortsetzung und Weiterentwicklung der traditionellen chinesischen Methoden zur Gesundheitserhaltung sowie der Kampfkunst."

"Die meisten Bewegungen des Taijiguan basieren auf der Faustkampf-Technik des chinesischen Wushu. Das Taijiquan hat die Methoden des Qigong Dao-Yin-Übungen (Atemübungen) und der aufgegriffen. Die Veränderungen von Yin und Yang, von Härte und Sanftheit, die sich im Taijiguan der Bestandteil sind traditionellen chinesischen Philosophie. Das alles bedeutet, dass sowohl das Taiji als auch das Taijiquan nicht aus dem Nichts, aus dem Wuji entsstanden sind."2

¹ TENG, Jian: *Taijiquan – eine neue Interpretation*. S. 371.

² a. a. O.

Hier wird Jian Chinesisches Fremdes von TENG und miteinander vermischt. Wenn wir über eine Frage diskutieren, dann müssen wir in der gleichen Kategorie bleiben. Oder wir gründen ein neues System. Wenn er solche Sätze schreibt, dann muss er daher auch ein neues System geben. Wo steht das Sein im System von Wuji und Taiji? - Ohne dieses System kann man das Taijiguan nicht zwischen Wuji und Sein verbinden. Teng Jian meint, dass Wuji Nichts sei. Ich meine dagegen, dass Wuji nicht Nichts bedeutet, sondern Leer (Urzustand).³ Das Wuji von LAOZI:

"Man weiß, dass es weiß ist. Aber man bleibt im Dunkel. Das ist die Regel unter dem Himmel. Wer in der Regel unter dem Himmel ist, dessen angeborene Eigenschaft ist nicht verändert. Er geht wieder zu Wuji (Urzustand)."

Also das Wuji von Laozi bedeutet nicht "Nichts", sondern stellt einen Urzustand dar.

"Dao, man kann das Dao sagen, aber das ist nicht das ewige Dao. Name, man kann den Namen sagen, aber das nicht der ewige Name. Der Anfang des Himmels und der Erde hat keinen Name. Name ist die Mutter von allem. Ewig Nichts, damit sieht man das Feine der Sache. Ewig Haben, damit sieht man das Äußere der Sache. Nichts und Haben sind eine Quelle, aber verschiedene Namen. Natur ist groß und klein, sie hat keine Grenzen. Das Dao ist Tür

³ TIWALD, Horst: *Grund-Gedanken eines nicht-unmöglichen mathematischen Spiels*. In: TIWALD, Horst: *Die Leere und das Nichts*. S. 104-109.

WANG, Bi (Jin-Dynastie): *Laozi* Dao De Jing (Weg und Moral von Laozi). In: Zhu Zi Ji Cheng (Gesammelte Werke von allen Gelehrten). Band 3. S. 13.

zum Feinen und zum Äußeren."5

Wu (Nichts) bedeutet bei LAOZI "ohne Namen". Dieses "ohne Namen" ist das rätselhafte Li (Prinzip). Die Dinge entwickeln sich ohne Ende. Man kann sie nicht festhalten. Dao (Weg) kann man nur ewig erforschen, so kann man ihm nahe kommen.

"Es ist ein großer gedanklicher Fehler, das chinesische Wort 'Wuji' mit dem deutschen Wort 'Nichts' zu übersetzen."

"Das Wort 'Wuji' ist nicht der Name für das 'Nichts'. Das Wort 'Wuji' ist der Name für das 'formlose Sein', welches das 'sich gegenseitig formende Seiende' erfüllt."⁷

Im Modell des Yijing heißt es:

"Yi (Veränderung) gibt es Taiji, von Taiji kommt Liangyi (Yin und Yang)."⁸

"Erzeugung ohne Ende heißt Yi(Veränderung)."9

In diesem Modell existiert Taiji im Yi (Veränderungung). Das Yi (Veränderung) ist Entwicklung ohne Ende. Teng Jian meint, Taiji kommt nicht aus dem Nichts, Wuji, sondern aus dem Sein. Teng Jian argumentiert so:

"Wang Fuzhi meinte: 'Alle Dinge können existieren,

⁵ a.a.O. S. 1.

⁶ TIWALD, Horst: Über Sein und Seiendes - Gedanken zum Missverständnis von Wuji und Taiji. In: TIWALD, Horst: Über die Kraft 'Qi' - Ein Beitrag zum transkulturellen Philosophieren im Dialog mit China. S. 4 –11.

⁷ a.a.O.

⁸ Zhang, Qicheng: *Yi Jing Ying Yong Da Bai Ke (Enzyklopädie der Anwendung des Yijing)*. S. 44.

⁹ a.a.O. S. 43.

weil sie voneinander abhängen. Keine Spur von Betrug oder Fiktion.' (Wang Fuzhi ,Chuan Shan Yi Shu' 1842, fadengeheftete Ausgabe, 1864). Hiernach wird das Taiji nicht vom Wuji erzeugt."¹⁰

Ich finde, dass in dieser Beschreibung eine Logik liegt, die dem gleicht, wenn ich sagen würde: weil ich gestern gegessen habe, fahre ich heute nach Hamburg. Was kann man da verstehen? – WANG Fuzhi hat nicht gesagt, dass das Wuji Nichts ist. Sondern sagt er, dass Wuji Qi ist.

"Heutiger Himmel ist nur dunkel und groß. Dunkel ist nicht zu erkennen, groß ist Wuji, das Qi ist." 11

Wer hat gesagt, dass Taiji aus Nichts kommt? – Keine Quelle sagt, dass das Taiji aus dem Nichts kommt. Deswegen kann es auch keine neue Interpretation geben, in welcher das Taiji aus dem Nichts kommt.

Das kulturelle Modell vom Übergang von Wuji zum Taiji kann in das Taijiquan als Bewegungsmodell folgendermaßen übertragen werden.

"Wuji ist, bevor man die Faust(Form) übt, dass Xin (Herz, Wille, Gefühl) denkt nicht, Yi (Bewußtsein, Vorstellung) bewegt sich nicht, die Augen sehen nichts, Hände, Füße und Körper bewegen sich nicht, es gibt kein Yin und Yang, des eine Qi ist harmonisch."¹²

"Taiji ist im Wuji. Zuerst ist Eins in der Mitte und

¹⁰ TENG, Jian: *Taijiquan – eine neue Interpretation*. S. 371.

¹¹ L∪, Fuchu: *Wang Chuan Shan Xue An (Lehre von Wang Chuanshan)*. S. 121-122.

¹² Sun, Lutang (1860-1933): *Taijiquan Xue (Lehre des Taijiquan)*. In: Sun, Lutang, Sun, Jianyun (1914-2003): *Sun Lutang Wu Xue Lu (Sammlung der Wushu-Lehre von Sun Lutang)*. S. 189-191.

leicht. Das Qi verdeckt im Inneren, das heißt De (Moral). Das Qi erscheint außen, das heißt Dao. Das Qi fließt im Inneren und Äußeren. Dann gibt es Himmel und Erde, Yin und Yang."¹³

Wuji und Taiji sind dasselbe. Die verschiedenen Namen bezeichnen nur verschiedene Zustände. Wuji und Taiji bedeuten auf den Körper bezogen verschiedene Zustände des Körpers, aber nicht verschiedenene Körper. Ich finde,

- wenn man das Taijiquan als eine Bewegung betrachtet, dann kommt es aus dem tatsächlichen objektiven Sein.
- wenn man das Taijiquan als eine kulturelle Erscheinung betrachtet, erscheint es als kulturelles Modell.

Das Beachten des Verhältnisses von Wuji und Taiji ist für das Verstehen des Bewegens in den chinesischen Bewegungskünsten fundamental. Hier wird ein Denk-Modell in die Bewegung übertragen. Das Modell wird dadurch zu einer Form der tatsächlichen Sache, aber das Modell ist nicht eigentlich die Sache.

Über die Jin-Kraft hat TENG Jian geschrieben:

"Das Wesen von Jin und Kraft ist bei Wang Zonyue identisch, nur ihre Namen unterschiedlich. Die Entwicklung und Anwendung von Jin hängen von der Taijiquan-Methode, der Kampftaktik, dem Übungsniveau, der Ausführung der Bewegungen und ihrer Struktur ab und besitzt einen eigenen Charakter. Dieser besondere Charakter ist wichtigster Bestandteil, Inhalt und Kern der

¹³ a.a.O. S. 189-191.

Forschungen in der Taijiquan-Jin-Theorie. "14

Ich finde auch, dass die Jin-Kraft im Taijiquan wichtig ist. Wie TENG Jian sehe auch ich die Jin-Kraft. Die andere Kraft, die er nur als "Kraft" benennt, nenne ich "Li-Kraft". Er meint, dass die Jin-Kraft und die Li-Kraft bei Wang Zongyue identisch seien. Dies finde ich nicht. Denn über die Li-Kraft hat Wang Zongyue klar geschrieben, dass sie eine angeborene und natürliche Fähigkeit ist.

"Die Lehren der Kampfkünste sind zahlreich. Obwohl sie sich in den Stellungen unterscheiden, so sind sie sich alle darin gleich, dass der Starke dem Schwachen gegenüber im Vorteil ist und der Langsame dem Schnellen unterliegt. Wer Li-Kraft hat, schlägt den ohne Li-Kraft. Ist die Hand langsam, so unterliegt sie der schnellen Hand. Dies alles sind angeborene und natürliche Fähigkeiten. Solche Kraft ist nicht daraus entstanden, dass man sorgfältig gelernt hätte. Prüft man den Satz: Vier bewegen tausend Pfund, Unzen S0 offensichtlich, dass nicht die Li-Kraft es ist, die siegt. Betrachtet man die Erscheinung, dass ein alter Mann viele Gegner überwinden kann, wie könnte er dies mit bloßer Kraft erreichen?"15

Die Jin-Kraft ist dagegen als nachgeboren, durch Übung angeeignet, zu verstehen:

"Bei noch so vielen Möglichkeiten der Veränderungen bleibt das Prinzip das gleiche. Durch das sorgfältige Studieren des 'Zhao'

¹⁴ TENG, Jian: *Taijiquan – eine neue Interpretation*. S. 126.

¹⁵ Wang, Zongyue (Qing-Dynastie): *Taijiquan Lun (Abhandlung des Taijiquan)*. In: Wang, Zongyue, Shen, Shou: *Taijiquan Pu (Handbuch des Taijiquan)*. S. 25.

(Berühren) erlangt man allmählich das Verstehen der Jin-Kraft (Energie). Dem Verstehen der Jin-Kraft (Energie) folgt die Stufe der geistigen Erleuchtung (Geistesklarheit). Doch ohne beharrliches Üben gibt es kein Durchdringen zu dieser plötzlichen Erleuchtung."¹⁶

"Will man diesen Mangel vermeiden, so muss man Yin und Yang verstehen. Kleben ist nichts anderes als Nachgeben; Nachgeben ist nichts anderes als Kleben. Yin ist nicht getrennt von Yang. Yang ist nicht getrennt von Yin. Yin und Yang ergänzen sich gegenseitig. Dies macht das Verstehen der Jin-Kraft aus. Nach dem Verstehen der Jin-Kraft wird diese dann mit zunehmender Übung immer feiner. Wenn man schweigend versteht und berührend fühlt, so führt das dazu, dass man tun kann, was immer man will."

Es ist also ganz klar, dass Li-Kraft und Jin-Kraft nicht identisch sind. Wang Zongyue unterscheidet, dass Li-Kraft eine angeborene Kraft und die Jin-Kraft eine nachgeborene Kraft ist, die man durch Übung verstehen lernt. ¹⁸ Ich finde, dass eine neue Interpretation dies nicht nur neu verstehen, sondern vorerst richtig verstehen sollte. Jede erscheinende Kraft ist natürlich mit Qi gefüllt, aber deswegen sind die erscheinenden Kräfte in ihren Formen und Wirkungen nicht gleich.

Über Xin (Herz, Wille, Gefühl), Yi (Bewußtsein, Vorstellung)

¹⁶ a.a.O.

¹⁷ a.a.O.

¹⁸ TIWALD, Horst: Wird das Starke durch Schwäche besiegt? In: TIWALD, Horst: Chinesisch Denken – Selbstständige Beiträge im wiederholenden Zusammenhang. S. 161-167.

und Shen (Geist, Achtsamkeit) hat TENG Jin geschrieben:

"Im traditionellen Wushu versteht man unter dem Begriff 'Herz' üblicherweise 'Bewusstsein und Vorstellungskraft' oder 'Bewusstsein und Gefühl', welches in die Kampfpraxis einfließen soll."¹⁹

"In den Übungen 'Geist haben' bedeutet, alle Kräfte, Gefühl, Bewusstsein, Wille und Aufmerksamkeit, in die Übung einfließen zu lassen."²⁰

"Mit 'Yi' bezeichnet man meist das Bewusstsein. Im Taijiquan bedeutet Yi die Forderung, in den Übungen das Bewusstsein einzusetzen und die Aufmerksamkeit zu konzentrieren. Im Kampf bedeutet Yi auch Leiten und Führung des Bewusstseins."²¹

Mit dieser Beschreibung verstehe ich, was TENG Jian meint, folgendermaßen:

- Das Xin (Herz, Wille, Gefühl) ist Bewusstsein und Vorstellungskraft oder Bewusstsein und Gefühl,
- das Yi ist Bewusstsein und Achtsamkeit,
- das Shen ist alle Kräfte, Gefühl, Bewusstsein, Wille und Aufmerksamkeit.

Ich frage dann aber: Was ist eigentlich der Unterschied, der die unterschiedlichen Namen Xin (Herz, Wille, Gefühl), Yi (Bewußtsein, Vorstellung) und Shen (Geist, Achtsamkeit) rechtfertigt? Was ist der Fall?

 Bewusstsein und Vorstellungskraft oder Bewusstsein und Gefühl?

a.a.O. S. 194.

¹⁹ TENG, Jian. *Taijiquan – eine neue Interpretation*. S. 193.

²⁰ a.a.O.

- Bewusstsein und Achtsamkeit?
- Alle Kräfte, Gefühl, Bewusstsein, Wille und Aufmerksamkeit?

Hier ist Verstehen das Gleiche wie Nicht-Verstehen, das Nicht-Verstehen ist bei Teng Jian Verstehen. Bezogen auf die Dissertation "Taijiquan – eine neue Interpretation" finde ich, dass diese Interpretation zum Nicht-Verstehen führt.

2.1.2 "Die Bedeutung der funktionellen Anatomie in China für die Motorik" von Chen Haitao

Die Dissertation "Die Bedeutung der funktionellen Anatomie in China für die Motorik" von CHEN Haitao stellt die ganze chinesische Gesundheitsübung und Medizin neben der Kräuter-Medizin dar. Über das Taijiquan meint er:

"Im Laufe der Jahrtausende gelang es den alten chinesischen Gelehrten, Methoden zu entwickeln, die es erlauben, über Bewegung, Atmung und Vorstellungskraft direkten **Finfluss** auf Energiefluss im Körper zu nehmen. Hier muss der Name des bedeutenden Arztes Hua-Tuo (um das 2. bis 3. Jahrhundert) genannt werden. Wenn auch sein schriftliches Werk vernichtet ist, so wird doch verschiedenen schriftlichen Aufzeichnungen erwähnt, dass er Körperstärkungsübungen zusammengestellt hatte, die er aus den Bewegungsformen von Tieren wie Tiger, Hirsch, Bär, Affe und Vögeln abgeleitet hat. In dem Werk von Metzger/Zhou werden Tai-Ji-Quan und Qi-Gong von ihrer Herkunft bis zu den heutigen Anwendungen beschrieben."22

²² CHEN, Haitao: *Die Bedeutung der funktionellen Anatomie in China für die Motorik*. S. 69.

Zu dieser historischen Behauptung meine ich:

Was ist die Bedingung als Gu (Grund, Argument) für diese Behauptung? – Taijiquan und Qigong kommen nämlich nicht nur aus dem Fünf-Tier-Spiel von Hua Tuo (141-208). Qigong ist viel früher, Taijiquan ist viel später.

Ich finde, dass es Qigong minderst 362 Jahre länger als Huatuo gibt. Das Qigong kommt nicht aus dem fünf Tier-Spiel von Huatuo. Der Text auf Jade über das Führen von Qi stammt aus der Zhanguo-Dynastie (vor Chr. 403-221). Im Text sind bereits die Qigong-Prinzipien systematisch aufgeführt.

"Um das Qi zu führen muss man tief einatmen. Man sammelt viel Qi im Körper, dann führt man das Qi nach unten und kurz anhalten. Man denkt im Unterbauch. Dann ausatmen, wie Gras und Baum neu wachsen. Nach oben und nach unten zwei Gegensätze zu Ende. So Himmel bewegt nach oben, Erde bewegt nach unten. Mit diesem Prinzip lebt man, gegen dieses Prinzip tötet man."²³

Nach Chen Haitao kommt das Taijiquan aus dem Fünf-Tier-Spiel. Welches Spiegelbild des Fünf-Tier-Spiels kann man im Taijiquan finden? – Die frühre Taijiquan-Literatur "Taijiquan Lun" wurde von Wang Zongyue geschrieben. Dort hat er nicht gesagt, dass Taijiquan aus dem Fünf-Tier-Spiel von Hua Tuo kommt. Es gibt keine Quelle, die dies bestätigen kann.

Als Anmerkungen zum Taijiquan-Stil hat CHEN Haitao festgestellt.

²³ Zhu, Jingwei, Zhu, Jianping: *Zhong Guo Chuan Tong Jian Shen Yang Shen Tu Shuo (Bilder und Erklärung der traditionellen chinesischen Lebenspflege)*. S. 1.

viele viele Tai-Ji-Quan-Stile "Es gibt und verschiedene darin praktizierte Bewegungsfolgen. In der Zeitschrift ,China Sports' wurde aus dem Tai-Ji-Quan Yang-Stil des eine Serie mit achtundvierzig Bewegungsfolgen veröffentlicht. Diese Tai-Ji-Quan-Form scheint für Anfänger besser zu sein als die Form von Yin, Kong [193], der 88 Bewegungsbilder in 3 Teilen demonstriert. Die 24 Bewegungsfolgen, die in China üblicherweise sehr bekannt sind, werden hier im Allgemeinen 'Peking-Form' genannt, aber sie sind nicht ganz einfach zu lernen. Die in diesem Versuch praktizierte Form mit 8 Bewegungsfolgen stammt aus diesen insgesamt 24 Bewegungsfolgen, die nach der Kulturrevolution neu formuliert worden waren und die unter den meisten Anfängern in China beliebt sind, da diese Form einfach zu lernen ist und der Effekt dem der anderen Formen entspricht, d.h. der Effekt wurde durch die kürzere Übungszeit nicht reduziert. Die ,Vierzehn Hinweise zum Uben im Alltag' von Moegling ist ein im Wesentlichen guter Vorschlag von Fachleuten für Anfänger und Fortgeschrittene. Moegling hat damit einen klaren Ausbildungsweg zusammengefasst und deutlich verfeinert. "24

Zu dieser Beschreibung will ich anmerken:

 Was ist die Voraussetzung dafür, etwas als einen Stil des Taijiquan zu betrachten? Kann man aus dem Yang-Stil des Taijiquan zwei Bewegungen herausgreifen, zusammensetzen und dann als einen neuen Stil betrachten? Oder noch drei Bewegungen

²⁴ CHEN, Haitao: *Die Bedeutung der funktionellen Anatomie in China für die Motorik*. S. 122.

zusammenzusetzen. Kommt dann wieder ein neuer Stil? – Ich finde, dass ein Stil eine eigene klare Geschichte, ein eigenes System der Theorie und Praxis, eine eigene Bewegungsbesonderheit haben muss.

- Die Behauptung, dass 48 Formen des Taijiquan aus dem Yang-Stil des Taijiquan stammen, ist nicht genau; sie sind eine gemischte Form des Taijiquan.²⁵ Ich finde, wenn man verschiedene Stile des Taijiquan kann oder kennt, dann weiß man dies.
- Die 88 Formen des Taijiquan sind nicht von Yin Kong, sondern wurden von Taiji-Experten aus dem Yang-Stil des Taijiquan entwickelt und vom Verlag des Volkssports organisiert.²⁶
- Die 24 Formen des Taijiquan sind aus dem Yang-Stil des Taijiquan abgeleitet, sie sind ein einfaches Taijiquan, nicht aber ein eigener Stil des Taijiquan.²⁷

Zum Unterschied zwischen Taijiquan und Qigong meint CHEN Haitao:

"Im Unterschied zum Tai-Ji sind hier Bewegungen nur zweitrangig. Im Mittelpunkt stehen meditative Übungen. Die Meister des Qi-Gong können still am Boden liegen und gleichzeitig komplexe Übungen praktizieren. Einige Werke nennen Qi-Gong als Jing-Gong (Stille Arbeit). Sie unterscheiden sich dem Tai-Ji-Quan oft als Dong-Gong (Bewegungsarbeit) bezeichneten System. In alten Zeiten wurden öfter die daoistischen

²⁵ Vgl. Sportministerium Chinas Bewegungsamt: *Taijiquan Yun Dong (Die Bewegung des Taijiquan)*. S. 55.

²⁶ a.a.O. S. 135.

²⁷ a.a.O. S. 26.

gymnastischen Übungen als Nei-Gong (innere Arbeit) und die buddhistischen Übungen als Wai-Gong (Gong-Fu, äußere Arbeit) bezeichnet. Wie die verschiedenen Übungen der Wu-Dang-Schule und der buddhistischen E-Mei-Schule wurden sie meist als Familiengeheimnisse überliefert."²⁸

CHEN Haitao meint mit seinen Argumenten:

- Qigong ist Jing-Gong (stilles Qigong), Taijiquan ist Dong-Gong (Bewegungsarbeit);
- Daoistische Übung ist Nei-Gong (innere Arbeit), buddhistische Übung ist Wai-Gong (Gongfu, äußere Arbeit).

Ich meine, dass es im Qigong je nach spezieller Bewegungsart zwei Bewegungsarten gibt; Dong-Gong und Jing-Gong, aber nicht Qigong als Nur-Jing-Gong. Die daoistische Übung ist nicht nur Nei-Gong (innere Arbeit), die buddhistische Übung ist auch nicht nur Wai-Gong (äußere Arbeit).

In dem traditionellen chinesischen Wushu gibt es Neijia-Stil (Wudang) und Waijia-Stil (Shaolin). Aber hier bedeuten Nei (innere) und Wai (äußere) bloß Namen, nicht wirklich innere und äußere Arbeiten.

"In der sogenannten Neijia Faust-Methode wird die Bewegung durch Ruhe kontrolliert. Der Angreifende wird gleich unter fallen. Dies ist Nei-Jia im Unterschied zu Shaolin, das Wai-Jia heißt."²⁹

²⁸CHEN, Haitao: *Die Bedeutung der funktionellen Anatomie in China für die Motorik*. S. 73.

²⁹ Huang, Lizhou: *Wang Zhengnan Mu Bei Zhi Ming (Text des Grabstein von Wang Zhengnan)*. In: Tang, Hao: *Nei Jia Quan De Yan Jiu (Forschung in Neijia Faust)*. Anhang.

"Zhuangzi sagt, die Leute die reisen heißen Wai-Jia (Äußere Stil). So bezeichnet man Buddhisten als Wai-Jia (Äußere Stil). Die Bedeutung des Namens beginnt hier und bedeutet "Äußere". Wai-Jia Buddhisten sind anders als normale Leute. Das eigentliche zu Hause ist das normale Haus (familär, ursprüngliche). Im Tempel jedoch wird das Haar geschnitten, deshalb nennt man den Tempel Wai-Jia (Äußere). Somit heißt Shaolin Gongfu Wai-Jia (Außere Stil). Mit Nei-Jia (Innere Stil) sind eigentlich die Bediensteten und Eunuchen im kaiserlichen Palast gemeint (Diese Bediensteten werden als Innere bezeichnet). Zhang Sanfeng möchte eine neue Fahne heben (neuen Stil gründen), um diesen vom Shaolin (Wai-Jia) zu unterscheiden. Er bezeichnet sein Stil als Nei-Jia (Innere Stil)."30

Es ist klar, dass man im Nei-Jia und Wai-Jia (oder man nennt es Shaolin und Wudang) nur innen ohne außen üben kann, auch kann man in beiden nur außen ohne innen üben. Im Nei-Jia übt man daher auch Wai-Gong (äußere Arbeit), im Wai-Jia übt man auch Nei-Gong (innere Arbeit). Man muss eben unterscheiden zwischen Nei-Gong (innere Arbeit) und Nei-Jia (Wudang), das einen Stil darstellt, und zwischen Wai-Gong und Wai-Jia (Shaolin), das einen anderen Stil darstellt. Es ist daher nicht richtig, dass Shaolin (buddhistische Übung) nur Wai-Gong (äußere Arbeit) und kein Nei-Gong (innere Arbeit) ist. Auch stimmt nicht, dass Wudang (daoistische Übung) nur Nei-Gong (innere Arbeit) und kein Wai-Gong (äußere Arbeit) ist.

³⁰ Jin, Yiming: Wu Dang Quan Fa Mi Jue (Heimliche Schlüssel von Wudang Faust-Methode). S. 6-7.

Meine Meinung zu der Dissertation ist, dass man die grundlegenden Kenntnisse klar darlegen sollte. Ohne die richtigen Grundkenntnisse kann man nicht tiefer forschen.

2.1.3 "Untersuchungen zur Gesundheitswirkung des Tai Chi Quan – Bewegungstheoretische Grundlegung und empirische Ergebnislage" von Klaus MOEGLING

Diese Schrift von Klaus Moegling besteht aus acht Teilen³¹:

- das chinesische Bewegungssystem Tai Chi Chuan,
- das mechanistische Weltbild in der Kritik,
- Ganzheitlichkeit als systemisch-anthropologischer Gegenentwurf,
- das systemisch-anthropologische
 Gesundheitsverständnis und die Traditionelle
 Chinesische Medizin (TCM),
- das chinesische Bewegungssystem Tai Chi Chuan aus der Sicht einer integrativen Bewegungslehre,
- die Gesundheitswirkung des Tai Chi Chuan:
 Literaturbericht und bisheriger Forschungsstand,
- die Gesundheitswirkung des Tai Chi Chuan aus der Sicht von Tai-Chi-LehrerInnen – eine empirische Untersuchung,
- Folgerungen für die Bedeutung und den Einsatz des Tai Chi Chuan im Gesundheits- und Erziehungssystem.

Diese wissenschaftliche Schrift versucht das Taijiquan unter den Gesichtspunkten, Bewegung und Gesundheit zu verstehen. Klaus Moegling will aber über das Bezugssystem

MOEGLING, Klaus: *Untersuchungen zur Gesundheitswirkung des Tai Chi Quan – Bewegungstheoretische Grundlegung und empirische Ergebnislage*. Inhaltsverzeichnis.

der traditionellen chinesischen Philosophie hinausgehen und dieses durch westliche Sichtweisen erweitern:

"Um die Gesundheitswirkung und Gesundheitswert der Wirkungsweise des Tai Chi Chuan noch genauer Bewegungsstruktur aus seiner Bewegungsqualität heraus bestimmen zu können, Bewegungssystem dieses nun vor Hintergrund eines entfaltenden zu bewegungstheoretischen Verständnisses analysiert und gedeutet werden. Hierbei soll zwar der Selbstanspruch der TCM und des Tai Chi Chuan Berücksichtigung finden, die dennoch geht Untersuchung über diesen Bewertungsmaßstab hinaus und bezieht bewegungstheoretische Gesichtpunkte ein, die nicht aus der traditionellen chinesischen Philosophie des Bewegungssystems sondern vor dem Hintergrund bewegungstheoretischen Ansatzes einer integrativen Bewegungslehre zu begreifen sind. Dieser bewegungstheoretische Zugang stammt aus der westlich-kulturellen Denktradition und kann den Bezug zu einem ganzheitlichen Denken und zu dem systemisch-anthropologischen

Gesundheitsverständnis halten und für das Tai Chi Chuan herstellen."³²

In einem Forschungsmodell des Taijiquan sollte man aber deutlich unterscheiden:

- einerseits das praktische Übungs-Modell, (wie man das Tajiiquan macht),
- andererseits das theoretische Untersuchungs-Modell.

- 19 -

³² a.a.O. S. 121.

praktische Übungs-Modell sollte, Das wenn man Untersuchung zum Taijiguan durchführt, auch das typisch chinesische Modell sein. Das bedeutet, man muss die Taijiquan-Bewegungen richtig ausführen, sonst untersucht man nicht Taijiquan, sondern bloß eine langsame Gymnastik. Dies bedeutet, dass man zwar das Modell der Interpretation Untersuchung des Taijiquan mit Sichtweisen erweitern kann, nicht aber das praktische Übungs-Modell.

Das Untersuchungs-Modell kann westlicher Art sein, aber es kann auch chinesischer Art sein. Zum Beispiel, wenn die Gesundheitswirkungen des Taijiquan durch die chinesische medizinische Diagnostik beurteilt werden, wie Puls-Diagnose, Zunge-Diagnose, usw.

Ich meine, dass das Forschungs-Modell von Klaus Moegling das Übungs-Modell des Taijiquan (das einem typisch chinesischen Denken folgt) gar nicht erfasst hat. Denn er hat einen Begriff von "Ganzheitlichkeit", der dem chinesischen Denken fremd ist. Dieser Begriff bestimmt für ihn aber auch das Üben dessen, was er mit Taijiquan bezeichnet. Um "Ganzheitlichkeit" zu verstehen, versucht er, auf verschiedene Zugänge einzugehen. Er meint:

hier "Ein vertretendes zu Ganzheitlichkeitsverständnis muss, wenn es an den vorhergehenden Überlegungen anknüpfen soll, die analoge Übernahme von Ganzheitsentwürfen anderer Kulturen vermeiden, die auf einem anderen zur Wirklichkeit, einem Menschenbild und einer anderen lebensweltlichen Eingebundenheit beruhen."33

³³ a.a.O. S. 54.

"Die Forderung nach Ganzheitlichkeit darf nicht in einen Gegensatz zu gesellschaftskritischem Denken partizipatorischem Verhalten trennen. Im Gegenteil: gesellschaftspolitische Bezüge müssen eine der grundlegenden Wahrnehmungsperspektiven sein, unter denen das Thema Gesundheit / Krankheit und entsprechende Wege zur Heilung und Therapievorschläge bedacht werden müssen. Es reicht eben nicht aus, für sich persönlich eine ganzheitliche Weltsicht zu pflegen."³⁴

Hier frage ich, was Ganzheitlichkeit in der chinesischen Philosophie eigentlich bedeuten könnte? Wie trifft sich die chinesische Ganzheitlichkeits-Philosophie mit dem Taijiquan? Wie setzt sich die chinesische Ganzheitlichkeits-Philosophie in der Taijiquan-Bewegung um? – Um diese Fragen beantworten zu können, muss man die chinesische Ganzheitlichkeits-Philosophie verstehen. Man kann dieses Problem nicht umgehen, sonst ist das untersuchte Taijiquan nicht das Taijiquan.

Klaus Moegling versucht, von anderen Theorien her einen Zugang zur chinesischen Ganzheitlichkeits-Philosophie und zum Taijiquan zu bekommen. Ich finde aber, dass der Zugang nur über die Tatsache des Taijiquan selbst erfolgen kann. Man muss in der Bewegungspraxis selbst die chinesische Philosophie entdecken. Wenn man das Taijiquan verstehen möchte, dann kann man dies nur über das tatsächliche Taijiquan erreichen. Über die verschiedenen Zugänge gibt es eine humorvolle Anekdote:

Ein chinesischer General sieht ein englisches Kriegschiff, das ohne Segel und Ruder ist. Man hört nur die Geräusche der Maschine. Da denkt der

- 21 -

³⁴ a.a.O. S. 82.

General, dass in dem englischen Kriegschiff viele Esel einen Mühlstein schieben, und dass dadurch das Kriegschiff fahren könne.

Wenn die Deutschen die Bewegungen des Taijiquan sehen, dann denken sie wohl auch, welches Antreiben im chinesischen Körper ist. Also das "Qi", das im Supermarkt niemand kaufen kann.

Ganzheitlichkeit wird in der chinesischen Philosophie folgendermaßen zu verdeutlichen gesucht:

"Wenn es geöffnet wird, werden die ganzen sechs Verbindungen (Raum, sechs Richtungen, Himmel und Erde, Süd und Nord, Ost und West) voll sein, wenn es eingerollt wird, wird es verdeckt."³⁵

"Wenn es am größten ist, dann kann keine Sache außerhalb von ihm sein. Das heißt das Große eine. Wenn es am kleinsten ist, dann kann keine Sache innerhalb ihr sein. Das heißt das Kleine eine. Wenn es ohne Dicke ist, dann kann sich nichts anhäufen, es ist tausend Kilometer breit. Der Himmel ist so niedrig wie die Erde, der Berg ist so waagerecht wie der See "³⁶"

"Jing (Tatsächliche) erfüllt Himmel und Erde ohne Ende. Shen (Geist, Achtsamkeit) bedeckt den Raum ohne Grenzen. Man weiß nicht, wo es beginnt, wo es endet. Man weiß nicht, wo die Tür ist, wo der Startpunkt ist, wo der Endpunkt ist. Es ist groß,

³⁵ ZHU, Xi (Song-Dynastie): Zhong Yong Zhang Ju Ji Zhu (Gesammelte Erklärung des Mitte-Denken). In: Si Shu Wu Jing (Vier Bücher und fünf Schriften). Oberer Band. S. 17.

³⁶ WANG, Xianqian: *Zhuangzi Ji Jie (Erklärung über Zhuangzi)*. In: *Zhu Zi Ji Cheng (Gesammelte Werke von allen Gelehrten)*. Band 4. S. 265.

kein außerhalb, es ist klein, kein innerhalb."³⁷

Ich finde, dass Ganzheitlichkeit in der chinesischen Philosophie zeitlich und räumlich unbegrenzbar und ungreifbar ist. Ich nenne die Ganzheitlichkeit "Wuji" (Sein). Der Weg der Ganzheitlichkeit ist der Weg zu den tatsächlichen Sachen:

- auf Chinesisch ausgedrückt: Wuji Taiji -- Yin und Yang,
- auf Deutsch ausgedrückt: Sein Da-Sein -- So-Sein und Anders-Sein.

Die Ganzheitlichkeits-Philosophie betrifft das Taijiquan tatsächlich, man bezeichnet sie auch mit dem Name "Liuhe" (Sechs Verbindungen).

"Sogenannte drei Verbindungen, Xin (Herz, Wille, Gefühl) und Yi (Bewußtsein, Vorstellung) zu verbinden, Qi und Li (Kraft) zu verbinden, Jin (Sehnen) und Gu (Knochen) zu verbinden, das heißt innere drei Verbindungen; Hände und Füße zu verbinden, Ellbogen und Knie verbinden, Schulter und Hüfte verbinden, das heißt äußere drei Verbindungen."³⁸

"Xin (Herz, Wille, Gefühl) und Augen verbinden, Leber und Sehnen verbinden, Milz und Muskeln verbinden, Lunge und Körper verbinden, Nieren und Knochen verbinden, welche ist nicht innere

³⁷ GAO, Xiu (Han-Dynastie), BI, Yuan (Qing-Dynastie): *Lü Si Cun Qiu* (Frühling und Herbst vonn Lü). In: Zhu Zi Ji Cheng (Gesammelte Werke von allen Gelehrten). Band 8. S. 184.

³⁸ CHEN, Changxing (Qing-Dynastie): *Taijiquan Shi Da Yao Lun (Zehn große Behandlungen des Taijiquan)*. In: WANG, Zongyue (Qing-Dynastie), SHEN, Shou: Taiqiquan Pu (Handbuch des Taijiquan). S. 256 – 257.

Verbindung."39

"Wenn sich linke Hand und rechte Hand verbinden, linker Ellbogen und rechtes Knie verbinden, linke Schulter und rechte Hüfte verbinden, rechts und links auch so verbinden. Kopf und Hand verbinden, Hand und Körper verbinden, Körper und Schritt verbinden, welche ist nicht äußere Verbindung."

"Wenn es nur eine Bewegung gibt, dann bewegen sich einige nicht. Wenn es nur eine Verbindung gibt, dann verbinden einige nicht. Innere Organen und Körper und Glieder sind alle in der Bewegung und in der Verbindung."⁴¹

Folgendes verstehe ich unter Ganzheitlichkeit in der Tajiquan-Bewegung: Wenn man die Ganzheitlichkeit als Einheitlichkeit oder die betrachtet, wenn man Einheitlichkeit als Ganzheitlichkeit betrachtet, dann erreicht diese man Ganzheitlichkeit in der körperlichen Bewegung. Diese Ganzheitlichkeit ordne ich Taji (Da-Sein) zu.

"Im Yi (Veränderung) gibt es Taiji, Taiji gebärt Liangyi (Yin und Yang), Liangyi gebärt vier Bilder, die vier Bilder gebären die acht Trigramme."⁴²

"In der Weite nimmt es alle Sachen auf, in der Nähe nimmt es den ganzen Körper."⁴³

Das bedeutet, dass man mit dem Taiji-Modell eine Analogie zwischen allen Sachen und dem menschlichen Körper zieht.

³⁹ a.a.O.

⁴⁰ a.a.O.

⁴¹ a.a.O.

⁴² Zhang, Qicheng: *Yi Jing Ying Yong Da Bai Ke (Enzyklopädie der Anwendung des Yijing)*. S. 44.

⁴³ a.a.O. S. 45.

"Himmel und Erde sind das eine große Taiji, menschlicher Körper ist ein kleines Taiji."⁴⁴

So ist die chinesische Ganzheitlichkeit in das Taijiquan-Bewegen eingegangen. Diese Ganzheitlichkeit ist eine Einheitlichkeit des Körpers. Ich meine, dass Einheitlichkeit als ein individuelles Ganzes greifbar ist. Durch Taijiquan-Übung wird die Einheitlichkeit allmählich zur Ganzheitlichkeit. Im Tiefsten werden Einheitlichkeit und Ganzheitlichkeit identisch.

2.2 Wissenschaftliches Denken

2.2.1 Forschungs-Gegenstand

2.2.1.1 Das Forschungsgebiet der chinesischen Bewegungskunst und Gesundheitsübung

Zuerst möchte ich mein Forschungsgebiet erklären. Man spricht oft von "chinesischer Kampfkunst", "Bewegungskunst", "Gesundheits-Übung" usw.. Ich beschäftige mich mit diesen Gebieten. Aber ich finde, dass man diese Gebiete nicht genau definieren kann. Eine Kampfkunst ist natürlich auch eine Bewegungskunst, eine Bewegungskunst kann auch eine Kampfkunst sein. Eine Kampfkunst oder Bewegungskunst kann eine Gesundheitsübung sein, eine Gesundheitsübung kann auch eine Kampfkunst oder Bewegungskunst sein. Also finde ich, dass man in diesem Sinn diese Gebiete zwar klar verstehen kann, aber nicht deutlich definieren, d.h. voneinander abgrenzen und isolieren kann.

Diese Frage ist in der chinesischen Philosophie den Kategorien Ming (Name) und Shi (Tatsache), Ti (Körper) und

⁴⁴ Da Xiao Taiji Jie (Erklärung des großen und kleinen Taiji). In: WANG, Zongyue (Qing-Dynastie), SHEN, Shou: Tajiquan Pu (Handbuch des Taijiquan). S. 196.

Yong (Anwendung) zugehörig. Ming (Name) und Shi (Tatsache) wie Ti (Körper) und Yong (Anwendung) sind in den tatsächlichen Sachen vereint. Es gibt kein Ti (Körper) ohne Yong (Anwendung), auch kein Yong (Anwendung) ohne Ti (Körper).

"Wang Fuzhi: Wenn man keinen Wagen hat, womit kann man fahren. Wenn man kein Gefäß hat, worin kann man aufbewahren. So sagt man, dass Ti (Körper) Yong (Anwendung) ermöglicht. Wenn man nichts darin aufbewahrt, ist es kein Gefäß. Wenn man nicht damit fährt, ist es kein Wagen. So sagt man, dass Yong (Anwendung) den Körper ausrüstet."⁴⁵

Shi (Tatsächliche Sache) muss mit Ming (Name) bezeichnet werden. Ming (Name) bezeichnet ein Shi (Tatsächliche Sache).

"Wie etwas heißt, ist Ming (Name). Was benannt wird, ist Shi (Tatsächliche Sache)."⁴⁶

Die tatsächliche Sache kann mit verschiedenen bezeichnet werden. Aber der Name muss eine bestimmte Sache bezeichnen. Da dieses Gebiet mit verschiedenen Namen bezeichnet wird, ist es insgesamt die tatsächliche Sache. Ich definiere daher die tatsächliche Sache als eine Ganzheit. Diese Ganzheit nenne ich "Ti" (Körper). Die mit verschiedenen Namen bezeichnete Kampfkunst, Gesundheitsübung nenne Bewegungskunst oder "Yong" (Anwendung und Wirkung). "Ti" (Körper) ist eigentlich die tatsächliche Sache.

⁴⁵ GE, Rongjing: *Zhu Guo Zhe Xue Fan Chou Shi (Geschichte der Kategorie der chinesischen Philosophie*). S. 76.

WANG, Fuzhi (Qing-Dynastie), Li-Philosoph.

⁴⁶ Sun, Yirang (Qing-Dynastie): *Mozi Jian Gu*. In: *Zhu Zi Ji Cheng (Gesammelte Werke von allen Gelehrten)*. Band 5. S. 259.

Ich finde, dass in diesem Forschungsgebiet Ti (Körper) die körperliche Bewegung das Zentrale ist. Die Namen "Kampfkunst" und "Gesundheitsübung" weisen darauf hin, wozu die körperliche Bewegung dient, was Yong (Anwendung und Wirkung) ist. Wenn man mit körperlicher Bewegung kämpft, dann heißt dies "Kampfkunst". Wenn man mit der körperlichen Bewegung für die Gesundheit übt, dann heißt dies "Gesundheitsübung". Hier versteht man, dass der Name eine Verbindung zwischen der tatsächlichen Sache und ihrer Anwendung bezeichnet.

Dass der Gegenstand der Forschung das ganze körperliche Bewegen ist, damit meine ich, dass man den Gegenstand dieses Forschungsgebietes mit den Namen "Kampfkunst", "Bewegungskunst", "Gesundheitsübung" nicht genau begrenzen kann. Aber man kann klar verstehen, was diese Namen bedeuten.

Ich verstehe sie als Hinweise sowohl auf die körperliche Bewegung als auch auf die Gesundheit. Ich frage daher:

- Wie bewegt man sich?
- Wie macht man sich dadurch gesund?

2.2.1.2 Meine eigene Forschung

Die vorherigen Ausführungen sind für mich der Anlass, die chinesische Bewegungskunst und die Gesundheitsübungen weiter zu erforschen und zu entwickeln. Ich betrachte chinesische Bewegungskunst und Gesundheitsübung als eine Ganzheit. Aus einem Ti (Körper) kommen verschiedene Yong (Anwendungen). Die verschiedenen Yong (Anwendungen) vereinheitlichen sich in einem Ti (Körper). Ein Ti (Körper) ist der menschliche Körper. Es ist wie bei der Unterscheidung

von Horst TIWALD in Da-Sein, So-Sein und Wert-Sein ⁴⁷. Ti (Körper) ist Da-Sein, Yong (Anwendung) ist Wert-Sein. So-Sein verstehe ich als Brücke zwischen Da-Sein und Wert-Sein. Was zwischen Ti (Körper) und Yong (Anwendung) ist, das nenne ich Bewegen. Das Wie des Bewegens beschreibt die Tatsache, dass man sich so oder anders bewegen kann. Aus dem so oder anders kommt jeweils eine andere Wirkung (Wert-Sein). So schlägt das jeweilige So-Sein eine Brücke zu einem entsprechenden Wert-Sein.

Weiterhin entwickle ich ein Modell des Da-Seins von Menschen und Natur. Hier unterscheide ich Mensch-Sein und Natur-Sein (Sache-Sein). Wenn ich sage, dass ich da bin, dann bedeutet dies, dass mein Körper da ist, oder auch mein Denken. Also hat das Da-Sein des Menschen zwei Bereiche. Diese beiden Bereiche nenne ich Denk-Sein und Körper-Sein. Wenn man sagt, dass die Sache da ist, dann bedeutet dies aber nur, dass die Sache da ist, nicht aber, dass in der Sache schon ein Denk-Sein ist. So unterscheide ich zwischen Mensch-Bewegung und Natur-Bewegung.

Dieser Standpunkt bildet die Gedankenquelle meiner Forschung, welche ihr Feuer aus dem Modell von Horst TIWALD zum Da-Sein, So-Sein und Wert-Sein bekommt. Ihre breite Grundlage bilden die chinesische Philosophie (Dao, Li (Prinzip), Qi) und meine Erfahrungen mit chinesischer Bewegungskunst und Gesundheitsübung. Mein Thema ist "Westliches und östliches Denken über die Bewegung und Gesundheit". Dazu begründe ich ein eigenes Bewegungs-Modell und ein eigenes Gesundheits-Modell.

⁴⁷ TIWALD, Horst: Logik und Bewegen. In: TIWALD, Horst: Bewegtes Philosophieren – Bewegen – Sprache – Erkenntnis. S 157-168.

2.2.2 Zur Wissenschaftlichen Forschung

2.2.2.1 Forschungs-Modell des Taijiquan

2.2.2.1.1 Erforschung des Taijiquan

Im Westen werden die Wissenschaften meist "Geisteswissenschaften" und "Naturwissenschaften" eingeteilt. Erweiternd dann auch wird "Sozialwissenschaften" und "Lebenswissenschaften" und zusammenfassend auch von den "Humanwissenschaften" und "Kulturwissenschaften" gesprochen. Naturwissenschaften haben ihren Namen vom Objekt ihrer Forschung, der Natur. Es wird aber bei der Erforschung der Natur sowohl von einer geisteswissenschaftlichen als auch einer naturwissenschaftlichen Forschungsmethode die gesprochen. Gemeint ist damit, dass Forschungsmethode naturwissenschaftliche sich mathematischer Werkzeuge und Modelle bedient. Die geisteswissenschaftliche Forschungsmethode bedient sich dagegen der Methode des unmittelbaren Schauens der Phänomene der Natur und der inneren Erfahrung. Man meint auch, dass die geisteswissenschaftliche Forschung keine mathematischen Werkzeuge brauche. der Bei naturwissenschaftlichen Forschung meint man wiederum, ohne das Subjekt des Forschenden auszukommen. So gibt es verschiedene wissenschaftliche auch Werkzeuge und Methoden bei der Erforschung des Taijiquans.

Die Forschungsarbeiten des Taijiquans haben in der frühen Zeit nur die Erfahrungen und Bewegungsprinzipien zusammengefasst, und mit den Modellen der traditionellen chinesischen Philosophie und Medizin die Bewegungen zu erklären versucht. Das "Taijiquan Lun"⁴⁸ ist zum Beispiel von der Theorie von Yin und Yang geleitet, um die Erfahrungen und Bewegungsprinzipien des Taijiquans zu erfassen und zu erklären. Ich sehe, dass die frühen Arbeiten zum Taijiquan hauptsächlich in folgenden Bereichen stattfanden:

- Geschichte (früher nur Legende, aber nicht historische wissenschaftliche Arbeiten),
- philosophische Grundlagen,
- Bewegungsprinzipien.

Die Bewegungswissenschaft des Taijiquan baut sich erst seit etwa hundert Jahren auf. Man versucht, mit anatomischen, physiologischen, psychischen und mechanischen Grundlagen die Bewegungsprinzipien, die Anwendungsmöglichkeiten und verschiedene Gesundheitswirkungen des Taijiquan zu erklären. "Taijiquan Qian Shuo"⁴⁹ untersucht zum Beispiel:

- die Beziehungen zwischen Taijiquan und Psychologie,
- die Beziehungen zwischen Taijiquan und Physiologie,
- die Beziehungen zwischen Taijiquan und Mechanik.

Taiji ist eigentlich eine Kampfkunst, die aus den chinesischen traditionellen Kampfkünsten stammt. Sie beinhaltet aber auch Elemente des Qigongs, der traditionellen chinesischen Medizin und der Theorie von Yin und Yang. Heute entwickelt es sich als Bewegungs- und Kampfkunst, Lebens- und Gesundheitspflege. Von diesem Standpunkt aus finde ich, dass die Forschungen des Taijiquans in folgenden drei

WANG, Zongyue (Qing-Dynastie): *Taijiquan Lun (Abhandlung des Taijiquan)*. In: WANG, Zongyue (Qing-Dynastie), SHEN, Shou: *Tajiquan Pu (Handbuch des Taijiquan)*. S. 25.

⁴⁹ X∪, Zhiyi (1892-1968): *Taijiquan Qian Shuo (Erklärung des Taijiquan oberflächlich)*. In: Yang, Chengfu (1883-1936): *Taijiquan Xuan Bian (Ausgewählte Werke des Taijiquan)*. Inhaltverzeichnis.

Bereichen stattfinden sollten, das heißt sie sollen Taijiquan als Bewegungskunst (1.), als Kampfkunst (2.) und als Gesundheits-Übung (3.) betrachten und erforschen:

- Forschung des Taijiquan als Bewegungskunst,
- Forschung des Taijiquan als Kampfkunst,
- Forschung des Taijiquan als Gesundheits-Übung.

2.2.2.1.2 Erscheinung und Wesen des Taijiquan

Taijiguan verschiedenen Heutzutage wird mit intensiv erfasst Forschungsmethoden und erklärt. Die Forschungen erfolgen hauptsächlich durch Experimente, um Anwendungsmöglichkeiten Bewegungsprinzipien, und Gesundheitswirkungen zu erklären und zu beweisen. Das, was dabei als Taijiquan gemacht und verstanden wird, insbesondere die innere Verfassung der Übenden, wird aber kaum kontrolliert, falls danach überhaupt gefragt wird. Man beispielsweise versuchen, in Untersuchungsgruppe die inneren Zustände zu verschiedenen Zeitpunkten zu vergleichen; oder man könnte die inneren Zustände verschiedener Untersuchungsgruppen miteinander vergleichen.

Ich finde, dass der Ausgangspunkt von Forschungen über das Taijiquan das eigentliche Taijiquan sein sollte, welches auch den inneren Zustand berücksichtigt. Es geht also vorerst darum zu erforschen, wie man kontrollieren kann, was tatsächlich Taijiquan ist. Darüber muss Einigkeit und Klarheit herrschen. Ohne diese ist die Forschung des Taijiquans wie ein Gebäude in der Luft, das nicht stehen kann. Wenn man weiß und kontrollieren kann, was und wie Taijiquan ist, dann kann man weiter forschen, die Anwendung und die Wirkung usw.

Um diese Frage zu klären, stelle ich die Unterscheidung in "wesentliche Forschung" und "unwesentliche Forschung" des Taijiquan voran.

Mit der wesentlichen Forschung des Taijiquan meine ich hier, dass man von der richtigen Übung des Taijiquan ausgehen muss. Wenn man das Taijiquan nur als langsame Bewegung versteht, dann finde ich, dass dieser Zustand eigentlich nicht die Bedeutung des Taijiquan erfasst. Deswegen muss man die Taiji-Bewegung und Bewegungsprinzipien genau verstehen.

Das Wesentliche sind eigentlich die Festsetzungen und Prinzipien der inneren Vorgänge, die bilden den eigentlichen Kern, das Wesen des Taijiquan. Ob es sich bei einem bestimmten Bewegen tatsächlich um Taijiquan handelt, das wird durch die innere Verfassung des Übenden entschieden, die durch bestimmte Festsetzungen und Prinzipien geprägt ist.

Vieles, was in der unwesentlichen Forschung des Taijiquans beobachtet und statistisch ausgewertet wird, hat keine inneren Festsetzungen und Prinzipien. Wenn Taijiquan ohne die innere Festsetzungen und Prinzipien geübt wird, dann tritt das Wesen des Taijiquan nicht in Erscheinung. Es ist dann eigentlich egal, welche Gymnastik oder welchen Sport man übt, es ist einfach nur ein langsames Bewegen. Man untersucht dann auch nur die Wirkung bestimmter äußerer Aspekte des Bewegens, z.B. die Langsamkeit des Ausführens oder auch physikalisch messbare Begleiterscheinungen. Man weiß dann aber nicht, was die Sache eigentlich ist.

Das bloße Sein der äußeren Erscheinung erfasst noch nicht das innere Wesen, das aber in Taijiquan das spezifisch Wirkende ist.

Anders ist es, wenn in der äußeren Erscheinung der Sache auch das innere Wesen der Sache erscheint. Die Erscheinung der Sache muss mit dem Wesen der Sache verbunden werden. Dann entsteht die tatsächliche Bedeutung.

Hierzu ein Bild: Der Affe holt den Mond aus dem Wasser. Das Spiegelbild des Mondes im Wasser erscheint wie der Mond im Himmel, aber das Spiegelbild des Mondes im Wasser ist eigentlich nicht der Mond im Himmel.

So müssen wir die eigentliche Sache und die Erscheinung unterscheiden. Das Wesen und die Erscheinung des Taijiquan bilden im Bewegen des Taijiquan eine Einheit. Man muss daher im Taijiquan mehrere Bewegungen zusammenbringen. Es sind die Bewegung des Körpers und die des inneren Körpers. Man kann daher auf zwei Wegen das Taijiquan kennen lernen:

- über die Erscheinung der Bewegungen der Glieder und des Rumpfes,
- über das Wesen der Bewegungen bzw. des Bewegens.

Man kann durch Sinnesorgane die Erscheinung der Bewegung des Taijiquans kennen lernen. Man kann sehen, dass jemand Taiji-Bewegungen übt, aber diese Feststellung ist rein oberflächlich und unwesentlich. Man kann zwar die äußere Erscheinung der Bewegung sehen. Das Wesen der Bewegung ist aber eigentlich das Bewegen selbst. Die Bewegungen werden von den Möglichkeiten des Körpers und dem tatsächlichen Bewegen konstruiert. Der Körper ist subjektive und objektive Hauptrolle der Bewegung. Die Erscheinung der Bewegung muss im Bewegen mit dem Körper verbunden werden, dann gibt es eine realistische Bedeutung.

Ich meine deshalb: Falls man die Bewegung kennen möchte, sollte man verstehen, wie die Bewegung außen erscheint und was im Inneren passiert.

Kenne ich das Taijiquan, wo die äußere Form mit inneren Bewegungsprinzipien verbunden ist, dann kann ich fühlen, was und wie das Taijiquan ist. Bewegt man mit dem Taiji-Denken den Taiji-Körper, dann kann man das Taiji-Bewegen fühlen.

2.2.2.1.3 Forschungs-Modell des Taijiquan

Von einem Standpunkt aus, der das Wesen von der Erscheinung unterscheidet, denke ich, dass man vor der Gründung eines Forschungs-Modells für Experimente zum Taijiquan zuerst das richtige Übungs-Modell des Taijiquan entwickeln muss. Das bedeutet, dass man Taijiquan auf die richtige Weise machen muss. Wenn man beim Erfassen und Erklären des Taijiquan nicht vom richtigen Übungs-Modell ausgeht, dann zeigen die Schlussfolgerung der sich hier entwickelnden Forschung keinen logischen Zusammenhang zwischen Taijiquan und dem Untersuchungsergebnis: Weil die Wassermelone süß ist, kann man nicht meinen, dass alle Bälle süß sind.

Es ist zu unterscheiden, ob man das Taijiguan richtig mit den inneren Bewegungsprinzipien vollzieht oder es nur langsam aussehendes Bewegungstraining macht. Diese zwei verschiedenen Arten des Bewegens und des Verstehens des Bewegens werden auch zwei völlig unterschiedliche Ergebnisse bringen. Man unterscheidet aber vielfach nicht und tut so, als wäre langsames Ausführen bestimmter Bewegungen aus dem Taijiquan schon ein Üben des Taijiquan an sich. So als würde es im Taijiguan darum gehen, sich ganz bestimmte exotische Tanzschritte zu merken und diese äußerlich schön aufzuführen. Stattdessen sollte man etwas weiter denken: also das Wesen des Taijiquan und seine Erscheinung voneinander unterscheiden.

2.2.2.2 Geschichte des Taijquan

2.2.2.1 Taijiquan-Geschichte

Mit der Behauptung, dass das Taijiquan über 600 Jahre alt sein soll, bin ich nicht einverstanden. Im "Rechenschaftsbericht über Reformieren und Praktizieren des vereinfachten Taijiquan" heißt es nämlich:

"Die Bewegung des Taijiquan ist eine wunderbare Blume der traditionellen chinesischen Kultur. Sie hat über 600 Jahre erlebt, aber sie ist noch im Entwickeln und ist noch nicht erlöscht. Sie ist auch eine originale kulturelle Frucht Chinas an die Welt". ⁵⁰

Wenn man in einem wissenschaftlichen Aufsatz sagt, dass Taijiquan über 600 Jahre erlebt haben soll, dann muss man hierfür eine Quelle oder ein Argument haben:

"Gu (Grund) ist Bedingung, wenn man Gu hat, dann gibt es die Sache und Erscheinung."⁵¹

"Gu, Xiaogu (Vorbedingung, kleiner Grund), wenn er erfüllt ist, muss man nicht unbedingt etwas erreichen, aber ohne Xiaogu (kleiner Grund) kann man es nicht erreichen. Xiaogu (kleiner Grund) ist ein Teil vom Ganzen, wie ein Punkt einer Linie. Dagu (Summe der Vorbedingungen, großer Grund), wenn er erfüllt ist, dann muss man es erreichen, und ohne Dagu (großer Grund), kann man es nicht

Forschungs-Team des Projekt Reformieren und Praktisieren des VEREINFACHTEN TAIJIQUAN: Rechenschaftsbericht über Reformieren und Praktizieren des vereinfachten Taijiquan. In Internet: www.nipes.cn.

⁵¹ Sun, Yirang (Qing-Dynastie): *Mozi Jian Gu*. In: *Zhu Zi Ji Cheng* (Gesammelte Werke von allen Gelehrten). S. 236.

erreichen."52

Man muss für die Behauptung also einen Grund suchen.

QI Jiguang, der 1528 bis 1587, also vor nicht ganz 500 Jahren lebte, hat in seinem Buch "Ji Xiao Xin Shu" über 20 Stile der Kampfkunst erzählt.

"Alte und heutige Stile der Kampfkunst, 32 Formen des Changquan von erstem Kreise, noch sechs Schritte Faust, Affe Faust, Hua Faust. Für jede Bewegung gibt es einen eigenen Namen, aber in Wirklichkeit sind sie im Großen und Ganzen gleich und nur wenig verschieden."⁵³

Bis heute gibt es 72 Xing-Quan der Wen-Familie, 36 Hesuo, 24 Qitanma, 8 Shanfan, 12 Duan, diese sind ausgezeichnet. Die 8 Methoden von Luhong sind hart, aber nicht sanft wie Duanda von Zhang. Kick von Li Bantian im Osten des Berges, Greifen von Adler-König, Werfen von Zhang Qiandie, Schlagen von Zhang Baijing, Shaolin-Stock und Qingtian-Stock sind verwandt. Speer der Yang-Familie und die Faust und Stock von Bazi sind auch heute Bekannte.⁵⁴

Man kann nun eine Hypothese aufstellen. Hier gibt es nur zwei Möglichkeiten:

- damals in der Zeit von QI Jiguang gab es Taijiquan;
- damals in der Zeit von QI Jiguang gab es kein Taijiquan.

Also kann man nur dann sagen, dass Taijiguan über 600

⁵² a.a.O. S. 257.

⁵³ QI, Jiguang (1528-1587): *Ji Xiao Xin Shu*. S. 165-166.

⁵⁴ a.a.O.

Jahre alt ist, wenn es zur Zeit von QI Jiguang schon Taijiquan gab.

- QI Jiguang wusste nichts von Taijiquan, wie wir es heute verstehen, oder
- Taijiquan ist nicht der heute so bezeichnete Stil.

QI Jiguang hat aus vielen Stilen der Kampfkünste die 32 Bewegungen des Quanfa gegründet.

"Obwohl jeder benutzbare Techniken hat, gibt es nur oben ohne unten, oder es gibt nur unten ohne oben. Wenn man den Anderen besiegt, dann ist es nur Zufall. Wenn man die Stile nebeneinander lernt, ist es wie bei der 'Truppenstellung der Changshan-Schlange'. Wenn man den Kopf schlägt, antwortet sie mit dem Schlangenschwanz. Wenn man den Schlangenschwanz schlägt, antwortet sie mit dem Kopf. Wenn man die Mitte des Körpers schlägt, antwortet sie mit Kopf und Schwanz. Das heißt oben und unten als Ganzheit, man kann damit nicht besiegt werden."55

"So wähle ich ausgezeichnete 32 Bewegungen der Kampfkunst aus. Die Bewegungen verbinde ich hintereinander. Damit kann man den Gegner treffen und besiegen. Die Variationen haben kein Ende. Das Feine kann man nicht messen. Es ist tief und weit. Man kann es nicht sehen. Das heißt Shen (wunderbar)."⁵⁶

Wenn wir die Bewegungs-Namen zwischen den 32 Bewegungen von QI Jiguang und CHEN-Stil des Taijiquan im Buch "Bilder und Erklärung des Chen-Stil Taijiquan" von CHEN

⁵⁵ a.a.O. 165.-166.

⁵⁶ a.a.O. 165.

Xin ⁵⁷ vergleichen, dann finden wir gleiche Namen. Die gleichen Teile sind:

Lanyayi, Jinjiduli, Tanmashi, Aodanbian, Qixingquan, Fuhushi, Zhidangshi, Shoutoushi, Quedilong, Kuahushi, Dangtoupao.

Deswegen kann man nicht sagen, dass zwischen den 32 Bewegungen von QI Jiguang und CHEN-Stil des Taijiquan keine Beziehung besteht. Wir haben aber keine Argumente für ein Taijiquan, das früher als das "Ji Xiao Xin Shu" von QI Jiguang ist. Also können wir nicht sagen, dass Taijiquan vor QI Jiguang war. QI Jiguang ist im Zeitraum (1528-1587). So kann man ausrechnen, wie lange die Geschichte des Taijiquan ist.

Über die Geschichte des Taijiquan gibt es viele andere Auslegungen. Dazu möchte ich nur ein Prüfungsmodell geben. Mit diesem Modell beurteilt man, ob die Argumente sicher sind oder nicht. Handelt es sich um:

- ein Taijiquan-Dokument von einem Taijiquan-Meister,
- spätere Aufzeichnungen über Taijiquan und über Taijiquan-Meister.

Was in diesen Schriften geschrieben wurde, ist mit der Zeit des Autors gleich. Wenn ich heute sage oder schreibe, dass meine Familie seit 600 oder 1000 Jahren das Taijiquan übt, wie kann man mir glauben? Wahr ist vorerst nur, dass ich dies heute behauptet habe.

⁵⁷ Vgl. Chen, Xin (1849-1929): *Chen Shi Taijiquan Tu Shuo (Bild und Erklärung des Chen-Stil Taijiquan)*. Inhatverzeichnis.

2.2.2.2 Kultur des Taijiquan

Im "Rechenschaftsbericht über das Reformieren und Praktizieren des vereinfachten Taijiquan" wird behauptet, dass der traditionelle Unterricht die Technik zu stark betone und die Kultur vernachlässige:

"Der Idee von traditionellem Taijiquan-Unterricht betont zu stark die Bewegungstechnik und vergisst die Taijiquan-Kultur zu vermitteln. Der Lehr-Stoffe und CAI des Projektes hat dagegen zahlreiche Seiten: die Geschichte und Entwicklung, hauptsächliche Stile des Taijiquan, Erklärung der Bedeutung der Bewegungsnamen und Hauptpunkte, Anwendung, Historische Materialien der Schriften und Bilder. Dadurch wird die tiefe Kultur des Taijiquan Intensiv betont." ⁵⁸

Hier stelle ich die Fragen:

- Was ist tiefe Kultur des Taijiquan?
- Was ist traditioneller Taijiquan-Unterricht?
- Wie kann man festlegen, dass der Idee von traditionellem Taijiquan-Unterricht zu stark die Bewegungstechnik betone, und die Taijiquan-Kultur zu vermitteln vergisst?

Zur tiefen Kultur des Taijiquan: Gibt es überhaupt eine Grenze zwischen einer tiefen und nicht tiefen Kultur? Wo ist diese Grenze, wo die tiefe Kultur des Taijiquan beginnt, wie im "Rechenschaftsbericht über das Reformieren und Praktizieren des vereinfachten Taijiquan" geschrieben wurde? – Das Wissen über die Taijiquan-Geschichte, über wichtige

Forschungs-Team des Projekt Reformieren und Praktisieren des vereinfachten Taijiquan: Rechenschaftsbericht über Reformieren und Praktisieren des vereinfachten Taijiquan. In Internet: www.nipes.cn.

Stile, Bewegungsnamen, Bewegungshauptpunkte, Bedeutungen der Anwendung nenne ich Elementarkenntnisse über Taijiquan.

Wenn man über die Kultur des Taijiquan spricht, muss man erst die Kultur verstehen. Kultur bedeutet, die menschliche Zivilisation zu archivieren und zu entwickeln. Eine Kultur beinhaltet daher das philosophische Denken, welches die Meinung und die Methode über Natur und Menschen ist. Also kann man nicht Kultur und Philosophie voneinander trennen.

"Man betrachtet die Erscheinung des Himmels, um die Veränderung der Jahreszeit zu sehen. Man betrachtet die Erscheinung der Menschen, um die Gesellschaft auszubilden und zu entwickeln."⁵⁹

Ich finde, wenn man die Kultur des Taijiquan verstehen historisch nicht vom kulturellen möchte, kann man Hintergrund weggehen. Um die Frage über die Kultur und das möchte ich Taijiguan zu diskutieren, hier meinen Ausgangspunkt erläutern:

- Taijiquan ist selbst Teil der chinesischen Kultur.
- Wo steht das Taijiquan in der chinesischen Kultur?
- Wo und wie trifft das Taijiquan als k\u00f6rperliche Bewegung mit der chinesischen Kultur als philosophischem Denken zusammen?

Wenn man das Taijiquan als körperliche Bewegung und die chinesische Kultur als philosophisches Denken betrachtet, dann sind die beiden zwei. Man kann aber die Zwei zu Eins vereinigen, Taijiguan als körperliche indem man das Bewegungskultur versteht. Man muss dann das philosophische Denk-Modell mit dem körperlichen

⁵⁹ Zhang, Qicheng: *Yi Jing Ying Yong Da Bai Ke (Enzyklopädie der Anwendung des Yijing*). S. 23.

Bewegungs-Modell vereinigen. Das vereinigte Modell ist dann der Treffpunkt zwischen philosophischem Denken und körperlicher Bewegung.

Also finde ich, dass es Kultur des Taijiquan ist, wenn Kultur in der körperlichen Bewegung des Taijiquan erscheint, wenn das philosophische Denk-Modell in die Taijiquan-Bewegung übertragen wird. Dieses übertragene Denk-Modell Taijiquan Bewegung nenne ich Taijiquan-Kultur. Ist diese vorhanden, dann kann ich "tiefe Kultur des Taijiquan" sagen, weil diese die Quelle oder Verbindung zwischen Taijiquan und chinesischer Kultur ist. Es gibt keine noch tiefere Kultur als diese. Nicht das Wissen von der Taijiquan-Geschichte, das Kennen der wichtigen Stile, der Bewegungsnamen, Bewegungshauptpunkte oder der Bedeutungen Anwendungen machen die tatsächliche Tiefe einer Kultur aus. Man muss vielmehr das philosophische Modell auf das Bewegungs-Modell beziehen und dann im tatsächlichen Bewegen im Taijiquan wiederfinden.

Zum Beispiel: Das Modell "Taiji Tu Shuo" von Zhou Dunyi ist "Wuji – Taiji -- Yin-Yang -- Wuxing (fünf Elemente) -- Bagua (acht Trigramme)".

"Erst Wuji dann Taiji, wenn Taiji sich bewegt, entsteht Yang. Ist die Bewegung zu Ende, dann tritt Ruhe ein. Wenn Taiji sich beruhigt, entsteht Yin. Wenn die Ruhe zu Ende ist, kommt wieder Bewegung. Bewegung und Ruhe sind füreinander der Grund. Yin und Yang trennen sich, zwei Seiten bilden sich. Yin und Yang wechseln und schließen, dann entstehen Wasser, Feuer, Holz, Metall, Erde. Fünf Qi durchführen, vier Jahreszeiten laufen. Fünf Elemente sind Yin-Yang, Yin-Yang sind Taiji. Taiji kommt aus Wuji. Fünf Elemente sind erzeugt, jedes

hat eigene Eigenschaft. Wuji ist Ur. Yin und Yang sind harmonisch. Qian ist männlich, Kun ist weiblich. Zwei Qi, die sich treffen und wirken, erzeugen alle Sachen. Alle Sachen wachsen, und im Entwickeln ist kein Ende."⁶⁰

Zum Vergleich das Modell von "Taijiquan Jing" von WANG Zongyue, das ebenfalls von "Wuji – Taiji -- Yin-Yang -- Wuxing (fünf Elemente) -- Bagua (acht Trigramme)" spricht.

"Das Taiji wird geboren aus dem Wuji. Es ist die Mutter von Yin und Yang. In Bewegung trennen sie sich, in Ruhe vereinigen sie sich. Es gibt weder Übermaß noch Mangel. Folgt man der Beugung, dann erreicht man Streckung. Der andere ist hart, ich bin weich: das nennt man Nachgeben. Ich folge nach (wenn) der andere zurückweicht: das nennt man Kleben (Haften). Ist die Bewegung eilig, dann reagiere (ich) eilig. Ist die Bewegung langsam, dann folge (ich) langsam."

"Taijiquan hat den Namen Chang Quan, ein anderer Name lauetet 13 Formen. Chang Quan ist wie Yangzi und Meer, Das Wasser fließt ohne Ende. 13 Formen sind Peng, Lu, Ji, An, Cai, Lie, Zhou, Kao, Jin, Tui, Gu, Pan, Ding. Peng, Lu, Ji, An sind Kann, Li, Zheng, Dui, die vier geraden Richtungen. Cai, Lie, Zhou, Kao sind Qian, Kun, Geng, Xun, die vier schrägen Richtungen. Das ist acht Trigramme. Vorgehen, Hintergehen, Linksgehen, Rechtsgehen,

⁶⁰ ZHOU, Dunyi (Song-Dynastie): *Taiji Tu Shuo (Erklärung des Bild des Taiji)*. In: YANG, Zhucai: *Zhou Dunyi Zhe Xue Si Xiang Yan Jiu (Forschung der Philosophie und Denken von Zhou Dunyi)*. S. 16.

⁶¹ Wang, Zongyue (Qing-Dynastie): *Taijiquan Lun (Abhandlung des Taijiquan)*. In: Wang, Zongyue, Shen, Shou: *Tajiquan Pu (Handbuch des Taijiquan)*. S. 24-25.

Mittestehen sind Metal, Holz, Wasser, Feuer, Erde. Das heißt fünf Elemente, Zusammen sagt man 13 Formen.¹⁶²

Was ist traditioneller Taijiquan-Unterricht? Ich finde, dass man ihn nicht isoliert verstehen kann. Wenn man an das Traditionelle denkt, dann denkt man ebenfalls an die andere Seite, an das Moderne. Horst TIWALD nennt dies "So" und "Anders". Es ist daher die Frage, ob es überhaupt eine Abgrenzung zwischen traditionellem und modernem Taijiquan-Unterricht gibt. Hier möchte ich nur sagen.

Die Bedeutung des ersten Nationalfeiertages in China ist, dass die Volksrepublik China gegründet wurde und die Chinesen seitdem unabhängig sind. Aber es ist unbedeutend, ob Mao Zedong mit Mikrophon gesprochen hat.

Die Struktur des Unterrichts sieht folgendermaßen aus:

- Menschen (Lehrer und Schüler),
- Lehrinhalt,
- Medien.

Wie kann der "Rechenschaftsbericht über das Reformieren und Praktizieren des vereinfachten Taijiquan" feststellen, dass die Idee des traditionellen Taijiquan-Unterrichts zu stark die Bewegungstechnik betont und die Taijiquan-Kultur zu vermitteln vergisst? Hier frage ich wie beim traditionellen Taijiquan-Unterricht:

- Wer sind die Menschen?
- Was ist der Lehrinhalt?

Wenn es wirklich so ist, dass dieses Projekt eine Neuerung

⁶² WANG, Zongyue (Qing-Dynastie): Taijiquan Shi Ming (Erklärung des Namen des Taijiquan). a.a.O. S. 30-31.

der Lehr-Idee erarbeitet hat, dann bedeutet dies, dass nur der Autor des Projekts nun mehr vermittelt, und dass die Anderen, die sich ebenfalls mit Taijiquan-Unterricht beschäftigen, die Bewegungstechnik zu weit betonen und die Taijiquan-Kultur zu vermitteln vergessen. Es wird ja behauptet:

"Durchbruch der Lehr-Idee: eins, Durchbruch der alten Idee nur Taijiquan-Technik zu vermitteln, Verbinden die Verbreitung der Kultur des Taijiquan und Lernen der Taijiquan-Technik. Im Taijiquan-Unterricht Vermehren Kultur und wissenschaftliche Technik. Es ist eine neue Idee, dass mit der Vermittlung der Kultur Lernen der Technik leitet."

Was ist traditionelles Taijiquan? Ist das vereinfachte Taijiquan auch traditionelles Taijiquan? – Ich zeige nur die Geschichte des vereinfachten Taijiquan, und dazu brauche ich nicht viel zu schreiben.

"Um dem Bedürfnis der Massen zu entsprechen, beginnen wir im Jahr 1956 mit der Erforschung, und ordnen die eigentlichen Taijiquan-Formen, die populär in der Volksmasse sind. Mit den Prinzipien: klarer Inhalt, zuerst einfach und dann schwer, Schritt für Schritt, schreiben wir 'Vereinfachtes Tajiiquan' (24 Formen). Wir hoffen, dass Anfänger einfach lernen und üben können."

FORSCHUNGS-TEAM DES PROJEKT REFORMIEREN UND PRAKTISIEREN DES VEREINFACHTEN TAIJIQUAN: Rechenschaftsbericht über Reformieren und Praktisieren des vereinfachten Taijiquan. In Internet: www.nipes.cn.

⁶⁴ Sportminiterium Chinas Bewegungsamt: *Taijiquan Yun Dong (Die Bewegung des Taijiquan)*. Vorwort.

2.2.2.3 Transkulturelle Forschung

2.2.2.3.1 Das Gemeinsame in der "Kuawenhua"-Forschung ist das Tatsächliche

In der heutigen Medienwelt sehen wir Bilder aus unterschiedlichen Kulturen. Auf unseren Reisen können wir verschiedene Kulturen erleben. Eine nationale Tradition gehört dadurch nicht nur einer Nation, sondern sie ist (als eine für alle erlebbare Tatsache) auch international.

Von verschiedenen Kulturen und von verschiedenen Sprachen her suche ich einen Zugang zu einer zwar unterschiedlich erlebbaren, aber gemeinsamen konkreten Tatsache.

"Man kennt nicht wirklich die Landschaft des Lu-Berges, wenn man immer am Berg bleibt." Man kennt aber die Wirklichkeit des Lu-Berges auch nicht, wenn man ihn nur von der Ferne sieht. Also suche ich mit meinem Erleben in Deutschland und in China einen gemeinsamen Zugang zum "Kuawenhua" zwischen Deutschland und China.

Ich möchte nicht nur das suchen, was anders oder was gleich ist, sondern finden, was Jianai (Miteinander Lieben) und was Huli (Miteinander Nutzen) ist. Das Gemeinsame der verschiedenen Kulturen ist Jianxiangai (Miteinander Lieben) und Jiaoxiangli (Miteinander Nutzen). Es gibt daher nur aktiv Sinn, wenn man in der Kuawenhua-Behandlung die andere Kultur toleriert und liebt, sowie die andere Kultur benutzt. Jianai (Miteinander Lieben) und Jiaoxiangli (Miteinander Nutzen) sind der Startpunkt der Kuawenhua-Forschung.

"Mozi sagte, 'Wie ist Jianxiangai (Miteinander Lieben) und Jiaoxiangli zwischen den Menschen? Mozi sagte, 'man betrachtet die anderen Länder wie das eigene Land. Man betrachtet die anderen Familien wie die eigene Familie. Man betrachtet die anderen Körper wie den eigenen Körper.'

Wer die anderen liebt, den lieben die anderen auch. Wer anderen Nutzen bringt, dem bringen die anderen auch Nutzen."⁶⁵

Ich benutze das chinesische Wort "Kuawenhua". "Kua" ist "Überschreiten", "Wenhua" ist "Kultur". Also bedeutet "Kuawenhua": was man mit verschiedenen Kulturen tut. Hierfür gibt es mehrere Wörter. Auf Englisch (Deutsch) Interculture (Interkultur), Transculture (Transkultur), Cross-Culture. Dies alles bedeutet auf Chinesisch "Kuawenhua". auf Chinesisch wird daher alles nur mit "Kuawenhua" bezeichnet. 66 Wenn man also über das chinesische Verständnis von Kultur spricht, dann treffen westliche Kulturbegriffe nicht genau, was das Übersetzen erschwert.

Wie versteht man mit dem einzigen chinesischen Wort "Kuawenhua" die verschiedenen Wörter der westlichen Sprache: Interculture (Interkultur), Transculture (Transkultur), Cross-Culture? Man kann hier ein Verständnis nur mit seinem kulturellen Erleben und mit der Erfahrung in den Tatsachen erreichen.

Die Kultur ist nach chinesischer Auffassung eine Erscheinung aus den Tatsachen heraus. Die Tatsachen sind aus dieser Sicht das Gemeinsame der verschiedenen Kulturen. Ohne die Tatsachen gibt es keine Kultur, und auch kein Gemeinsames der verschiedenen Kulturen.

⁶⁵ Sun, Yirang (Qing-Dynastie): *Mozi Jian Gu*. In: *Zhu Zi Ji Cheng* (Gesammelte Werke von allen Gelehrten). Band 5. S. 79.

⁶⁶ Vgl. LIN, Xiaohua: Kuawenhua Jiaoji und Waiyu Jiaoxue. In Internet: www.mhedu.gov.cn.

Zum Beispiel, wenn die Chinesen Hunger haben, möchten sie essen, westliche Menschen auch. In China und in der westlichen Welt gibt es verschiedenen Küchen, diese gibt es nur deswegen, weil man Hunger hat und essen möchte. Dieses ist das Gemeinsame von verschiedenen Küchen-Kulturen.

Kultur wird in der Regel als das Bemühen verstanden, die menschliche Zivilisation zu bewahren und zu entwickeln. Eine Kultur beinhaltet das philosophische Denken, das die Meinung und Methode über das Wesen von Natur und Menschen ist. Also kann man im chinesischen Verständnis die Kultur und Philosophie nicht voneinander trennen.

"Man sieht die Erscheinung des Himmels, um die Veränderung der Jahreszeit zu sehen. Man sieht die Erscheinung der Menschen, um die Gesellschaft auszubilden und zu entwickeln."⁶⁷

Das Wesen der Kultur liegt in diese Hinsicht hinter ihrer Erscheinung, in ihrer Tiefe. Das Wesen liegt in der Tiefe der besonderen Tatsachen, nicht an ihrer Oberfläche, nicht in der Erscheinung. Das Wesen ist also nicht etwas, das man bekommt, wenn man aus den Erscheinungen gemeinsame Merkmale herausfiltert und diese dann zu einem abstrakten Begriff verdichtet.

In China und in der westlichen Welt gibt es jeweils eigene Tatsachen, Natur und Menschen. Diese Tatsachen nenne ich das Tat-Sein der Kultur. Die chinesische Kultur entsteht aus dem chinesischen Tat-Sein. Die westliche Kultur ist aus dem westlichen Tat-Sein entstanden. Verschiedene Kulturen

⁶⁷ ZHANG, Qicheng: *Yi Jing Ying Yong Da Bai Ke (Enzyklopädie der Anwendung des Yijing*). S. 23.

entstehen aus verschiedenem Tat-Sein. Das So-Sein der verschiedenen Kulturen kommt aus dem Da-Sein (Tat-Sein) der Kulturen. Das Austauschen zwischen den unterschiedlichen Kulturen geschieht auch auf dem Grund des Tat-Seins.

Die Seidenstraße entstand aufgrund einer Tatsache, der Seide.

2.2.2.3.2 Die verschiedenen Beziehungsarten und - ebenen zwischen unterschiedlichen Kulturen

Ich folge in meinem Forschungs-Ansatz der Ansicht, dass vorerst die Namen selbst nicht wichtig sind. Es ist vorerst nicht wichtig, ob es auf Chinesisch "Kuawenhua" heißt oder auf Englisch (Deutsch) Interculture (Interkultur), Transculture (Transkultur), Cross-Culture. Nur was tatsächlich ist, nur was man erleben und erfahren kann, das zählt vorerst. Es gibt jene Wörter nämlich nur deswegen, weil es unterschiedliche "Tatsachen" gibt. Erleben und Erfahren bringen unterschiedliche Sprachen.

Man kann eine Sprache (aus der Sicht einer anderen Sprache) eigentlich nur verstehen, oder von einer Sprache in eine andere Sprache nur deswegen übersetzen, weil jeweils eine gemeinsame Tatsache dahinter steht. In der chinesischen Philosophie gibt es Ming (Name) und Shi (Tatsache). Man muss daher vorerst etwas praktisch erfahren, dann kann man diese Tatsachen auch zur Sprache bringen.

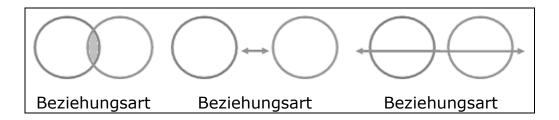
Um ein Verstehen von einer Kultur zur anderen zu vermitteln, muss man daher vorerst die Tatsachen selbst sichtbar machen. Was und wie kann man zwischen verschiedenen Kulturen handeln? Man muss zum Beispiel sichtbar machen, was der Unterschied ist zwischen:

dem Erforschen des Vermischens von Kulturen zu

einer cross-culture; Hier geht es nicht nur um das Gemeinsame von zwei Kulturen, sondern auch darum, was durch das Begegnen von zwei Kulturen erst Neues entsteht, das dann beiden Kulturen gemeinsam ist.

- dem Entwickeln von Toleranz beim interkulturellen Begegnen verschiedener Kulturen;
- dem tiefen Verstehen von Kulturen im transkulturellen Begegnen in den Tatsachen und dem gemeinsamen Ausprechen dieser gemeinsamen Tatsachen.

So verstehe ich das "Kuawenhua"-Modell mit dem Erleben und Erfahren in den Beziehungsarten und in den -ebenen zwischen verschiedenen Kulturen.



- Man sucht die Schnittmenge als das Gemeinsame in den verschiedenen Kulturen. Man sucht, was sie Gleiches zusammen haben, und was als Gemeinsames in ihrem Begegnen neu entsteht.
- Man vergleicht, was ist der Unterschied in der Oberfläche der verschiedenen Kulturen. Das Anziehen und das Abstoßen des Unterschieds.
- Man sucht, was man von einem zum anderen übertragen kann.

2.2.2.3.3 Transkultur und transkulturelle Bewegung

Transkulturelle Bewegungsforschung erforscht die menschliche Bewegung in den verschiedenen nationalen Kulturen und Denkmodellen im Erleben des tatsächlichen Bewegens:

- Sie vergleicht auf diese Weise einerseits verschiedenen kulturelle Bewegungen,
- Anderseits überträgt sie verschiedene kulturelle Bewegungen.

Kultur die Tradition einer nationalen Denkmodell sich in der tatsächlichen körperlichen Bewegung verdinglicht, bildet diese Tradition die traditionelle nationale körperliche Bewegungsart. Die verschiedenen Kulturen beeinflussen einander, sie werden übertragen und erzeugen Bewegungen. transkulturell neue Die transkulturelle enstandene Bewegung baut nicht auf der Oberfläche und auf der Sprache der verschiedenen Kulturen auf, sondern auf dem praktisch Gemeinsamen der verschiedenen Kulturen. Dieses praktisch Gemeinsame ist es, was man in der körperlichen Bewegung erleben und erfahren kann.

2.2.2.3.4 Sprachliche Auffassung und körperliche Erfahrung

Die verschiedenen Kulturen erscheinen in der Sprache zuerst in ihrer Oberfläche. Die Sprache fasst die verschiedenen und gemeinsamen Merkmale verschiedener Kulturen, aber nicht das praktisch Gemeinsame. Man kann von Sprache zu Sprache eigentlich nur verstehen, oder von einer Sprache in eine andere Sprache nur deswegen übersetzen, weil letztlich eine praktisch erfahrbarbare Tatsache dahinter steht. Diese praktische Grundlage ist für das richtige Verstehen der Sprache notwendig.

In der westlichen Philosophie gibt es die Begriffe Sein, Da-Sein, So-Sein. Das Sein ist universales Sein, es ist unbegrenzt, allgemein und nicht bestimmt. Das Da-Sein ist bestimmt.

In unserem Erleben erleben wir uns als "da". Dies nenne ich, nach Horst TIWALD, die Erlebens-Dimension "Da-Sein" oder "Dasein".

Wir erleben uns aber auch in einer bestimmten Art. Wir erleben uns heute anders als Morgen. Das Erleben ist eben einmal "so" und ein andermal wieder "anders". Diese Dimension des Erlebens nenne ich "So-Sein" oder "Sosein".

Was wir nun erleben, das kann für uns angenehm oder unangenehm oder auch neutral sein. Wir befinden uns einmal gut, ein andermal weniger gut, dann schlecht usw. Diese Dimension des Erlebens nenne ich nun "Wert-Sein" bzw. "Wertsein".

In der chinesischen Philosophie gibt es Wuji, Taiji, Yin-Yang. In der Bewegungs-Praxis wird Wuji als jener Zustand gedacht, in welchem man nichts Bestimmtes denkt und das Bewusstsein formlos ist. Taiji ist dagegen der Zustand, dass man sich bewegen wird, man ist gesammelt, aber noch nicht bewegt. Wenn man sich dann bewegt, dann ist man im Wandel von Yin-Yang.

Also, in unserem Erleben ist Da-Sein "Ich bin da". Wenn ich bewege, zeigt dies ein So oder Anders. Es ist gleich dem Taiji-Körper als Yin-Yang.

So finde ich, dass für das Taiji in der westlichen Philosophie das Da-Sein des gesammelten Ganzen steht. Yin-Yang steht

als So-Sein und Anders-Sein.⁶⁸ Dieses Verstehen kommt aus unserem Erleben, nicht jedoch aus der Sprache.

Die Bewegungskultur kann für das transkulturelle Begegnen von Kulturen einen grundlegenden Beitrag leisten. Die Bewegungskultur führt zu gemeinsamen Tatsachen, zum praktischen Geschehen im eigenen Körper, das allen Menschen gemeinsam ist.

Es lassen sich in der Bewegungskultur die Unterschiede zwischen "cross culture", "intercultural" und "transcultural" gut zeigen:

- das Vermischen und Integrieren von Elementen fremder Bewegungskulturen zu einer cross culture (Zum Beispiel das Integrieren des Taijiquan in Europa und das Integrieren des olympischen Sports in China);
- das Bilden von Toleranz für fremde Bewegungskulturen im interkulturellen Begegnen.

Das tiefe Verstehen einer fremden Kultur entsteht auch dadurch, dass man eine fremde Bewegungskunst achtsam betreibt. Man dringt dabei zu den gemeinsamen körperlichen Tatsachen vor, die den unterschiedlichen Bewegungskulturen praktisch gemeinsam sind.

2.2.2.3.5 "Ein großer Sinologe"

In der interkulturellen und transkulturellen Forschung hat man das Problem, wie man die verschiedenen Kulturen in verschiedenen Sprachen interpretiert und versteht. Das erinnert mich an Gu Hongming (1857-1928).

⁶⁸ TIWALD, Horst: Über Sein und Seiendes - Gedanken zum Missverständnis von Wuji und Taiji.

Er hat in seinem Text "Yi Ge Da Han Xue jia (Ein großer Sinologe)" den großen westlichen Sinologen HERBERT ALLEN GILES (1845-1935) kritisiert. Er meinte, dass GILES zwar chinesische Sätze übersetzen kann, aber das chinesische Denken nicht versteht.

"Er kann die chinesische Sätze übersetzen, aber er kann nicht das chinesische Denken verstehen und interpretieren."⁶⁹

Damit wiederholt er einen Satz von LIONEL CHARLES HOPKINS (1854-1952). Er meint damit, dass die Sinologen kein Verständnis des chinesischen Erlebens haben und deswegen Dummköpfe sind. Sie verstehen das chinesische Denken nicht.

"Zur Zeit lese ich das Buch 'Ze Shan Bi Ji (Adversaris Sinica)' von Herbert Allen Giles (1845-1935). Beim Lesen muss ich an den Satz eines anderen englischen Konsuls in China Herrn Lionel Charles Hopkins (1854-1952) denken. 'Wenn die Ausländer, die in China leben, über die Sinologen sprechen, betrachten sie sie als Dummköpfe'."

So frage ich mich weiter, wie die Sinologen das chinesische Denken verstehen können. Oder wie man sagen kann, ob man das chinesische Denken versteht? Ich finde, der Weg zum Verstehen des chinesischen Denkens ist, ob man das chinesische Denken im eigenen Leben erleben kann.

Die Muttersprache erlernt man zuerst nur im Erleben und in der Praxis. Das Wort verknüpft nur mit den tatsächlichen Sachen. Ich nenne dieses als Bild-Sprache. Zum Beispiel,

⁶⁹ G∪, Hongming (1857-1928): *Yi Ge Da Han Xue Jia (Ein großer Sinologe)*. In: Gu Hongming Wen Ji *(Sammlung der Schriften von Gu Hongming)*. Unterer Band. S. 108.

⁷⁰ a.a.O. S. 107.

wenn die Kinder das Wort "Apfel" lernen, dann müsssen sie einen Apfel oder das Bild des Apfels haben. Von dem, was man zur Sprache bringen kann, muss man ein Bild (eine Vorstellung) haben. Für das Wort in der Fremdsprache muss man ebenfalls die entsprechende tatsächliche Sache haben, oder im eigenen Erleben finden. Nur dann kann man das Wort wirklich verstehen. Dieses Verstehen basiert auf den identischen oder gleichen tatsächlichen Sachen oder auf dem gleichen Erleben.

"Die Ausländer, die chinesische Literatur erforschen, müssen all das Unbequeme der chinesischen Grundbegriffe und der Menge an Begriffen, die sie nicht wissen, überwinden. Sie müssen sich nicht nur mit den chinesischen Ideen und Begriffen, die außerhalb ihrer eigenen sind, ausrüsten, sondern zuerst müssen sie die entsprechenden Sachen der chinesischen Ideen und Begriffen europäischen Sprache finden. Wenn sie ohne die entsprechenden Sachen sind, wie sollen sie sie übersetzen und erkennen, welcher Kategorie der Menschlichkeit die Ideen und Begriffe zugehören können."⁷¹

Also ist eine Übersetzung nur das Erleben in den verschieden Kulturen. Dieses kann in den Sprachen mitgebracht werden. Es basiert nur auf dem gleichen oder identischen Erleben. Sonst hat man kein Verstehen zwischen den verschiedenen Sprachen.

 $^{^{71}}$ Gu, Hongming (1857-1928): *Zhong Guo Xue (Die chinesische Lehre)*. a.a.O. S. 126.

3 Grundlagen der chinesischen Philosophie

3.1 Einführung in die chinesische Philosophie

3.1.1 Chinesische Kultur und Philosophie

Wenn man über die chinesische Kultur spricht, so bezieht man sich oft auf Kongzi und Laozi. Interessant ist, dass man heim Betrachten der chinesischen auch Philosophie vorwiegend über Kongzi und Laozi spricht. Dies zeigt, dass man die chinesische Philosophie nicht von der chinesischen Kultur und von den chinesischen literarischen Werken trennen kann. Man kann nicht bestimmen, was chinesische Kultur und was chinesische Philosophie ist, weil man keine Grenze zwischen ihnen angeben kann. Ich meine, dass es zwischen chinesischer Kultur und chinesischer Philosophie eigentlich keine Grenze gibt. Bei allen Schwierigkeiten Definitionen kann Kultur als dasjenige verstanden werden, was menschliche Gemeinschaften bewahren und tradieren und woraus sie sich entwickeln. Philosophie hingegen ist die Meinung und das methodisch geordnete Nachdenken über Natur und Mensch. In der chinesischen Sprache wird Kultur mit "Wen-Hua" bezeichnet. Unter "Wen" versteht man, was aus dem Wesen erscheint. "Hua" bedeutet Verändern und Wachsen.

"Man sieht die Erscheinung des Himmels, um die Veränderung der Jahreszeit zu sehen. Man sieht die Erscheinung der Menschen, um die Gesellschaft auszubilden und zu entwickeln."⁷²

Ich betrachte die Erscheinung des Himmels als die Erscheinung der Natur, die Erscheinung der Menschen als

⁷² ZHANG, Qicheng: *Yi Jing Ying Yong Da Bai Ke (Enzyklopädie der Anwendung des Yijing)*. S. 23.

menschliche Zivilisationen. Kultur umfasst im weiteren Sinn zwei Teile: die Erscheinung der Natur und die Erscheinung der Menschen. Im westlichen Denken ist die Kultur als Begriff dasjenige, was allen Kulturen gemeinsam ist. Und es wird das, was allen Kulturen gemeinsam ist, als ihr Wesen betrachtet. Das chinesische Denken meint zwar mit Kultur auch das, was erscheint, bzw. das, was in der oberflächlichen Erscheinung der Kultur scheinbar allen Kulturen gemeinsam ist. Aber dies ist für das chinesische Denken nicht das Wesen der konkreten Kultur. Das Wesen ist für sie vielmehr das, was in der Tiefe die individuelle Kultur mit Leben erfüllt.

Die oberflächlich sichtbare Kultur betrachte ich daher nur als die Erscheinung, aber nicht als das Wesen. Welche Kultur eine bestimmte Kultur jeweils wirklich ist, das folgt nur aus ihrem Wesen. Wenn man "westliche Kultur" oder "chinesische Kultur" sagt, dann unterscheidet man, was hinter der Kultur das Westliche und was das Chinesische ist. Mit diesem Westlichen und Chinesischen hinter der Kultur meine ich das wirksame Wesen der jeweiligen Kultur. Man darf daher das Wesen der lebendigen, individuellen Kultur nicht mit dem Begriff "Kultur", der alle unterschiedlichen Kulturen zusammenfasst, verwechseln. So sagte Gong-sun Long-zi⁷³

"Ein weißes Pferd ist nicht ein Pferd!" Im Zusammenhang mit Kultur würde das bedeuten "Die westliche Kultur ist nicht die Kultur", bzw. "Die chinesische Kultur ist nicht die Kultur!"

Ich finde, dass die philosophische Meinung und Methode natürlich in der konkreten Kultur zu suchen ist. In der chinesischen Literatur liegt die chinesische philosophische Meinung und Methode. Die chinesische philosophische

⁷³ Gong-sun Long-zi (etwa von 320-250 v. Chr). In: Moritz, Ralf: Die Philosophie im alten China. S. 157-158.

Meinung und Methode erscheint durch ihre literarischen Werke. Wenn eine Philosophie noch nicht systematisch herausgebildet, also noch im Entwicklungs-Weg ist, dann ist ihre Meinung und Methode verstreut in der menschlichen Praxis und in kulturellen Notizen. Ich finde, dass es das Merkmal für die Reife einer Philosophie ist, dass es drei Anzeichen gibt: Gründer und Vertreter, eine systematische Meinung und Methode sowie die Schriften.

In der chinesischen Philosophie muss man zwischen der philosophischen Meinung und der Methode unterscheiden, aber man kann diese beiden Bereiche nicht voneinander trennen. Wenn die Meinung keine Unterstützung von der Methode hat, kann die Meinung nicht stehen. Gleiches gilt, wenn die Methode keine Meinung als Ziel hat - wofür ist die unterscheide Methode sonst da? Ich daher zwischen philosophischer Meinung einerseits und philosophischer Methode andererseits.

chinesische Philosophie war immer ein chinesischen Kultur hervorgegangenes und sie treibendes Moment, bzw. ein treibendes Moment chinesischen Kultur war immer auch ihre Philosophie. Sie war immer darauf ausgerichtet, die Meinung der Menschen zu und deren gesellschaftliches Handeln in der gestalten chinesischen Kultur als Methode zu leiten.

Es muss beachtet werden, dass eine Philosophie nicht plötzlich als Ganzes herausgebildet auftritt. Ihr herausbildender Prozess muss seine Hintergründe, seine Quelle und Voraussetzungen haben. Darüber hat Hu Shi geschrieben:

"Für unsere akademischen Gedanken gibt es zwei große Quellen: eine Seite ist, dass Sinologen uns alte Bücher weitergegeben haben. Die andere Seite ist die westliche neue und alte Lehre."⁷⁴

Ich meine aber, dass alte chinesische Quellen und alte Lehren nur eine Seite des Erbes und der Entwicklung der chinesischen Philosophie sind. Das Erbe und die Entwicklung befinden sich nämlich nicht nur auf dem Papier, sondern hauptsächlich in der menschlichen Praxis. Es gibt daher zwei Quellen der chinesischen Philosophie: das Aufnehmen von gewesener Theorie und die menschliche Praxis.

Die Philosophien haben die Ernährung aus der allgemeinen chinesischen Kultur aufgenommen. Die Philosophien haben auch voneinander aufgenommen. Wenn man die chinesische Philosophie betrachtet, muss man daher beachten:

- den historischen Hintergrund,
- den kulturellen Hintergrund,
- die Beziehung zwischen verschiedenen Philosophien, und
- den praktischen gesellschaftlichen Hintergrund.

chinesische die Philosophie als Ganzheit betrachtet, dann gibt es in ihr eine Struktur, zum Beispiel verschiedene Schulen der Philosophie, wie auch verschiedene Zeiten der Philosophie. Die philosophischen Schulen und Zeiträume bilden die philosophische Tradition. Die in ihr herausgebildete Philosophie nennt man die traditionelle die chinesische Philosophie. Wenn chinesische man Philosophie betrachtet, muss man sie von zwei Stellen sehen: als philosophische Schulen und als philosophische Zeiträume.

Die chinesische Philosophie lässt sich betrachten:

je nach dem Zeitraum,

 $^{^{74}}$ Hu, Shi (1891-1962): Zhong Guo Zhe Xue Shi Da Gang (Überblick der chinesischen Philosophie). S. 7.

- je nach den verschiedenen Schulen.

In jeder Zeit gibt es in der chinesischen Philosophie vier Seiten:

- die Philosophie von "Xian Qin Zhu Zi" wird vererbt und entwickelt,
- die Dao-Religion wird begründet und die Dao-Philosophie entwickelt,
- der Buddhismus findet in China Eingang,
- Daoismus, Kongfuzianismus und Buddhismus nehmen voneinander auf und entwickeln sich.

Wenn man die chinesische Kultur und die chinesische Philosophie systematisieren möchten, kann man nur einen Ordner aufbauen und alle aufzählen. Das gleicht dem Fischen. Wenn die Maschen des Netzes groß sind, gehen die Fische verloren. Die Kultur und die Philosophie sind die Meinung der Zeit. In jedem Zeitraum gibt es ein eigenes hauptsächliches Denken. Für mein Forschungsanliegen ist es wichtig, wie jeweils die Meinung und die Methode ist, welche Meinung ich als Beispiel heranziehen kann, welche Methode ich auch benutzen kann. Daher folge ich der Gliederung der chinesischen Philosophie in:

- Philosophie von Xianqin Zhuzi (Gelehrter) vor der Qin-Dynastie,
- Xuanxue (Dao-Religion) in der Han- und Jing-Dynastie,
- Li-Philosophie in der Song- und Ming-Dynastie,
- Xinruxue (seit den Zwanziger-Jahren).

3.1.2 Philosophie von Xianqin Zhuzi (der Gelehrten vor der Qin-Dynastie, v. Chr. 221-v. Chr. 206)

Die Philosophie von Xianqin Zhuzi (der Gelehrten vor der Qin-Dynastie, v. Chr. 221-v. Chr. 206) nennt man auch San Jiao (drei Religionen), Jiu Liu (neun Richtungen), Zhu Zi Bai Jia (Alle Gelehrten und hundert Schulen). San Jiao (drei Religionen), Liu (neun Richtungen), Zhuzi Baijia (Alle Gelehrter und hundert Schulen); dies sind allgemeine Name für die Philosophie vor der Qin-Dynastie.

Vom historischen Standpunkt aus betrachtet, kommt "San Jiao" Religionen) später als "Jiu Liu" (drei (neun philosophische Schulen). Die Beziehung zwischen Religion und Philosophie wird wirksam, wenn in einer Kultur die Religion eine Organisation von Menschen mit gleichem Glauben wird. Voraussetzung für die organisierte Religion ist, dass dann die organisierten Menschen den gleichen Glauben haben. Dieser Glaube ist dann ihr Standpunkt und ihre Methode über die Natur und die Menschen. So kommt die Philosophie zur Religion:

- von der Dao-Philosophie zur Dao-Religion,
- von der Konfuzianismus-Philosophie zur Konfuzianismus-Religion,
- von der Buddhismus-Philosophie zur Buddhismus-Religion.

"San Jiao (drei Religionen) ist Kongfuzianismus, Daoismus und Buddhismus. Jiu Liu (neun Richtungen) ist Konfuzi-Schule, Tao-Schule, Mo-Schule, Fa-Schule, Ming-Schule, Yinyang-Schule, Zongheng-Schule, Za-Schule, Nong-Schule. Man muss erklären, dass es von dem Gesichtspunkt der Entwicklung des Denkens her zuerst Jiu Liu (neun Richtungen) gab, später San Jiao (Drei Religionen).

Der Buddhismus kam in der Han-Dynastie nach China."⁷⁵

Die Schrift "Shi Ji – Tai Shi Gong Zi Xu (Historische Schriften – Vorwort von Tai Shi Gong)" von Shima Tan in der Xihan-Dynastie zählt sechs Schulen⁷⁶

- Yinyang-Schule;
- Konfuzi-Schule;
- Mozi-Schule;
- Ming-Schule (Name);
- Fa-Schule (Gesetz);
- Dao-Schule.

Die Schrift "Han Shu - Yi Wen Zhi (Han-Buch – Schriften der künstlichen Literatur" von Ban Gu in Donghan-Dynastie zählt neun Schulen⁷⁷

- Kongfuzi-Schule,
- Tao-Schule,
- Yinyang-Schule;
- Fa-Schule (Gesetz);
- Ming-Schule (Name);
- Mo-Schule;
- Zongheng-Schule (Vertikal und Horizontal);
- Za-Schule (Gemisch);
- Nong-Schule (Bauer).

Jiu Liu (neun philosophische Schulen) gab es vor der Qin-

⁷⁵ ZHU, Yilu: Zhu ZI Bai Jia (Alle Gelehrten und hundert Schulen). S. 1.

⁷⁶ GAO, Zheng: Zhu Zi Bai Jia Yan Jiu (Forschung in allen Gelehrten und hundert Schulen). S. 3.

⁷⁷ a.a.O.

Dynastie. Es gibt verschiedene Meinungen, ob alle neun als philosophische Schulen gelten können. Hu Shi meint:

"Bekannte philosophische Schulen vor der Qin-Dynastie gibt es nur drei:

- Kongfuzi-Schule,
- Mozi-Schule und
- Dao-Schule.

Die spätere sogenannte Fa-Schule (Gesetz), wie Hanfeizi, und Guanzi, gehören alle zur Dao-Schule. Ren Fa, Ren Shu, Ren-Shi, Behandlung mit Wu Wei sind alle Dao.⁷⁸

Andere, zum Beispiel "Lü Shi Chun Qiu' ist eine gemischte Sammlung und kann nicht als eine Schule stehen."

Bei Laozi gibt es die Wu Ming Lehre, bei Kongzi die Lehre des richtigen Namens, bei Mozi die drei Ausdrücke, bei 'Bie Mo' gibt es den Mo-Dialekt, bei Xuezi Richtig Name, bei Gongsunlong gibt es die Ming-Shi Lehre, bei Yinwenzi gibt es die Xing-Ming Lehre, bei Zhuangzi gibt es Ji Wu Lun, diese sind alle 'Ming Xue'. In der alten Zeit gab es keine Ming-Schule, so kann die 'Ming-Schule' nicht als eigene Schule stehen."

Zur Frage der philosophischen Schulen sieht Hu Shi auch die philosophische Meinung und Methode.

"Eine philosophische Schule muss eine Methode und eine Lehre entwickelt haben. Die Methode ist

 $^{^{78}}$ Hu, Shi (1891-1962): Zhong Guo Zhe Xue Shi Da Gang (Überblick der chinesischen Philosophie). S. 310.

⁷⁹ a.a.O.

⁸⁰ a.a.O. S. 309.

Logik′."⁸¹

Ich finde: Wenn man die chinesischen philosophischen Schulen sieht, muss man auch zwischen den philosophische Schulen und den Philosophen selbst unterscheiden. Man kann Philosophen und die philosophischen Schulen nicht voneinander trennen. Ich beziehe mich hierbei auf Mozi:

"Xiao Gu, wenn es erfüllt ist, muss man nicht unbedingt erreichen. Ohne Xiao Gu kann man bestimmt nicht erreichen. Wie die Punkte in der Linie: Wenn es die Punkte gibt, gibt es nicht unbedingt auch die Linie. Aber ohne die Punkte gibt es bestimmt keine Linie."82

So sehe ich die Beziehung zwischen den philosophischen Schulen und der Philosophie der Philosophen ähnlich wie die Beziehung zwischen Linien und Punkten. Die Linie wird von allen Punkten der Linie gebildet. Alle Punkte sind Punkte der Linie. Ich finde, wenn man die chinesische Philosophie betrachtet, dann muss man sowohl die philosophischen Schulen als auch die Philosophien der Philosophen sehen. Es trifft auch hier zu:

"Man sieht die Erscheinung des Himmels, um die Veränderung der Jahreszeit zu sehen. Man sieht die Erscheinung der Menschen, um die Gesellschaft auszubilden und zu entwickeln."83

Die Philosophie ist wichtig, um die Gesellschaft auszubilden und zu entwickeln.

⁸¹ a.a.O.

⁸² Sun, Yirang (Qing-Dynastie): *Mozi Jian Gu*. In: *Zhu Zi Ji Cheng* (Gesammelte Werke von allen Gelehrten). Band 5. S. 257.

⁸³ ZHANG, Qicheng: Yi Jing Ying Yong Da Bai Ke (Enzyklopädie der Anwendung des Yijing). S. 23.

3.2 Zum Verstehen der chinesischen Philosophie

3. 2.1 Dao über die Bewegung

3.2.1.1 Der wirkliche Dao (Weg)

Immer wieder wird im Westen gefragt: Was soll und kann man unter dem Dao verstehen? Meistens wird es dann mit "Weg" oder mit "Prinzip" übersetzt. Man könnte aber auch ganz einfach danach fragen, was Dao als tatsächliche Sache ist, die in der Praxis wirkt. Aus dieser Sichtweise heraus frage ich danach, was das Dao ist. In meinem eigenen Denk-Modell habe ich zwei Kategorien: "Natur-Sein" und "Geist-Sein". Damit meine ich, dass in meinem Erkennen zuerst die objektive Natur als Tatsache für mich da ist. Ein geistiges Abbild dieser Tatsache erscheint erst später in meinen Geist. Dies ist das Modell "von Eins zu Zwei". Das "Natur-Sein" ist für mich die Quelle. Wenn ich das Dao als Objekt betrachte, dann suche ich mit dem Wort "Dao" eine Sache. Das heißt, dass das Wort "Dao" mich als ein Geist-Sein zum Natur-Sein des Dao hinleitet. Wenn ich dagegen im Geist-Sein das Dao als eine abstrahierte Bedeutung betrachte, dann werde ich mit den Sachen das Dao suchen. Das heißt, dass ich das Geist-Sein des Dao nur verstehen kann, wenn ich das Natur-Sein des Dao in meinen Geist bringe.

Eine Bedeutung, d. h. welchen Wert eine Sache für mich hat, das gehört nicht zur eigentlichen Sache in ihrem isolierten Objektiv-Sein. Es ist vielmehr die Anwendung der Sache auf mich oder auf etwas anderes, d.h. es ist ihre Funktion für mich oder für etwas anderes. Die Bedeutung einer Sache liegt daher nicht ganz in der Sache. Sie hängt auch von dem ab, wofür sie für einen Wert hat. Zum Beispiel wenn ich ein Bild sehe und finde, dass das Bild schön ist, macht das Bild mir

Freude. So frage ich mich jetzt, was das Schöne und die Freude für mich eigentlich sind. Das Schöne und die Freude sind nicht eigentlich das Bild, aber sie kommen für mich aus dem Bild heraus. Für einen anderen Menschen hat dasselbe Bild vielleicht aber einen anderen Wert, d.h. für ihn hat es eine andere Bedeutung. Das Wert-Sein einer Sache ist die Anwendung einer Sache. Sie liegt zum Teil in der Sache selbst, zum Teil in der anderen Sache, mit der sie im Begegnen verbunden wird. Jede Sache hat daher sowohl ein eigenes Wert-Sein als auch ein spezifisches Wert-Sein für das jeweils Andere.

So hat jede Sache in ihrem Natur-Sein, d.h. in ihrem Da-Sein, sowohl ein eigenes So-Sein als auch ein eigenes Wert-Sein. Die gleiche Unterscheidung wiederholt sich im Geist-Sein der Sache. Wenn ich die Sache erlebe, dann ist in mir ein Erleben da. Die Sache hat dann als Geist-Sein in meinem Erleben ihr Da-Sein. In diesem Da-Sein in meinem Erleben findet die Sache ihre Anwendung in mir. Sie hat nun in meinem Erleben ein geistiges Wert-Sein für mich und auch ein geistiges So-Sein. Dieses geistige So-Sein der Sache ist aber auch nicht das eigentliche So-Sein der isolierten Sache, sondern es ist das geistige So-Sein der Sache für mich. Ich sehe daher die Sache etwas anders als ein anderer Mensch. Was ich von der Sache sehe, das hängt eben auch von mir ab.

So muss man die Ebene des tatsächlichen Wechselwirkens mit den Sachen von der Ebene des Widerspiegelns der Sachen unterscheiden. Wenn ich meine Achtsamkeit auf meine Lebendigkeit richte, dann ist das objektive Wechselwirken der Sachen in ihrem Natur-Sein für mich ihr Da-Sein. Richte ich dagegen meine Achtsamkeit auf mein mir die Sache in Erleben, dann ist ihrem Geist-Sein unmittelbar als Da-Sein nahe. Diese beiden Ebenen bilden eine Einheit. Ich kann mein Tun genau so erleben, wie ich mein Erleben erleben kann. Ich kann auch erleben, wie aus dem Natur-Sein der Sachen heraus sowohl ihr Wert-Sein als auch ihr So-Sein ihr Geist-Sein bekommen.

Das Denk-Modell von Horst TIWALD zum Da-Sein, So-Sein und Wert-Sein verstehe ich deshalb so, dass es die Beziehung der tatsächlichen Sache zu ihrer Bedeutung beschreibt. Zum Beispiel: Das ist ein Glas, oder das Glas ist da: Da-Sein. Das Glas ist rot: So-Sein. Was kann ich mit dem Glas machen? – Ich kann mit ihm Wasser trinken, oder ich kann das Glas für zwei Euro verkaufen: Wert-Sein. Es ist klar, dass das Trinken und die zwei Euro des Wert-Seins des Glases eigentlich nicht das Glas sind, aber sie kommen aus dem Glas.

Mit diesem Denken verstehe ich das Dao so: Die Quelle des Geist-Seins des Dao ist die tatsächliche Sache. Dies ist das Dao als der "Weg" vom Natur-Sein des Dao zum Geist-Sein des Dao für mich. Aus dem tatsächlichen "Weg", aus dem Natur-Sein, abstrahiert das Dao ein Geist-Sein des Dao für mich. Dieses Geist-Sein des Dao bezeichne ich als "Prinzip". Gab es in der Urzeit vor dem Entstehen der Erde das "Prinzip" und den "Weg", oder nicht? Oder: Gab es auf dem Mond vorher das "Prinzip" und den "Weg", oder nicht? Wenn wir verstehen, was "Weg" bedeutet, dann können wir verstehen, dass prinzipiell es einen vorgegebenen "Weg" eigentlich nicht gibt. Wenn man auf der Erde geht, bleibt eine Spur auf der Erde. Geht man weiter und wieder in der Spur, wird die Spur zu einem "Weg" ausgebildet. Der "Weg" stellt sich darauf ein, wie man geht. Ich nenne den so entstandenen und dann begehbaren "Weg" das "Dao als Prinzip".

Es ist ähnlich der Tatsache, dass es eigentlich keinen Weg auf der Erde gibt – erst wenn ihn die Leute gehen, dann bilden sie den Weg heraus.84

Der "Weg" ist auf der Erde. Das "Dao als Prinzip" will bleiben. Es will als Rhythmus wiederholt werden. In dieser Sicht ist der fertige und wiederholbare Weg als ein leitendes Prinzip etwas Festgestelltes. Ich verstehe als das Festgestellte das, was man nur mit dem machen kann. Das "Dao als Prinzip" ist ein festgestellter, d.h. ein begrenzter Spielraum. Innerhalb dieses Spielraumes ist das Nicht-Festgestellte. Und außerhalb der Grenzen des "Dao als Prinzip" ist ebenfalls das "Nicht-Festgestellte". Wenn sich das Festgestellte kreativ wandelt, dann werden auch seine Grenzen gewandelt und Nicht-Festgestelltes wird dabei festgestellt. Wenn ich das "Nicht-Festgestellte" und "Festgestellte" als Yin und Yang betrachte, dann kann ich mich fragen, wie man das Yin ohne Yang verstehen, oder das Yang ohne Yin verstehen kann. So gehören Festgestelltes und Nicht-Festgestelltes zusammen wie Rhythmus und Kreativität. So finde ich, dass es das Dao überall gibt. Das Dao wird aus der Erfahrung heraus weiter gebildet. Das Dao ist ein "Weg", der sich durch den Wandel von Festgestelltem zu Nicht-Festgestelltem, bzw. als Wandel von Nicht-Festgestelltem zu Festgestelltem immer wieder erweitert.

Wenn ich das Dao in der tatsächlichen Weise (in seinem festgestellten Natur-Sein) denke, dann erscheint das Dao als gegenwärtiges Objektiv-Sein. Dann denke ich weiter, dass ich dieses Objektiv-Sein des Dao auch als eine Weise des Weges betrachten kann. Hier wird dann das Dao in seinem Natur-Sein nicht als ein festgestelltes Objekt betrachtet, sondern zu einem werdenden Wandel von Festgestelltem und Nicht-Festgestelltem. Aber das Dao bleibt als Natur-Sein wirkend.

⁸⁴ L_U, Xun (1881-1936): *Gu Xiang (Heimat)*. In: Lu Xun: *Quan Ji (Gesammlte Werke von Lun Xun)*. Band 1. S. 357.

Dieses Dao nenne ich "Wirklich-Sein". In meinem Denk-Modell gibt es Da-Sein, Objektiv-Sein und Wirklich-Sein. Ich unterscheide auch Natur-Sein und Geist-Sein. Zum Beispiel: was sind eigentlich Schmerzen? Niemand kann ihre Form zeigen, oder zeigen, wie groß der Schmerz ist. Aber wenn ich sagen kann, dass ich Schmerzen habe, dann sind sie wirklich, weil sie wirken.

3.2.1.2 Dao in der Gesellschaft

Ich verstehe, dass das Prinzip des Dao das Festgestellte ist. Dieses Prinzip kann ich mir auch als Geist-Sein des Dao vorstellen. Diese Vorstellung ist für mich einfach ein Modell. Das Dao ist dann für mich (in seinem tatsächlichen Geist-Sein) das Modell des tatsächlichen Weges, der durch häufiges Gehen entsteht. Worauf Menschen oft gehen, dort wird sich ein Weg herausbilden. Diesen Weg nenne ich "Natur-Dao".

In der Beziehung zwischen Menschen gibt es Höflichkeits-Formen. Diese nenne ich auf Chinesisch "Li" (Ordnung). Sie sind etwas Festgestelltes mit Spielraum. Sie geben dem Umgang der Menschen ordnende Regeln. Bei diesen Regeln denke ich: Was kann ich für Sie tun? Können Sie mir helfen? – Wenn jemand diese menschlichen Lehren nicht hat, dann kann er sich schwer orientieren.

Erleben und Erfahrung der menschlichen Beziehungen bilden das menschliche Dao heraus. Wenn ich mit Horst TIWALD an die Unterscheidung von Da-Sein, So-Sein und Wert-Sein denke, dann verwende ich dies, um zu verdeutlichen: Vom Da-Sein kommt So-Sein, vom So-Sein kommt Wert-Sein. Ich betrachte das Wert-Sein als Wirkung oder Ergebnis. Das Wert-Sein weist über die da-seiende Sache, die ich vorerst isoliert betrachte, hinaus. Zum Beispiel auf seine Anwendung für mich. Habe ich dann nicht nur das So-Sein der da-

seienden Sache erfasst, sondern auch dessen Bedeutung für mich, dann komme ich erst zum Ergebnis und zum Entschluss, was ich tun will. Ich weiß erst dann, wie mein Festgestellt-Sein sich wandeln soll, bzw. wie ich auf dem Weg (Dao) seinen Spielraum nutzend weiter wandeln soll.

Das Wert-Sein entscheidet somit das Dao. Das So-Sein bildet und formt dann das Dao. Das Da-Sein ist das Dao. Zum Beispiel, wenn man Hilfe (Da-Sein) braucht, auf welche Weise (So-Sein) kann man Erfolg (Wert-Sein) haben? Die sich durch Erfolg anhäufende Beziehungs-Weise der Menschen wird das menschliche Beziehungs-Dao herausbilden.

3.2.1.3 Dao in der Bewegung

Ich möchte nun das Bewegen als Wandel vom Festgestellten Nicht-Festgestellte zum erneut Festgestellen betrachten. Das Bewegen erscheint dann als das Bewegende (das Nicht-Festgestellte) und Bewegte (das Festgestellte, das gewandelt wird). Oder ich nenne das Bewegende das Da-Seiende, und das Festgestellte, das gewandelt wird, nenne ich das Gewesene. Wenn wir über eine Bewegung sprechen, dann muss die Bewegung Da-Sein, das bedeutet, dass die und jetzt sein vorher Bewegung muss. Ohne Bedingungen kann man nicht wissen, was die Bewegung ist. Die Bewegung ist als Natur-Sein eine tatsächliche Sache (Jing), das Wissen von ihr ist als Geist-Sein eine Vorstellung (Yi). Es gibt für mich kein Jing (Tatsächliche, Essenz) ohne Yi (Bewußtsein, Vorstellung), es gibt auch für mich kein Yi (Bewußtsein, Vorstellung) ohne Jing (Tatsächliche, Essenz). Ein Yi (Bewußtsein, Vorstellung) ohne Jing (Tatsächliche, Essenz) ist "für mich" bloß ein Hirngespinst.

In meinem Geist-Sein ist die Sache in ihrem So-Sein für mich spezifisch da. Dieses spezifische Geist-Sein der Sache nenne ich "Gegenstand". Ist die Sache nicht mehr da, sondern nur mehr eine Erinnerung an sie, dann bezeichne ich dieses von der Sache isolierbare Geist-Sein als "Yi" (Bewußtsein, Vorstellung). Yi (Bewußtsein, Vorstellung) ist die Vorstellung des Gegenstandes. Der Gegenstand ist wiederum das für mich spezifische Geist-Sein des Natur-Seins der Sache. Das Natur-Sein der Sache benenne ich als "Objekt". Damit will ich sie vom spezifischen Geist-Sein der Sache "für mich", vom "Gegenstand", unterscheiden. Wenn man kein Yi (Bewußtsein, Vorstellungt) hat, weiß man nicht, ob es ein Objekt (im Geist oder in der Natur) gibt, oder nicht. Wenn ein Objekt in meinen Kopf geht und sich vom objektiven Natur-Sein zum Geist-Sein für mich wandelt, dann hat sich das Objekt für mich zum Gegenstand gewandelt.

Das Ziel meiner Bewegungsforschung ist nicht nur die Bewegung als etwas Festgestelltes. Eine "Bewegung" ist ruhige Form, die einen Namen haben kann. Die Bewegung bleibt und ist wiederholbar. Beim "Bewegen" begegnen wir dagegen Sachen, die etwas Festgestelltes sind. Sie sind in unserem Wechselwirken mit der Umwelt das Bewegte. Dieses von uns Bewegte bildet unsere Bewegungen aus. So ist auch unser Körper in unserem Selbstbewegen unser Festgestelltes, das wir bewegen müssen, um unsere Bewegungen auszuformen. Zum Beispiel, ich bewege meine Hand nach vorne. Diese erscheint als eine wiederholbare Bewegung. Was wäre aber diese Bewegung ohne meine Hand, ohne das Bewegte?

Die Aufgabe meines Forschungsansatzes ist aber nicht nur das Erforschen der festgestellten Bewegungen. Man muss auch fragen, "wie" man sich bewegt. Was vorher passiert, ist schon vorbei. Wie soll man weiter machen. Das bedeutet, dass die Bewegungsforschung auch einen Hinweis für nachher geben soll. Es ist für jedes Bewegen das "Wohin" von Bedeutung. Das bedeutet das Wandeln des wiederholbar Festgestellten auf einen Sinn hin, auf eine Aufgabe, auf einen Wert, auf ein Ziel hin. Man erforscht so die Bewegung für das Bewegen.

Die "Bewegung" bedeutet für mich, wie ich mich in meinem "Bewegen" bewegt habe. Deshalb finde ich, dass die "Bewegung" das festgestellte So-Sein des "Bewegens" ist. Das So-Sein des Bewegens bildet das Dao der Bewegung als ein festgestelltes und leitendes Prinzip. Das Bewegungs-Dao bestimmt daher den Rhythmus des Bewegens. Es drängt nach Harmonie und Wiederholung. Es hält das Bewegen in den Grenzen einer bereits erfahrenen Ordnung. Das Dao des Bewegens ist dagegen ein Wandel im Durchgang durch das Nicht-Festgestellte. Es ist als kreativ werdender Weg das Bewegens-Dao.

Das Bewegens-Dao ist der werdende Weg des Bewegens. Die Bewegungs-Prinzipien bleiben zwar (sie sind nicht nur vorher und jetzt, sondern auch nachher), aber das entscheidende des Bewegens ist die Kreativität des Suchens eines eigenen Weges im nicht-festgestellten Spielraum des Festgestellten, innerhalb des als d.h. Dao Prinzip. Wenn die Bewegungsbedingungen bleiben, bleiben auch die Bewegungs-Prinzipien bestehen. Zum Beispiel, der Apfel fällt auf den Boden, gestern und heute, auch morgen. Aber wenn es eines Tages keine Erde gibt, fällt der Apfel bestimmt nicht auf den Boden. Ändern sich die Bedingungen, dann werden beim Bewegen (im Durchgang durch das Nicht-Festgestellte) die Grenzen des Festgestellten gewandelt. Das Bewegen schafft auf diese Weise entsprechend dem Wandel der Bedingungen auch neue Bewegungen.

Die Dao-Philosophie bezieht sich auf den Daodejing von LAOZI.

"Dao, man kann das Dao sagen, aber das ist nicht

das ewige Dao. Name, man kann den Name sagen, aber das nicht der ewige Name. Der Anfang des Himmels und der Erde hat keinen Namen. Der Name ist die Mutter von allem. Ewige Leere, damit sieht man das Feine der Sache. Ewig Haben, damit sieht man das Äußere der Sache. Leere und Haben sind eine Quelle, aber verschiedene Namen. Natur ist groß und klein, sie hat keine Grenzen. Das Dao ist Tür zum Feinen und zum Äußeren."85

Dieser Ausspruch von Laozi meint, das man im Nicht-Festgestellten das Feine der Sache sieht, während man im Festgestellten nur das Haben einer Sache, das Äußere als So-Sein der Sache sieht. Festgestelltes (Haben, Ordnung, Rhythmus) und Nicht-Festgestelltes (Kreativität, Leere) sind eine einzige Quelle, aber zwei verschiedene Namen. Bewegung ist vorher und jetzt. Sie kann für mich vom Natur-Sein zu ihrem Geist-Sein kommen. Grundlage hierfür ist mein Erleben und meine Erfahrung meines Bewegens. Das Erleben und die Erfahrung meines Bewegens wird für mich zum Gegenstand des So-Seins meines Bewegens. Das So-Sein des Bewegens wird (als ein kreativ werdender Weg) vom Bewegens-Dao geleitet und bildet das Bewegungs-Dao (als Bewegungs-Prinzip) aus:

- Einerseits: im Da-Sein des Bewegens (als Natur-Sein) erkennt man das So-Sein des Bewegens (als Geist-Sein), dann folgt das Wert-Sein des Bewegens;
- Andererseits: das Wert-Sein des Bewegens treibt einen an zu suchen, wie man sich bewegen soll; hier folgt das So-Sein des Bewegens dem Wert-Sein.

WANG, Bi (Qing-Dynastie): Laozi Dao De Jing (Schriften über Weg und Moral). In: Zhu Zi Ji Cheng (Gesammlte Werke von allen Gelehrten). Band 3. S.1.

 Weiter: im Da-Sein des Bewegens (als Natur-Sein) erfasst man erst das Bewegens-Dao, das kreative Da-Sein des Bewegens.

3.2.2 Die Bedeutung von Yin und Yang

3.2.2.1 Yinyang-Sein

In jeder erscheinenden Sache gibt es zwei innere, sich widersprechende Seiten, die in ihrer Einheit gemeinsam darüber entscheiden, wie die Sache ist und wie sie sich entwickelt. Das chinesische Symbol von Yin und Yang betrachtet man als die Einheit der miteinander verbundenen Gegensätze: Yin und Yang sind zwei Gegensätze, die eine Einheit bilden und in ihrer Einheit bewegt miteinander kämpfen und dadurch die innere Betriebskraft der Entwicklung der Sachen sind.

Die Theorie von Yin und Yang ist deshalb reines Denk-Modell, das nur in Gedanken existiert und mit der Praxis selbst nichts zu tun hat. Vielmehr steht die Theorie von Yin und Yang mit der Praxis in demselben Verhältnis, wie eine Landkarte zur Landschaft. Die Landkarte von Yin und Yang trägt also wichtige Züge der Landschaft in sich und hilft, sich in ihr zu orientieren und die Sachen zu erklären. Sie ist in China ein wichtiges Mittel zum Erklären der sich oft widersprüchlich zeigenden Praxis.

3.2.2.2 Yin und Yang kommen aus dem Abstrahieren der Sachen

Die Theorie von Yin und Yang hat sich allmählich zum abstrakten Prozess ausgebildet. Das Yin- und Yang-Zeichen haben daher eine abstrakte Bedeutung. Durch das Yi (Veränderung) gibt es das Taiji, es gebärt Liangyi (Yin und

Yang). Liangyi gebärt vier Bilder (Tai-Yin, Shao-Yang, Shao-Yin und Tai-Yang). Die vier Bilder gebären die acht Trigramme. Yang bedeutet: ungerade Zahl, hell, vorwärts, Bewegung, weiß, hart und stark, außen, plus, nach unten neigen, wirklich, links, wachsen, öffnen usw. Yin bedeutet im Gegenteil dazu gerade Zahl, dunkel, rückwärts, ruhig, schwarz, sanft, innen, minus, auf dem Rücken liegen, leer, rechts, sterben, schließen usw. Die vier Bilder stehen für die vier Windrichtungen und die vier Jahreszeiten: Tai-Yin bedeutet Nord und Winter, dass es im Yin noch Yin gibt, Shao-Yang bedeutet Ost und Frühling, dass es im Yin noch Yang gibt. Shao-Yin bedeutet West und Herbst, dass es im Yang noch Yin gibt, Tai-Yang bedeutet Süd und Sommer, dass es im Yang noch Yang gibt. ⁸⁶

Die Theorie von Yin und Yang ist durch verschiedene Charakteristika der verschiedenen Dingen zusammenzufassen. Man erfasst in den konkreten Sachen ihre situative bestimmte Bedeutung.

- "Ein Yin und ein Yang heißen zusammen Dao". Alle Dinge sind im Dao, Dao ist in allen Dingen.
- Alle Dinge sind nicht Dao, Dao ist auch nicht die Dinge.
- Die Dinge sind eigentlich nicht Dao, aber sie stimmen mit dem Dao überein.

Die Bewegung ist die eigentliche praktische Bewegung. Wenn ich die Bewegung erkläre, sage ich doch nicht "Bewegung" dazu, denn das Wort alleine erklärt nichts. Mit "Yin" und "Yang" bezeichnet man den zweiseitigen Charakter der Sache, aber noch nicht die eigentliche Sache. Also vertritt

⁸⁶ Vgl. Zhang, Qicheng: *Yi Jing Ying Yong Da Bai Ke (Enzyklopädie der Anwendung des Yijing*). S. 233.

die bestimmte, abstrahierte Bedeutung des Yin und Yang nur eine gegebene Seite der Bewegung, um die Bewegung zu erklären. Yin und Yang sind abstrakte Markierungen. Sie alleine sind nicht das Wesen der Bewegung

Unter verschiedenen Bedingungen gibt es die Sache mit verschiedenen Bedeutungen: "Geht es mir gut, dann ist es positiv." - Wenn Tests in einer medizinischen Untersuchung positiv ausfallen, dann ist dies ein negatives Ergebnis für mich. Die Beziehung zwischen der Theorie von Yin und Yang und dem Bewegen verhält sich ähnlich: Sie ist beweglich und unbestimmt, abstrakt und unkonkret, von der Situation abhängig und immer in Veränderung. Im Bewegen selbst entscheidet sich erst, welche Seite der Bewegung die Yinund welche Seite die Yang-Bewegung ist. Das Ganze ist das Dao. Schaut man sich das leibliche Bewegen im Kämpfen an, dann sieht man, dass es eine aktive, günstige Seite und andere, passive bzw. ungünstige Seite gibt. Die gleiche Bewegung kann aber unter verschiedenen Bedingungen, in verschiedenen Situationen, in verschiedenen Zuständen des Bewegenden Verschiedenes bedeuten.

3.2.2.3 Die Bewegung in Yin und Yang

"Links" oder "rechts" haben hier eine abstrahierte Bedeutung und stehen nicht für "links" oder "rechts" in Bezug auf die Symmetrie des menschlichen Körpers. Das Denken wird durch die Sprache ausgedrückt, aber die Sprache ist nicht das eigentliche Denken.

- Yang: voll, belastet (links oder rechts)
- Yin: leer, unbelastet (links oder rechts)
- Yin und Yang gemeinsam: ausgleichen

Yin und Yang stehen also eher für das, was die Bewegung

bedeutet und sind nicht die Bewegung selbst. Die Einheit der ganzen Bewegung entscheidet die Yin- und Yang-Bedeutung der Bewegung.

Wenn wir das Yin und Yang als die beiden komplementären Elemente der Bewegung betrachten, dann können wir unter den acht Trigrammen folglich verschiedene Bewegungen verstehen. Aus Yin und Yang können wir verschiedene Bewegungen ableiten. Hier haben wir dann mit vertikaler Denkweise gedacht. Wenn wir jeden Bewegungsprozess in horizontaler Denkweise als eine Einheit von komplementären Bewegungen betrachten, gibt es in ihm verschiedene Die Beziehungen Bewegungselemente. verschiedenen Bewegungen richten sich dann dem Denkauch nach den Modell entsprechend Prinzipien wechselseitigen Ergänzung des Yin und Yang.

- Die Bewegung entsteht aus dem Zusammenspiel gegensätzlicher Bewegungselemente. Diese Elemente bleiben in der Bewegung bestehen. Sie können daher in ihr entdeckt werden.
- Die gegensätzlichen Bewegungselemente übertragen sich in den verschiedenen Bewegungen. Sie sind die Ursache des Wandels, des Veränderns der Bewegung.
- Das in sich gegensätzliche k\u00f6rperliche Bewegen ist wiederum im Gegensatz zur Umgebung des Bewegens. Mit dieser setzt sich der sich bewegende Mensch auseinander.

Zum Beispiel: bei Pi Quan (Metall) und Zhuan Quan (Schrauben) des Xingyiquan gibt es "nach oben ein Bohren" und "nach unten ein Wenden". "Nach oben Bohren" heißt "Yang", "nach unten Wenden" heißt "Yin". Und jede der beiden gegensätzlichen Bewegungen kann als Grund

der anderen Bewegung verstanden werden. Die gegenseitige veranschaulicht das Ergänzung auch Prinzip Wassereimers. Dieses Prinzip besteht darin, dass man andere Vorzüge übernimmt, um die eigenen Mängel auszugleichen. In den chinesischen Kampfkünsten gibt es unzählbar viele Bewegungen und verschiede Stile. Die Unterschiede zwischen verschiedenen Stilen der chinesischen Kampfkunst ähnlich sind wie Yin und Yang, hart und sanft, schnell und langsam. Alle Stile haben ein gleiches Wesen. Ihr Streben besteht darin, Yin und Yang zu bewegen, um Yin und Yang zu harmonisieren. Wenn wir dies nur der Erscheinung nach betrachten, dann können wir sagen: Wir haben einen Stil gesehen, weil wir die Erscheinung der Bewegung gesehen haben, Bewegung selbst. Die eigentliche Bedeutung der Bewegung ist nur Yin und Yang in der Bewegung. In einem anderen Denk-Modell ausgedrückt könnte man dagegen sagen: Es ist wie Möglichkeit und Unmöglichkeit im Bewegen.⁸⁷ Das Nichts begrenzt das Bewegen und gibt ihm so die Form, seine Erscheinung. Das Nichts ist aber nicht, also kann man es nicht sehen. Es gibt dieses sogenannte "Nichts" aber auch Die formlose Leere erfüllt nicht! dagegen komplementäre Bewegen. Als Qi (als Kraft) fließt die Leere sowohl im Yin (in der Energie) als auch im Yang (in der gegensätzlichen Energie).

Der Weg des Taijiquan ist einübende Form, verstehende Kraft und klarer Geist. Dies bedeutet, dass man Yin und Yang übt und versteht. Man kann dann Yin und Yang harmonisieren. Man kann nach Lust und Laune handeln. Man kann dann nicht nur diese Bewegung machen. Im Begriff Harmonie steckt aber ein Problem. Man darf es weder mit Gleichgewicht noch

TIWALD, Horst: *Grund-Gedanken eines nicht-unmöglichen mathematischen Spiels*. In: TIWALD, Horst: *Die Leere und das Nichts*. S. 104-109.

mit innerer Wohl-Stimmung gleichsetzten. Es geht nicht um eine Gleichverteilung, etwa um einen symmetrischen Gleichgewichts-Zustand, sondern um einen zweckmäßigen Wandel. Für einen zweckmäßigen Wandel kann ein ganz einseitiger Zustand der richtige sein, wie zum Beispiel der Stand auf einem Bein. Das symmetrische Verteilen des Gewichtes zu gleichen Teilen auf beide Beine kann dagegen von Nachteil sein. Der westliche Harmonie-Begriff der Symmetrie ist etwas anderes als der chinesische Harmonie-Begriff des Wandels.

In den verschiedenen Sportarten, z.B. beim Skilaufen bewegt man auch gleich mit Yin und Yang. Ich finde, dass die Bewegung im Skilaufen, wenn man von der Umgebung abstrahiert, nur drei Bewegungen hat, linken Kreis, rechten Kreis, gerade Linie. Man könnte auch den Vergleich anstellen:

- Yang, voll, belasteter Bergski
- Yin, leer, unbelasteter Talski
- Yin und Yang ausgleichen

Hier werden allerdings Yin und Yang nicht mehr als gegensätzliche Energien gedacht, die in sich selbst wiederum gegensätzlich sind. Man betrachtet Yin und Yang vielmehr als unterschiedliche Zustände. Aber auch die Zustände haben innere Gegensätze. Diese bewegen sich. Man muss daher das zweckmäßige Zusammenwirken der Gegensätze auf den unterschiedlichen Ebenen beachten. Wenn man dagegen im westlichen Harmonie-Begriff der Gleichverteilung verharrt, dann könnte man meinen, dass man, wenn man im Kreis läuft, immer von voll zu leer läuft, bis leer voll ist, dann läuft man wieder von leer zu voll. Wenn man in der geraden Linie läuft, müsse man dagegen Yin und Yang ausgleichen. Es geht aber nicht darum, Yin und Yang zu bewegen. Yin und Yang sind selbst Bewegen. Das zweckmäßige Zusammenspiel von

Yin und Yang erscheint auf unterschiedlichen Ebenen ganz verschieden. Dies muss man beachten.

3.2.3 Das Bagua Denk-Modell

Das Denk-Modell des Bagua bietet eine Denk-Methode, die mit einer direkt anschauenden und abstrahierenden Methode die Sachen in eine Analogie bringt.

"In alter Zeit war es König Paoxi. Er sah nach oben die Erscheinungen des Himmels und nach unten die Erscheinungen der Erde. Er sah die Erscheinungen von Vögeln und Tieren und Erde. In der Nähe wurde der Körper und in der Ferne alle Dinge wahrgenommen. Er erfand das Bagua, mit dem man Geistesklarheit erreicht, um alle Dinge in einer Analogie zu bringen."⁸⁸.

- Von weitem nimmt man alle Sachen wahr;
- Von nahem nimmt man den menschlichen K\u00f6rper wahr.

Das Bagua Denk-Modell:

- Ist das Trigramm-Zeichen direkt anschauend;
- erfasst dabei die in jedem Trigramm liegende bestimmte Bedeutung oder Beziehung, die auch abstrakt ist;
- betrachtet mit diesem Modell dann eine Sache und lernt sie aus diesem Blickwinkel kennen;
- gründet so eine Beziehung zwischen dem Modell und der Sache, um diese zu erklären.

Es muss dabei aber klar sein, dass man nicht die Sache

⁸⁸ Zhang, Qicheng: *Yi Jing Ying Yong Da Bai Ke (Enzyklopädie der Anwendung des Yijing*). S. 45.

unmittelbar betrachtet und diese dann abstrahiert, sondern die Sache schon durch sein eigenes Vorurteil sieht. Dies bringt die Gefahr mit sich, jenen Aspekten der Sache, für die man in seiner Erwartung nicht vorbereitet ist, gegenüber blind zu sein. Auch kann es sein, dass man in die Sache etwas hinein interpretiert, was man bloß erwartet. Da diese Gefahr immer gegeben ist, sind Denkmodelle nur Werkzeuge. Man muss mit ihnen zweckmäßig umgehen. Was aber zweckmäßig ist, das das ergibt sich aus der Sache, die ich untersuche.

Versucht das Bagua-Modell alles als Wandel, als Bewegen zu erfassen, so bemühen sich dagegen westliche Modelle, alles in Ruhezustand zu versetzen. Beide Bemühen sind richtig, aber jeweils nur die halbe Wahrheit. Sie gehören zusammen. Gemeinsam ist beiden Modellen die Unterscheidung zwischen einem geheimen Wesen und der erscheinenden Sache. Der Unterschied zwischen den beiden Modellen besteht darin, dass in westlichen Modellen sich das Wesen auf das Bleiben, auf die Ruhe bezieht, während im Bagua-Modell sich das Wesen auf den Wandel, auf das Bewegen, bezieht. Dieser Wandel wird erklärt durch das innere Zusammenspiel von Yin und Yang und dessen Zusammenspiel mit dem Wandel der Umgebung.

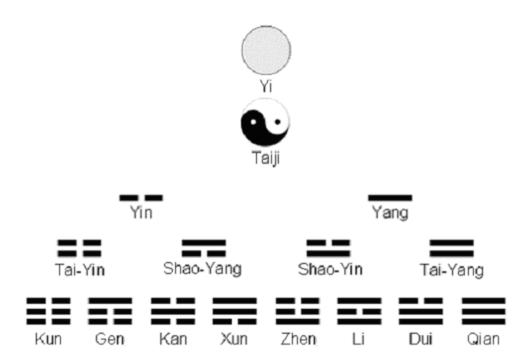
In der westlichen dialektischen Logik gibt es sowohl Beziehungen im Wesen als auch im Schein. Das Wesen entscheidet das Bleiben der Sache im Unterschied zum Wesen im Bagua-Modell, das sich auf den Wandel der Sache bezieht. Durch die Erscheinung können wir die Sache kennen lernen, und durch die Beziehungen können wir die Sache analysieren und erklären. Wie erfassen wir, dass die Beziehung im östlichen Denken das Wesentliche oder die Erscheinung trifft? – Wir erfassen dies, wenn wir dem Dao-Denken folgen:

- Dao Eins Zwei Drei Alles.
- Alles unter dem Himmel kommt aus dem Haben.

Das Haben und das Xu (als Nicht-Haben) gebären einander; Das Haben steht aber im Wu (als Leere), das keine Grenze hat. Im Wuji ist nur Leere, die das Haben erfüllt.

Wenn wir idealistisch denken, dann brauchen wir für das Wesen einen Ort. Wir machen dann in unserem Denk-Modell entweder das Nichts (als Wu) zu einem Behälter, der Orte hat, oder wir machen die Leere zu einem Xu, als einem Nicht-Haben; zu einem Behälter, der unterschiedliche Orte besitzt, an denen wir unterschiedliche Wesen aufbewahren können. Das Wesen der Sache ist dann nur eine Einheit im Wu (im Nicht-Sein, bzw. im Nicht-Haben). Dies entspricht dem Bagua-Denk-Modell:

- Wuji Taiji Liangyi (Yin und -Yang) Vier Bilder
 Acht Trigramme, wenn der Prozess umgekehrt ist, wieder zu Wuji.
- Aus einer Quelle kann sich ein Bild in tausend Zweige teilen, umgekehrt können auch tausend Zweige zu einer Einheit gehen.



Das Wesen der Welt als Ganzes ist dasselbe, nämlich Wuji. In meinem Bewegungsdenken und in meiner Bewegungswissenschaft versuche ich mit demselben Modell die Bewegung zu erklären. Das Wesen und die Erscheinung der Bewegung können wir in drei Begriffen verstehen:⁸⁹

- Identität, Da-Sein
- Gleichheit, So-Sein
- Ergebnis, Wert-Sein

Dies soll zeigen, wie sich die Bewegung hergestellt hat und wie die Struktur der Bewegung ist. Wenn wir die Beziehung zwischen den verschiedenen Bewegungen betrachten wollen, dann brauchen wir ein weiteres Modell der horizontalen Beziehungen.

Im Bagua-Modell gibt es Qian und Kun. Sie stehen für Himmel und Erde oder auch für Vater und Mutter. Vater und

⁸⁹ TIWALD, Horst: *Logik und Bewegen*. In: TIWALD, Horst: *Bewegtes Philosophieren – Bewegen – Sprache – Erkenntnis*. S. 157-168.

Mutter haben sechs Kinder. In dem Modell verbinden die Acht Trigramme die horizontalen Beziehungen.

	O: T: V:
_	Qian-Trigramm Vater
	Von unten nach oben erstes Yang, mittleres Yang
	und letztes Yang
	Kun-Trigramm Muter
≡≡	Von unten nach oben erstes Yin, mittleres Yin und
	letztes Yin
==	Zhen-Trigramm älterester Sohn
==	Kun (Muter) bekommt von Qian (Vater) erstes Yang
	Xun-Trigramm älteste Tochter
==	Qian (Vater) bekommt von Kun (Muter) erstes Yin
==	Kan-Trigramm mittlerer Sohn
==	Kun bekommt von Qian mittleres Yang
==	Li-Trigramm mittlere Tochter
==	Qian bekommt von Kun mittleres Yin
==	Gen-Trigramm jüngester Sohn
==	Kun bekommt von Qian letztes Yang
	Dui-Trigramm jüngeste Tochter
	Qian bekommt von Kun letztes Yin

Im Ehestand gibt es eine Rangordnung. Am besten sind die älteste Tochter und der ältester Sohn, dann kommen die mittlere Tochter und der mittlere Sohn, zuletzt die jüngste Tochter und der jüngste Sohn. Wir können aus diesen Verhältnissen erschließen, wie die Beziehungen zwischen Vater und Tochter, Mutter und Sohn, Bruder und Schwester sind. So richtet sich die Gesellschaftsethik nach dem Prinzip der wechselseitigen Ergänzung, d.h. nach der Komplementarität des Yin und Yang.

3.2.4 Einheit des Dao-Modell, Yijing-Modell und Taiji-Modell

Das Modell von Laozi ist:

"Dao gebärt Eins, Eins gebärt Zwei, Zwei gebärt Drei, Drei gebärt Alles. Alle Sachen umfassen Yin und Yang, diese müssen sich mit Qi füllen, um Harmonie zu werden."

Dao -- Eins -- Zwei -- Drei -- Alles

Unter dem Modell verstehe ich, dass Dao die Leere (Ur-Zustand, Sein) ist. Es ist das ungeschiedene Eine, das auch als "Wuji" bezeichnet wird. Das Taiji ist dagegen die bereits in sich geschiedene Einheit. Taiji ist aus dem Wuji geboren. Im Taiji ist Yin und Yang zu einem Ganzen verbunden. Das Taiji gibt Yin und Yang das Da-Sein. Yin und Yang sind die Zwei. Somit gibt es Taiji als die Drei. 191 Es gibt die Einheit "Taji, das Yin und das Yang". Aus dieser Drei entstehen alle verschiedenen Sachen. Die verschiedenen Sachen bilden Alles. Alle verschiedenen Sachen bilden die Ganzheit. In diesem Ganzen kann man wieder drei Aspekte unterscheiden. Die drei betrachtet man als "Drei Schätze am Himmel". Man sagt, es gibt am Himmel drei Schätze: Sonne, Mond und Sterne. Mit der gleichen Denkweise gibt es in dem Mensch-Körper wiederum drei Schätze:

- Jing (Tatsächliche, Essenz), hiermit meint man die reale Tatsache, die werdende Qualität. Jing (Tatsächliche, Essenz) wird auch als Samen bezeichnet, aus dem etwas werden kann.
- Qi, hiermit ist die alles erfüllende Kraft gemeint
- Shen (Geist, Achtsamkeit), damit meint man die alles widerspiegelnde Achtsamkeit, die alles ins Bewusstsein hebt.

⁹⁰ a.a.O.

⁹¹ Vgl. Wei, Yuan (Qing-Dynastie): *Laozi Bei Yi (Eigene Bedeutung von Laozi)*. In: *Zhu Zi Ji Cheng (Gesammelte Werke von allen Gelehrten)*. Band 3. S. 41-42.

Im Grunde sind Jing (Tatsächliche, Essenz), Qi und Shen (Geist, Achtsamkeit) dasselbe. Jing (Tatsächliche, Essenz) ist die körperliche Seite des Qi. Shen (Geist, Achtsamkeit) ist die widerspiegelnde Seite des Qi. Qi ist die Kraftseite von Jing (Tatsächliche, Essenz) und Shen (Geist, Achtsamkeit). Diese drei Schätze im Mensch-Körper werden in der daoistischen Qigong-Übung praktiziert. In der daoistischen Qigong-Übung übt man von Jing (Tatsächliche, Essenz) zu Qi, Qi zu Shen (Geist, Achtsamkeit), Shen (Geist, Achtsamkeit) zu Xu (im Sinne von Leere). Man sammelt in den Tatsachen die Kraft, d.h. man akzentuiert im Jing (Tatsächliche, Essenz) das Qi. Man verbindet sich dadurch mit der Kraftquelle Xu, mit der Leere als Wuji. Danach akzentuiert man im gesammelten Qi den widerspiegelnden Aspekt, das Shen (Geist, Achtsamkeit). Nach diesem Modell übt man in der Praxis sein Bewegen. Das bedeutet, dass das Üben des Bewegens sich zur höheren Stufe hin bewegt.

Shen Das (Geist, Achtssamkeit) ist auch achtsames Unterscheiden. Es beachtet das Verändern, d.h. es beachtet das Yi (Bewußtsein, Vorstellung) im Jing (Tatsächliche, Yi (Bewußtsein, Das Vorstellung) Unterscheidende, das den Wandel bewirkt. Es ist, wie Horst TIWALD es formuliert⁹², das Nichts, das sich trennend in die Leere schiebt. Aus dem Wuji wird dadurch das Taiji. Dieses ist ein ständiger Wandel von Yin in Yang und umgekehrt. Yin und Yang sind von der Leere erfüllt, aber durch das Nichts getrennt. Das Yi wird als das Nichts im Symbol des Taiji durch die Schlangenlinie symbolisiert, die den Kreis in die schwarze und weiße Hälfte teilt. Das Yi ist daher als Symbol nicht der

⁹² siehe TIWALD, Horst: "Ein 'nicht-unmögliches' mathematisches Spiel" In: TIWALD, Horst: "Wandlungstheoretisches Denken – Über Wandel und Ur-Sache". Internet: www.horst-tiwald.de unter den "Downloads" im Ordner "Buchmanuskripte".

leere Kreis. Der leere Kreis ist das Symbol für das Wuji, für die Leere. Man muss daher das Yi vom Wuji unterscheiden. Das Yi ist der Wandel, das Wuji ist die Ruhe. Der Wandel ist nicht vor dem Taiji, sondern im Taiji. Das Modell von Yijing ist:

"In Yi(Veränderung) gibt es Taiji, aus dem Liangyi (Yin und Yang) kommen. Aus Liangyi kommen vier Bilder (Tai-,Yin, Shao-Yin, Shao-Yang, Tai-Yang), aus vier Bilder kommen acht Trigramme. Acht Trigramme bestimmen schön und nicht schön."⁹³

"Veränderung und Entwicklung heißt Yi (Veränderung)."⁹⁴

"Ein Yin und ein Yang heißen Dao."⁹⁵

Das Modell des Taiji von Zhou Dunyi lautet folgendermaßen:

"Wuji dann Taiji, wenn Taiji sich bewegt, entsteht Yang. Bewegung kommt zu Ende, dann Ruhe. Wenn Taiji sich beruhigt, entsteht Yin. Wenn Ruhe kommt, kommt Ende wieder Bewegung. Bewegung und Ruhe sind voneinander der Grund. Yin und Yang trennen sich, zwei Seiten entstehen. Yin und Yang wechseln und schließen, dann entstehen Wasser, Feuer, Holz, Metall, Erde. Fünf Qi durchführen, vier Jahreszeiten laufen. Fünf Elemente sind Yin-Yang, Yin-Yang sind Taiji. Taiji kommt aus Wuji. Fünf Elemente sind erzeugt, jedes hat eigene Eigenschaft. Wuji ist Ur. Yin und Yang schön zusammensetzen. Qian ist männlich, Kun ist weiblich. Zwei Qi treffen und wirken, erzeugt alle Sachen. Alle Sachen wachsen und entwickeln sich

⁹³ ZHANG, Qicheng: *Yi Jing Ying Yong Da Bai Ke (Enzyklopädie der Anwendung des Yijing)*. S. 44.

⁹⁴ a.a.O. S. 43.

⁹⁵ a.a.O. S. 43.

ohne Ende."96

Zuerst ist das Wuji. Wenn sich das Wuji trennt, d.h. wenn es sich in Yin und Yang unterscheidet, dann entsteht das Taiji. Das Taiji ist die Einheit von Yin und Yang. Zwischen Yin und Yang ist Nichts. Das Nichts spaltet die Leere des Wuji. Es entstehen dadurch zwei Bewegungen, die sich ständig wandeln. Das Treibende dieses Bewegens (dieses Wandels, d. h. des Yi) ist das Nichts. Das Yin strebt zum Wuji. Das Yang strebt unterscheidend zum Wandel, es strebt zum Yi (zum Nichts). Wenn sich das Taiji beruhig und dem Wuji nähert, dann entsteht Yin. Das Yin kann aber nicht Wuji werden. Das Yin schlägt daher um in Bewegung, d.h. in Wandel, in Yi. So wird aus Yin das Yang erzeugt.

Wuji, Taiji, Yin-Yang, Vier Bilder und Acht Trigramme sind dasselbe, nur in verschieden Zuständen und Zeiträumen. Die Bewegung ist die Bewegung des Körpers. Verschiedene körperliche Bewegungen sind nur verschiede Zustände des Körpers.

"Vor der Bewegung ist Wuji. Man denkt nichts. Wenn etwas noch nicht mit Bewusstsein bewegt wird.

Wenn man bewegen möchte, aber noch nicht bewegt, oder man wird bewegt, aber ist selbst noch nicht bewegt, dann ist dies der Anfang, d.h. Taiji.

Wenn man bewegt, wenn man in der Bewegung ist, dann gibt es oben und unten, links und rechts, vorn

⁹⁶ Zноυ, Dunyi (Song-Dynastie): *Taiji Tu Shuo (Erklärung des Bild des Taiji)*. In: YANG, Zhucai: *Zhou Dunyi Zhe Xue Si Xiang Yan Jiu (Forschung der Philosophie und Denken von Zhou Dunyi)*. S. 16.

und hinten, d.h. es gibt Yin und Yang."97

Im Yin gibt es noch Yang, im Yang gibt es noch Yin. So hat die Veränderung und die Entwicklung in der Bewegung kein Ende und setzt sich immer weiter fort.

- Im ungeteilten Wuji gibt es keine Bilder.
- Das geteilte, aber zur Eins verbundene Taiji ist das eine Bild, der Anfang der Bilder.
- Aus dem Bild ergeben sich verschiedene Zeichen.
 Diese zeigen verschiedene Bewegungen und Gefühle.

Aus einer Quelle kann sich ein Bild in tausend Zweige teilen, umgekehrt können auch tausend Zweige zu einer Einheit gehen. Die Bewegung ist eigentlich entwickelnd, eine nie endende Spirale eines sich wiederholenden Kreisens.

- LAOZI sagt "wenn man das Dao mit etwas erfüllt, wird es nicht voll"⁹⁸. Das bedeutet, dass Dao keine Grenze hat.
- Im Yijing heißt es "Wachsen und Entwicklung ohne Ende heißt Yi (Veränderung)". ⁹⁹ Yi (Veränderung) bedeutet "kein Ende", es bedeutet auch "keine Grenze". Der Wandel selbst hat kein Ende.

Aber das, was sich wandelt, das hat sehr wohl ein Ende. Das Yin lebt auf diese Weise im Wandel den Tod des Yang und das Yang lebt den Tod des Yin. Im Yi (Veränderung) wird so das Nichts als der Tod sichtbar. Der Tod als das Nichts ist aber

⁹⁷ Vgl. Sun, Lutang (1860-1933): *Baguaquan Xue (Die Lehre des Baguaquan)*. In: Sun, Lutang, Sun Jianyun (1914-2003): *Sun Lutang Wu Xue Lu (Sammlung der Wushu-Lehre von Sun Lutang)*. S. 133-138.

⁹⁸ Wang, Bi (Jing-Dynastie): Dao De Jing. In: *Zhu Zi Ji Cheng* (Gesammelte Werke von allen Gelehrten). Band 3. S. 2.

⁹⁹ Zhang, Qicheng: *Yi Jing Ying Yong Da Bai Ke (Enzyklopädie der Anwendung des Yijing*). S. 43.

nur im Wandel. Das Nichts ist nicht im Wuji.

In Europa gibt es diesen Gedanken beim griechischen Philosophen Heraklit (540-480 v. Chr.):

"Den Seelen ist es Tod, Wasser zu werden, dem Wasser Tod, Erde zu werden; aus Erde wird Wasser, aus Wasser Seele." oder: "Ein und dasselbe offenbart sich in den Dingen als Lebendes und Totes, Waches und Schlafendes, Junges und Altes. Denn dieses ist nach seiner Umwandlung jenes, und jenes, wieder verwandelt, dieses." oder "Es lebt das Feuer der Erde Tod und die Luft lebt des Feuers Tod, das Wasser lebt der Luft Tod, die Erde den des Wassers."

Deswegen muss man den Tod als das Nichts von der Leere unterscheiden, die als das Wuji jeden Wandel begleitet und das alles erfüllt. Das Wuji stirbt nicht. Es sterben nur die sich wandelnden Dinge. Diese verschwinden im Nichts. Der Wandel geht aber trotzdem weiter, und Wuji erfüllt ihn. Die Leere erfüllt als Wu das Seiende und begleitet den Wandel. Deswegen kann man Wu nicht mit Nichts übersetzen. Das Nichts wäre der Tod im Wandel und nicht das Sein, das allen Wandel begleitet und jeden Tod der Dinge überdauert. Das Wort Wuji meint die Leere.

Man muss also im chinesischen Denken besonders die Begriffe "Wuji", "Yi" (Veränderung) und "Taiji" genau beachten und die gemeinten Tatsachen auch gedanklich

¹⁰⁰ Vgl. TIWALD, Horst: Logik und Bewegen. In: TIWALD, Horst: Bewegtes Philosophieren – Bewegen – Sprache – Erkenntnis. S. 93. Und TIWALD, Horst: Heraklit und Parmenides – Yijing und Laozi. In: TIWALD, Horst: Über die Kraft 'Qi' – Ein Beitrag zum transkulturellen Philosophieren im Dialog mit China. S. 12-33.

aufsuchen. Ohne Yi (Veränderung) kann gedanklich aus dem Wuji (als Sein) kein Taiji (als Ganzes des Seienden) werden. Ohne Wandel gibt es kein Taiji. Ohne Nichts gibt es keinen Wandel und ohne erfüllende Leere gibt es kein Seiendes als Wandel. Das unterscheidende und trennende Nichts treibt den Wandel voran, d.h. es treibt das Bewegen an. Ohne den trennenden Unterschied, ohne das Nichts zwischen Yin und Yang, gibt es keine Gegensätze. Ohne das Nichts im Wandel gibt es keinen Umschlag von Yin in Yang und umgekehrt. Ohne das Nichts wäre jedes einzelne Seiende ewig. Es wäre ohne Geburt und ohne Tod. Es wäre ohne Wandel und ohne Bewegung.

Das Nichts treibt also sowohl den Wandel voran. Es treibt aber auch im Wandel das Seiende jeweils in seinen Tod. Das Yi (Veränderung) des Wandels zeigt aber auch das Begleiten dieses Wandels durch das ewige Wuji. Dieses Wuji wirft sein Licht einerseits auf das sich wandelnde Seiende, wie die Sonne auf den Mond. Andererseits zeigt das Yi (Veränderung) die Geburt und den Tod des sich wandelnden Mondes. Es zeigt das Verschwinden des abnehmenden Mondes im Nichts. Das Yi (Veränderung) ist das Erscheinen des Wandels.

Ohne den Begriff des "Nichts" ist das Gedanken-Modell von Yin und Yang gar nicht vorstellbar¹⁰¹.

Der Begriff "Wuji" ist nicht von Zhou Dunyi erfunden. Er hat nicht erklärt, was Wuji in seinem Modell bedeutet. Er hat den Begriff "Wuji" von der Vergangenheit geerbt. Wuji bedeutet in seinem Modell auch "keine Grenze".

LAOZI hat gedanklich mit Wu und You (Seiendes) gespielt. Das

siehe TIWALD, Horst: "Ein 'nicht-unmögliches' mathematisches Spiel" In: TIWALD, Horst: "Wandlungstheoretisches Denken – Über Wandel und Ur-Sache". Internet: www.horst-tiwald.de unter den "Downloads" im Ordner "Buchmanuskripte".

"Wu" im Chinesischen ist "Nichts" aber auch "Leere", und das "You" ist "Haben" und "Sein". Hier muss man daher beachten, ob mit Wu die Leere gemeint ist, die alle Dingen erfüllt und ihnen dadurch ihr Da-Sein gibt. Oder ob mit Wu das Nichts gemeint ist, in das alle Dinge nach ihrem Tod verschwinden und damit ihr Da-Sein verlieren. Hier geht es dann um den Unterschied zwischen Haben und Nicht-Haben. Dies ist ein anderer Unterschied als der zwischen Sein und Seiendem. Das Nicht-Haben wäre dann das Nichts, während das Haben des Seienden das Sein bzw. das Da-Sein wäre.

Im Denken bezieht sich dann dieses Haben auf Eigenschaften. Ein Ding ist dann ein bestimmtes Ding, weil es bestimmte Eigenschaften hat, andere Eigenschaften dagegen aber gerade nicht hat. Jede Eigenschaft ist selbst nur deswegen so, weil es etwas anderes gibt. Jeder Gegensatz lebt so vom Tod seines Gegenteiles und umgekehrt. Es ist etwas nur schön, weil es hässlich sein könnte, aber es nicht ist. Der Tod des Hässlichen sichert so die Geburt des Schönen. Dies ist ein Thema des Wandels, des Yi (Veränderung).

Bei Laozi bedeutet Wu und You nicht nur Nichts und Seiendes, sondern auch einen Gegensatz.

"Alle Menschen wissen, dass das Schön schön ist, weil es nicht schön gibt, dass Nett nett ist, weil es nicht nett gibt.

Also, You und Wu gebären voneinander. Schwer und Einfach, Lange und Kurz, Hoch und Niedrig, Ton und Laut, Vorne und Hinten stehen nebeneinander und hintereinander. "102

Wang, Bi (Jin-Dynastie): Laozi Dao De Jing (Weg und Moral von Laozi). In: Zhu Zi Ji Cheng (Gesammelte Werke von allen Gelehrten). Band 3. S. 1.

Ich finde, dass die Beziehung zwischen You (Seiendes) und Wu (als Nichts) unter dieser Logik nur gegensätzlich ist. Ich frage, ob man das Nichts erleben und erfahren kann? – Das Nichts kann man natürlich nicht erfahren. Dies ist eine fundamentale Tatsache! Wir brauchen zur Erfahrung des Nicht-Habens vielmehr unser Gedächtnis. Dieses bewahrt den Tod von Etwas symbolisch auf. Nur deswegen wissen wir, dass etwas auch anders sein könnte. Eine Tatsache muss sich daher in ein Symbol wandeln. Ohne diesen Wandel zu Yi (Bewußtsein, Vorstellung) gibt es keine Erinnerung als Vorstellung!

Was ist Denken in diesem Modell? – Denken ist die Logik oder Ordnung von Yi (Bewußtsein, Vorstellung). Zum Beispiel: Wenn es kalt ist, ziehe ich mir meine Jacke an. Ich muss eine Vorstellung oder Bilder haben (Schnee, Eis, Zittern, Jacke, usw.), die mein Denken ausbilden. Ein Denken ist die Beziehung von Vorstellungen und Bildern. Wenn man also an Wu (als Nichts) denkt, ist daneben oder dahinter You (Seiende). Wu (als Nichts) im Denken ist nicht Wu (als Nichts), sondern die Beziehung von You (Seiendem).

Man denkt nicht an das Nichts. Man erinnert sich bloß an Etwas, was bereits gestorben ist. Dies ist die Erfahrung. Die Erfahrung ist etwas, was zur Zeit nicht ist, aber was war und vielleicht sein könnte. Im Denken konstruieren wir aber auch aus der Erfahrung heraus etwas, was vielleicht noch nie war, aber sein könnte. Dieses, was derzeit nicht ist, steht im Gegensatz zu dem, was da ist. Dieses, was derzeit nicht da ist, das ist aber nicht das Nichts. Das, was derzeit nicht ist, das ist zumindest als Vorstellung etwas, das sich wandelt. Es wandelt sich vielleicht sogar zur Verwirklichung hin. So ist das Yi (Veränderung) des Vorstellens eng verwandt mit dem Yi (Bewußtsein, Vorstellung) des Wandels.

3.3 Östliches und westliches Denken¹⁰³

3.3.1 Anmerkung zum Verstehen des westlichen Denkens -- Sein von PARMENIDES

Gu Hongming (1857-1928) dachte über die westlichen Sinologen nach. Dagegen muss ich darübernachdenken, wie das westliche Denken in China verstanden wird? Meiner Meinung nach erreicht man dieses nur, wenn man die verschiedenen Sprachen mit Erfahren in Zusammenhang bringt. Dann wirken die identischen Erfahrungen.

Zum Verstehen des östlichen und westlichen Denkens möchte ich hier zuerst das chinesische Wort Benti (Hauptkörper) einführen. Benti steht für die Ur-Quelle der Welt. Man kann diesem nicht ausweichen. So ist es in der westlichen Philosophie und in der chinesischen Philosophie. Diesem Benti (Hauptkörper) werde ich das Sein von Parmenides (v. Chr. 570-v. Chr. 480) und das Dao von Laozi zuordnen.

Die seienden Sachen in der Welt sind unterschiedlich, aber ihr Benti (Ur-Körper) ist ewig. Das Benti (Hauptkörper) ist ewig. Der Gegenstand verändert sich. Der Gegenstand muss seiend sein. Die Welt, die seiende Welt ist seiend, weil sie das Sein hat.

PARMENIDES baute sein Modell mit den Begriffen "Sein" und "Seiendes" auf. Damit erklärt er das Benti (Hauptkörper) der Welt und die unterschiedlichen Sachen der Welt, diese nennt

TIWALD, Horst: *Grund-Gedanken eines nicht-unmöglichen mathematischen Spiels*. In: TIWALD, Horst: *Die Leere und das Nichts*. S. 104-109. Internet: www.horst-tiwald.de unter den "*Downloads*" im Ordner "*Buchmanuskripte*".

¹⁰⁴ Vgl. TIWALD, Horst: Heraklit und Parmenides – Yijing und Laozi. In: TIWALD, Horst: Über die Kraft "Qi" – Ein Beitrag zum transkulturellen Philosophieren im Dialog mit China. Internet 2006. S. 12 – 33.

er Seiendes. Parmenides betrachtet das Sein als Benti (Hauptkörper) des Seienden. Laozi betrachtet das Dao als Benti (Ur-Körper) von allen Sachen.

In diesem Vergleich finde ich zum Denken von PARMENIDES. Um diesen Vergleich richtig zu verstehen, muss klar sein:

- Das Sein,
- Das Seiende (Da-Sein),
- So-Sein, verschiedene Dinge in der Welt,
- Die Beziehung von Sein und Seiendem.
- In China wird dies aber nicht immer so verstanden. Da wird das Sein und das Seiende oft nicht unterschieden. So heißt es im "Xi Fang Zhe Xue Jia Jie Shao (Vorstellung eines bekannten westlichen Philosophen)" von WANG Hong, HUANG Weizhang, ZHOU Tianjun:

"Grund-Gesichtpunkt der Theorie des Sein von Parmenides ist: Das Wesen der ganzen Welt ist einzig, unbeweglich, Ewig-Sein. Das heißt auch Seiendes. Aber alle beweglichen und veränderten Sachen in der menschlichen sinnlichen Welt sind nicht wirkliche Sachen, sondern Phantasiegebilde. So heißt sie Nicht-Seiende."

"Das sogenannte 'Seiende' von Parmenides ist nur der vernünftige Gegenstand, der eine abstrahierte zusammengemischte materielle Welt ist. Er verwirft alle unterschiedlichen und veränderlichen Erscheinungen der Welt. Letzten bleibt nur ein ruhender und ununterschiedlich einheitlicher Körper. Das ist die wirkliche Bedeutung des sogenannte

¹⁰⁵ Wang, Hong, Huang, Weizhang, Zhou Tianjun: *Xi Fang Zhe Xue Jia Jie Shao (Vorstellung von westlichen Bekannten Philosoph)*. S. 21.

,Seienden' von PARMENIDES. "106

In der Beschreibung meint der Autor:

- Sein ist das Seiende;
- Sein ist einzig, unbeweglich, ewig;
- Seiendes (alle beweglichen und veränderlichen Sachen) ist auch einzig, unbeweglich, ewig;
- Beim Seienden (Alle Sachen der Welt) handelt es nicht um wirkliche Sachen, sondern Phantasiegebilde;
- Seiende ist abstrahierte Das eine zusammengemischte materielle Welt;
- Das Seiende ist ein ruhender, ununterschiedlicher und einheitlicher Körper.

"Gu Xi La Zhe Xue Fan Chou De Luo Ji Fa Zhan (Logische Entwicklung der alten griechischen Philosophie)" von Zhang Chuankai:

"Das 'Seiende' ist Startpunkt der Philosophie von PARMENIDES. Sein Kern ist, die Beziehung zwischen ,Seiendem' und ,Sein' nachzuweisen. PARMENIDES sagte, ,es scheint für mich, dass das Seiende ein umfassender Körper ist. Ich beginne von hier, weil ich wieder hierher zurückkommen werde.'

Das hier genannte 'Seiende' umfasst alle Dinge und Sachen in der Welt. Das "Sein" ist der gemeinsame Körper aus allen Sachen zusammengesetzt. "107

"Der Begriff 'Sein' soll nicht eine einzige Sache zeigen, sondern alle Sachen der ganzen Welt

a.a.O. S. 23.

¹⁰⁷ ZHANG, Chuankai: *Gu Xi La Zhe Xue Fan Chou De Luo Ji Fa Zhan* (Logische Entwicklung der alten griechischen Philosophie). S. 48.

zusammenfassen und abstrahieren. Es ist eine einheitliche Festsetzung von allen Sachen der Welt."¹⁰⁸

ZHANG Chuankai meint:

- Das Seiende ist Startpunkt der Philosophie von PARMENIDES;
- Das Seiende ist alle Dinge und Sachen in der Welt;
- Das Seiende ist ein zusammenfassender Körper;
- Sein ist eine Zusammensetzung des Seienden (von allen Dingen und Sachen in der Welt);
- Sein ist eine Zusammenfassung und Abstrahierung aller Sachen der ganzen Welt;
- Sein ist eine einheitliche Festsetzung von allen Sachen der Welt.

In den Beschreibungen von "Xi Fang Zhe Xue Jia Jie Shao (Vorstellung von westlichen Bekannten Philosoph)" und "Gu Xi La Zhe Xue Fan Chou De Luo Ji Fa Zhan (Logische Entwicklung der alten griechischen Philosophie)", finde ich, dass das Missverstehen in zwei Seiten liegt.

- Man betrachtet das Sein, das Seiende und So-Sein der verschiedenen Dingen der Welt begrifflich als dasselbe Sein.
- Man missversteht die begriffliche Beziehung zwischen Sein, Seiendem und So-Sein der verschiedenen Dingen der Welt.

Aus diesem Missverstehen folgt, dass Sein, Seiendes (Da-Sein) und So-Sein der verschiedenen Dingen der Welt als identisch einzig, unbeweglich und ewig betrachtet werden. Man betrachtet das einzige, unbewegliche, ewige Sein von

¹⁰⁸ a.a.O. S. 49.

PARMENIDES als dasselbe wie das Seiende (Da-Sein) und das So-Sein.

Horst TIWALD meint dagegen:

"PARMENIDES will nun sagen, dass das Seiende nicht aus dem Sein entstanden ist. Dass also das Sein nicht die dem Seienden zeitlich vorangehende Ursache ist. Das Seiende 'ist' vielmehr als ein Ganzes (dao). Es 'ist', das bedeutet, es hat 'Sein' (wuji). Das Sein 'ist' im Seienden.

Das ,Sein des Seienden' (Da-Sein) kommt auch nicht aus dem Seienden. Aus dem Seienden kommt nur sein So-Sein und sein Wert-Sein.

Parmenides unterscheidet in der Erkenntnis der Dinge:

- einen 'erkennbaren';
- und einen 'meinbaren' Teil, der nicht 'Wissen' (oder 'Weisheit'), sondern bloß 'Meinung' ist.

In den 'da-seienden Dingen':

- lässt sich nur ihr ,Sein' sicher erkennen: sie sind ,da', sie ,sind';
- über ihr 'sich wandelndes So-Sein' können wir aber (über die Vermittlung der Sinne) bloß eine 'Meinung' bekommen. (Fragment 3)¹⁰⁹

PARMENIDES stellt nun nicht die Frage nach dem einzelnen 'seienden Ding'! Er fragt nicht nach der historischen Praxis im 'Hier und Jetzt' als einem

¹⁰⁹ TIWALD, Horst: Heraklit und Parmenides – Yijing und Laozi. In: TIWALD, Horst: Über die Kraft "Qi" – Ein Beitrag zum transkulturellen Philosophieren im Dialog mit China. S. 19-33.

speziellen Seienden. Er fragt vielmehr, wie das "Ganze des Seienden" (dao) mit dem "Sein" (wuji) zusammenhängt".¹¹⁰

"Man darf also für das 'Sein' (wuji) und für das 'Ganze-Seiende' (dao), nicht so, wie LAOZI es tat, das gleiche Wort 'dao' verwenden. Es geht vielmehr darum:

- einerseits zwischen "Sein" (wuji) und dem "Ganzen-Seienden" (dao) zu unterscheiden;
- andererseits aber auch darum, die einzelnen ,da-seienden Sachen und Sachverhalte' (Da-Sein, Praxis) vom 'Ganzen Seienden' (dao) zu unterscheiden.

Die 'da-seienden Sachen' haben ihr 'Da-Sein', weil sie alle vom selben 'Sein' (wuji) erfüllt sind.

Die 'da-seienden Sachen' haben ihr 'So-Sein', weil sie im 'Ganzen-Seienden' (dao, taiji) sich in Gegensätzen (Yin und Yang) bewegen.

Die 'da-seienden Sachen' haben ihr 'Wert-Sein', weil sie im allseitigen Wechselwirken auf anderes wirken und von Anderem bewirkt werden."¹¹¹

Nach meinem Verständnis von Horst TIWALD finde ich, dass das Modell von PARMENIDES so ist:

- Sein ist Erfüllung im Seienden, im Da-Sein, im So-Sein;
- Da-Sein ist Sein des Seienden (Allen Dingen und Sachen);
- So-Sein (alle verschiedenen Dinge und Sachen)
 kommt aus dem Seienden (aus allen Dingen und

¹¹⁰ a.a.O. S. 23.

¹¹¹ a.a.O. S. 24-25.

Sachen);

- So-Sein (alle verschiedenen Dinge und Sachen) ist auch Seiendes (alle Dinge und Sachen);
- Es ist nur das Sein einzig, unbeweglich, ewig. Es ist unbegrenzt;
- Da-Sein eines bestimmten Seienden ist begrenzt;
- So-Sein ist unterschiedlich.

Um den Ansatz von PARMENIDES zu verstehen, muss man ihn im Lebendigen erfahren, sonst ist es, als ob man einen ganzen Kern schluckt und nicht weiß wie er schmeckt. In meinem Erleben finde ich:

- Sein,
- Seiendes, Da-Sein ist Sein der Seienden,
- So-Sein ist Erscheinung der Seienden.

Wenn man Sein als universal Ganzes betrachtet, ist es im inneren Menschen und auch im äußeren Menschen, dann bedeutet es Menschen und Kosmos als Ganzes. Dieses universelle Sein ist unbegrenzt. Es hat kein groß und klein. Das irgendwie Große kann es voll ausfüllen, das irgendwie Kleine kann es innen ausfüllen. Das Seiende (Da-Sein), welches mit dem Sein erfüllt wird, ist begrenzt. Egal welches Seiende da ist, es ist da als Tatsache, es ist als Da-Sein begrenzt. Wenn man denkt, ich bin da, dann fühlt man nur eine Hülle mit dem Sein erfüllt. Wenn man sich bewegt, dann fühlt man So-Sein, wo und wie bin ich.

3.3.2 Das Denk-Modell von TIWALD

3.3.2.1 Eingang zum westlichen und östlichen Denk-Modell von TIWALD

Mit dem Begriff der "All-Möglichkeit" bezeichnet Horst TIWALD

dasjenige, was er unter Wuji versteht. Er möchte dadurch eine Analogie und eine Beziehung zwischen westlichem und östlichem Denken herstellen. Diese All-Möglichkeit ist für ihn die Kraft. Sie ist für ihn das, was selbst keine Form hat, aber alles erfüllt. Die Dinge sind nur da, weil sie möglich sind. Die Dinge haben ihr Da-Sein deshalb, weil sie von der formlosen All-Möglichkeit erfüllt sind. Die All-Möglichkeit ist dadurch die Fülle und daher kein Nichts. Horst TIWALD nennt diese All-Möglichkeit daher "Leere". Das Taiji ist das, was aus dem Wuji geboren ist. Das Taiji ist aber nicht getrennt vom Wuji. Sie sind das Selbe. Aus der All-Möglichkeit entstehen die Dinge eben deswegen, weil sie von der All-Möglichkeit erfüllt sind. Die All-Möglichkeit ist daher in den Dingen und nicht etwas, was neben den Dingen ist. 112 Damit gründet Horst TIWALD ein Modell aus westlichem und östlichem Denken, um die Bewegung zu erklären.

Das von Horst TIWALD vertretene westliche Denken erscheint mir als klares Denken, das östliche Denken dagegen eigentlich als unklar. Es unterscheidet nicht zwischen der Leere und dem Nichts. Es betrachtet die Leere als das Selbe wie das Nichts. Denken wir zum Beispiel an die Wörter:

- Dao (Weg),
- Wu (Nichts)
- Xu (Leere)

Darüber erfährt man meist nur, dass "der Kluge das Kluge sieht", und "der Herzensgute die Herzensgüte". Die sprachliche Unterscheidung von "Wu" als "Nichts" und des "Xu" als "Leere" unterstellt, dass Wu und Xu verschieden sind, denn Leere und das Nichts sind nicht dasselbe. Ich finde,

HORST TIWALD folgt hier dem Denken des holländischen Philosophen BARUCH DE SPINOZA (1623-1677).

dass die Begriffe "Wu", "Xu" und "Wuji" aber die gleiche Bedeutung haben. Sie bedeuteten einen Zustand, der natürlich und harmonisch ist. Dieser drückt sich aus, wenn ich zum Beispiel sage: "Ich habe gesehen, aber ich habe nichts gesehen. Ich habe gehört, aber ich habe nichts gehört." oder "Ich habe gewartet und nichts erwartet". Dies weist darauf hin, dass es ein Sehen gibt, das als die Kraft d.h. als das Qi des Sehens da ist, ohne dass man bereits auch schon etwas sehen muss. Das Sehen kann man daher von dem unterscheiden, was man sieht. Ich kann mein Sehen selbst sehen. Es gibt die Achtsamkeit. Dieses noch leere Achten erfüllt das Sehen, erfüllt das Hören, erfüllt das Warten usw.

Das Wort selbst kann man als ein Zeichen betrachten, man kann in ihm aber auch einen Begriff sehen. Man darf jedoch nicht nur das Sehen mit dem Gesehenen, sondern auch das Wort nicht mit dem verwechseln, was es bezeichnet. Unter verschieden Bedingungen kann man das Wort verschieden verstehen. Wie zum Beispiel das Wort "Dao".

"Man kann zwar 'Dao' sagen, aber dieses Sagen ist noch nicht Dao."¹¹³

Das Denk-Modell des Daoismus hat folgende Eckpunkte:

"Es gibt eine gemischte Sache, diese gebärt zuerst Himmel und Erde."¹¹⁴

"Alles unter dem Himmel kommt aus dem Haben. Das Haben kommt aus dem Nichts."¹¹⁵

"Dao gebärt Eins, Eins gebärt Zwei, Zwei gebärt

¹¹³ Wang, Bi (Jin-Dynastie): *Laozi* Dao De Jing (Weg und Moral von Laozi). In: Zhu Zi Ji Cheng (Gesammelte Werke von allen Gelehrten). Band 3. S. 1.

¹¹⁴ a. a. O. S. 10.

¹¹⁵ a. a. O. S. 19.

Drei, Drei gebärt Alles."

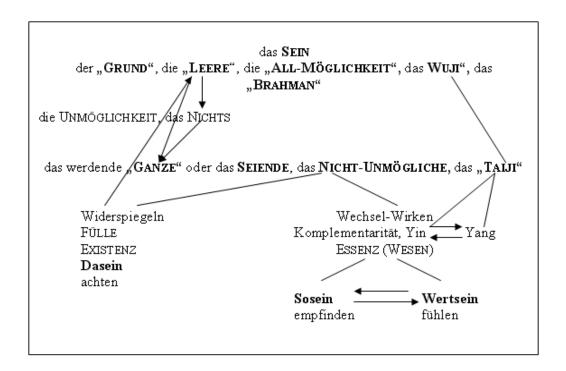
"Alle Sachen umfassen Yin und Yang, diese müssen sich mit Qi füllen, um Harmonie zu werden."¹¹⁶

Diese Übersetzung verwendet zum Beispiel das Wort "gemischte Sache". Dieses Wort unterstellt aber, dass es vor dem Dao bereits Sachen gab, die sich später vermischt haben und dadurch das Dao entstehen ließen. Dies ist aber nicht gemeint. Zuerst war etwas, was unvermischt war. Es gab ja nichts, was sich hätte vermischen können. Das Unvermischte trennte sich in Yin und Yang. Sowohl das Yin als auch das Yang und damit alle Dinge erfüllten sich aber mit Qi.

3.3.2.2 Das Modell von TIWALD

Horst TIWALD ist ein westlicher Denker, aber deswegen ist seine Unterscheidung des Erlebens in drei Dimensionen nicht rein westliche Logik. Er versucht vielmehr ein Modell zu erstellen, das westliches und östliches Denken vereint. In diesem Modell ist es wesentlich, dass er weder das Nichts noch die Leere zu einem Behälter macht, in dem etwas aus dem etwas hervorgehen aufbewahrt, und heimkehren könnte. Er unterscheidet zwischen Leere (Möglichkeit, Kraft) und Nichts (Unmöglichkeit, Grenze). Erst durch deren Zusammenwirken entstehen die mit Kraft erfüllten und durch das Nichts (die Unmöglichkeit) begrenzten Erscheinungen. Diese Erscheinungen sind dann Bewegungen (Wandlungen) das Zusammenwirken bzw. von zwei komplementären Bewegungen (Yin und Yang).

¹¹⁶ a. a. O. S. 20.



In diesem Modell sind die wichtigsten Aspekte:

- das Sein in der westlichen Philosophie, und
- das Wu (Tod, Nicht-Haben, Nicht-Da-Sein) und You (Haben, Seienden) in der chinesischen Philosophie.

Das bedeutet: Wenn man an die westliche Philosophie denkt, muss man zuerst die Frage des Seins beantworten. Wenn man an die chinesische Philosophie denkt, muss man auf die Frage des Wu (Tod, Nicht-Haben, Nicht-Da-Sein) und You (Haben, Seiendes) eingehen.

Unmöglichkeit und Nichts sind nicht die Quelle oder eine Struktur des Modells, sondern bilden ein Verhältnis in dem Modell ab. Das Nichts ist nichts, muss aber doch gegenüber dem Seienden stehen. Es ist gleich wie Wu (Nichts) bei Laozi gegenüber Haben steht: "Wu gebärt Haben."¹¹⁷ Also ist in

Wang, Bi (Jin-Dynastie): Laozi Dao De Jing (Weg und Moral von Laozi). In: Zhu Zi Ji Cheng (Gesammelte Werke von allen Gelehrten). Band 3. S. 1.

dem Modell von Tiwald

- die erste Ebene das Sein und das Wuji,
- die Zwischen- Ebene das Nichts als das Wesen des Wandels Yi (Veränderung),
- die zweite Ebene das Da-Sein und das Taiji,
- und die dritte Ebene das So-Sein und Yin/Yang sowie das Wert-Sein.

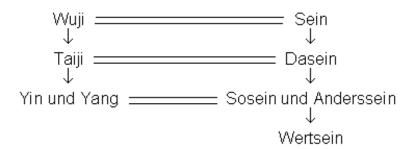
Für Horst TIWALD ist das Sein der Grund, die Leere, die All-Möglichkeit, das Wuji, das Brahman. Das Da-Sein ist das werdende Ganze, oder das Seiende, das Nicht-Unmögliche, das Taiji. Aus dem Wuji kommt Widerspiegeln, Fülle und Existenz. Wenn man etwas beachtet, bekommt es für uns das Da-Sein. So-Sein (Empfinden) und Wert-Sein (Fühlen) kommen aus dem Wechsel-Wirken, aus der Komplementarität, aus Yin und Yang, aus der Essenz (Wesen). Die Unmöglichkeit und das Nichts sind im Modell von Horst TIWALD als Behandlungs-Verhältnis aufgeführt, nicht als eigener Teil der Struktur des Modells.

Ich verstehe in der Bewegungspraxis Wu als "Nichts zu machen und bloß zu achten", You als "Etwas zu machen". Beim "Etwas zu machen" gibt es Yin und Yang als So und Anders.

Unter diesem Dach kommt ein damit vereinbares, vergleichbares westliches und östliches Modell zustande:

- einerseits Sein, Da-Sein, So-Sein, Wert-Sein,
- andererseits Wuji, Taiji, Yin und Yang.

Auf diese Weise verstehe ich den Zusammenhang zwischen westlichen und östlichen Denken im Modell TIWALDS:



4 Bewegungs-Kraft und - Modell

4.1 Li-Kraft und Jin-Kraft

4.1.1 Kraft und Qi

Beim Thema Jin-Kraft möchte ich als Erstes in das Denken über den begrifflichen Unterschied zwischen Kraft und Energie einführen, wie ihn Horst TIWALD dargelegt hat. Um sich der Bedeutung des chinesischen Wortes "Jin" zu nähern, darf man nach Horst TIWALD nämlich nicht der deutschen Übersetzung mit dem Wort Kraft folgen. Das Wort Kraft wird seiner Ansicht nach in der Physik irreführend verwendet. Besser wäre es daher, Jin als Energie zu verstehen und das deutsche Wort "Kraft" nur mit dem chinesischen Qi in Beziehung zu setzen.

Im Hinblick auf Übersetzungen chinesischer Texte seien daher nach Horst TIWALD die deutschen Wörter "Muskelkraft", "Schwerkraft", "Mechanische Kraft", "Entschlusskraft" usw. irreführend. Besser wäre es, von Muskel-Energie, Gravitations-Energie, mechanischer Energie und Entschluss-Energie zu sprechen:

Die Kraft (Qi) erfüllt also alle Energien. Ursprünglich erscheint die Energie als Polarität, als Komplementarität von Yin und Yang. Diese Polarität bzw. Komplementarität verwandelt sich ständig in andere ebenfalls komplementäre Formen.

Aus Sonnen-Energie wird chemische Energie, aus dieser Muskel-Energie (Li), aus dieser kann dann die "Energie der mechanischen Knochen-Bewegungen" (Jin), aus diesen können dann

¹¹⁸ Vgl. TIWALD, Horst: Über Taijiquan und Skilaufen. In: TIWALD, Horst: Vom Taiji zu Mao – ein WEG zu den Tat-Sachen. S. 109-128.

ganzkörperliche Handlungen werden.

Die rohe Muskel-Energie (Li) kann ich unmittelbar als Stärke empfinden. Wenn ich mich zum Beispiel gegen einen Widerstand stemme, dann habe ich in den Muskeln das Empfinden einer starken Anspannung und Kraft-Fülle.

Ich kann zum Beispiel auch den gebeugten Arm ganz stark anspannen ohne ihn zu bewegen. Hier arbeitet meine Streck-Muskulatur gleichzeitig mit der antagonistisch gegenwirkenden Beuge-Muskulatur. Yin neutralisiert Yang.

Meine Li-Stärke als rohe Muskelstärke fühlt sich so sehr stark an und täuscht mir eine starke mechanische Wirkung nach außen vor. Ich wirke aber nach außen überhaupt nicht, sondern "panzere" nur meinen Körper. Meine mechanische Stärke des Arm-Streckens (Jin) ist dann also gleich Null. Ich biete bloß starken Widerstand und lasse einwirkende Energien abprallen.

Das Empfinden des mechanischen Wirkens der Knochen (Jin) nach außen und das Empfinden des Begegnens dieser Jin-Energien mit den von außen auf mich einwirkenden Jin-Energien (Gravitation, mechanische Energien von dinglichen Widerständen und Einwirkungen von Gegnern) ist also ein ganz anderes als mein Empfinden meiner rohen Muskel-Energie (Li).

Das Gefühl für Jin-Energien muss erst entwickelt werden. Ich kann zum Beispiel meinen Arm mit relativ geringer roher Muskelstärke (Li), die Antagonisten voll entspannt, aus der Schulter nach vorne schleudern.

Ich erreiche dann eine große Jin-Stärke mit relativ geringer Li-Stärke.

Es geht daher im Bewegen nicht nur darum, ein Gefühl für die aufgewendete Li-Stärke zu entwickeln, sondern auch ein Gefühl für die über die Hebelverhältnisse der Knochen umgewandelten Jin-Stärken.¹¹⁹

Das Wort "Kraft" gebraucht Horst TIWALD daher nur, um das Grundlegende zu bezeichnen, das alles erfüllt. Kraft ist für ihn das Eine, es ist Wuji. Von Kraft gibt es kein Vielerlei. In diesem Sinne gibt es nach Horst TIWALD keine Kräfte als Mehrzahl. Energien sind dagegen Akte, sind Bewegungen, sind Wirklichkeiten. Es bietet sich daher an, das Wort Kraft für messbare Erscheinungen zu meiden und hier besser von Stärke zu sprechen.

4.1.2 Jin-Kraft

Zum Verstehen der Jin-Energie ist es wichtig zu beachten, dass die Jin-Energie eine Energie ist, in der ebenfalls die Kraft (Qi) fließt.

"Dao gebärt Eins, Eins gebärt Zwei, Zwei gebärt Drei, Drei gebärt alles. Alles beinhaltet Yin und Yang. Alles füllt sich mit dem Qi um zu harmonieren."¹²¹

¹¹⁹ a.a.O. S. 115-116.

¹²⁰ TIWALD, Horst: Bewegtes Philosophieren – Bewegen – Sprache – Erkenntnis.

Wang, Bi (Jin-Dynastie): *Laozi* Dao De Jing (Weg und Moral von Laozi). In: Zhu Zi Ji Cheng (Gesammelte Werke von allen Gelehrten). Band 3. S. 20.

Unter diesem Satz verstehe ich:

- alles kommt aus dem Dao,
- alles beinhaltet Yin und Yang,
- alles ist gefüllt mit dem Qi (Kraft), um Harmonie von Yin und Yang zu erreichen, das Qi (Kraft) ist Veränderung von Yin und Yang, um diese zu harmonieren.
- "Himmel gibt es Himmel-Dao, Mensch gibt es Mensch-Dao."

Mit diesem Denk-Modell finde ich, dass das Mensch-Dao das Dao-Xin (Herz, Wille, Gefühl) und den Dao-Körper umfasst, oder wie ich es nenne: "Denk-Dao" und "Körper-Dao".

In der chinesischen Medizin heißt es: "Geist und Seele bleiben im Xin (Herz, Wille, Gefühl)." "Xin (Herz, Wille, Gefühl) leitet und kontrolliert Geist und Seele."

"Denk-Dao" und "Körper-Dao" vereinen das Mensch-Dao. Mein Körper passt zum Dao, das Dao beherrscht meinen Körper. Qi (Kraft) füllt meinen Körper, meine Körper-Bewegung ist die Bewegung des Qi (Kraft), und sie ist die Veränderung von Yin und Yang. So bewegt man mit Dao-Xin (Herz, Wille, Gefühl) das Qi (Kraft), mit dem Qi (Kraft) bewegt man den menschlichen Körper. Der menschliche Körper wirkt als Jin-Energie.

Yin und Yang erscheinen in der Bewegung als

- hart und sanft,
- schnell und langsam,

¹²² Vgl. a.a.O. S. 21.

¹²³ Vgl. Wang, Xinhua: Zhong Yi Xue Ji Chu (Grundlage der chinesischen Medizin). S. 55.

- voll und leer,
- usw.

In jedem Stil der chinesischen Kampfkunst ist es das eigentliche Ziel, Yin und Yang zu harmonisieren. Im mechanischen Begegnen mit der Umwelt erscheint die Jin-Energie. "Alle Wege führen nach Rom" heißt ein bekannter Sinnspruch im abendländischen Denken. Mit verschiedenen Wegen erreicht man das selbe Ziel.

- Auf dem Weg vom Starken zum Sanften wird erreicht, dass stark und sanft einander ergänzen.
- Auf dem Weg vom Sanften zum Starken wird erreicht, dass stark und sanft einander ergänzen.

4.1.3 Durchführung der Jin-Kraft

Die Jin-Energie ist die sogenannte "einheitliche Jin-Energie". Körper und Glieder verbinden sich in ihr zu einer mit der Umwelt verbundenen Einheit.

"Taijiquan ist sehr veränderlich. Aber ohne Jin-Energie ist es kein Taijiquan. Auch wenn es verschiedene Formen gibt, die Jin-Energie ist ihre Einheit."¹²⁴

Die einheitliche Jin-Energie wird erreicht, wenn wir in ihr das Fließen der Kraft (Qi) fördern. Dies wird wiederum erreicht, wenn man die Jin-Energie mit den höheren Energie-Flüssen des Herzens, d.h. des Willens, des Mutes und der Entschluss-Energie (Xin) und der des Vorstellens und des Denkens (Yi) verbindet. Der Weg der "Sechs Verbindungen" geht durch unseren Dao-Körper, durch unser Dao-Xin (Herz, Wille,

¹²⁴ CHEN, Changxing (1771-1853): *Taijiquan Shi Da Yao Lun (Zehn große Behandlungen des Taijiquan)*. In: WANG, Zongyue (Qing-Dynastie), SHEN, Shou: *Taijiquan Pu (Handbuch des Taijiquan)*. S. 245.

Gefühl) sowie durch unser Vorstellen der alles verbindenden Kraft (Qi). Auf dem Weg der "Sechs Verbindungen" erreichen wir das Ziel, nämlich die durch das Qi (durch die Kraft) vereinte Jin-Energie. Die "Sechs Verbindungen" gibt es auf zwei Weisen,

erstens im Taiji¹²⁵:

drei innere Verbindungen:

- Xin (Herz, Wille, Gefühl) ist mit Yi (Bewußtsein, Vorstellung) verbunden.
- Qi (Kraft) ist mit Li (Muskel-Energie) verbunden.
- Jin (Sehnen) ist mit Knochen verbunden.

drei äußere Verbindungen:

- Hände und Füße verbinden.
- Ellbogen und Knie verbinden.
- Schulter und Hüfte verbinden.
- zweitens im Xingyiquan¹²⁶:

drei innere Verbindungen:

- Xin (Herz, Wille, Gefühl) ist mit Yi (Bewußtsein, Vorstellung) verbunden,
- Yi (Bewußtsein, Vorstellung) ist mit Qi (Kraft) verbunden,
- Qi (Kraft) ist mit Li (Muskel-Energie) verbunden.

Die äußere drei Verbindungen sind gleich wie im Taiji.

¹²⁵ Vgl. a.a.O. S. 256-257.

¹²⁶ CAO, Zhiqing: *Xingyiquan Li Lun Yan Jiu (Forschung des Xingyiquan)*. S. 289-290.

Wenn man die beiden Vorlagen miteinander vergleicht, dann kann man feststellen, dass sich die drei inneren Verbindungen voneinander unterscheiden.

Wenn Sachen in Kategorien ordnet, man kategorische Prinzipien haben. Im hier vorliegenden Fall gibt es zwei Kategorien, das Innere und das Äußere. Von außen betrachtet sind die inneren Verbindungen verdeckt. Von innen betrachtet sind sie aber erlebbar und unterscheidbar. Die äußeren Verbindungen sind dagegen für jeden sichtbar. Er kann sie sehen, auch wenn er sich ihnen nicht von innen her zuwendet. Weil diese äußeren Verbindungen sofort ins Auge springen, ist man geneigt, sich besonders ihnen zuzuwenden. Man bleibt dabei aber oft stehen. Dies führt dann zu einem rein äußerlichen Taijiguan. Dieses trifft aber noch nicht das Wesen des Taijiquan. Es ist dann das Äußerliche noch nicht mit dem Innerlichen vereint. Man kann im Taijiquan zwar unterschiedlich beginnen, aber das Ziel bleibt gleich, nämlich Inneres und Äußeres zur Einheit zu verbinden!

Die Jin-Energie ist nicht die äußerliche körperlich tatsächliche Sache. Wir können sie nicht mit äußeren unseren Sinnorganen kennen und dann sagen, was diese eigentlich ist. Ich kann die Jin-Energien nur mit meinen inneren Sinnen bzw. mit meiner inneren Achtsamkeit aufspüren. Die Jin-Energie ist eine Wirkung meines Körpers. Diese Jin-Energie wird folgendermaßen durchgeführt:

- Mit Xin (Herz, Wille, Gefühl) bewege ich das Qi (die Kraft).
- Wo es auf Yi (Bewußtsein, Vorstellung) ankommt, dort kommt es auf Qi (Kraft) an.
- Wenn das Qi (Kraft) das Li (Muskel-Energie) über Knochen-Bewegungen auf eine höhere Ebene hebt, dann betrachtet man dieses umgeleitete Wirken der

- Li-Energie (Muskel-Energie) als Jin-Energie.
- Diese Jin-Energie wird mit den noch höheren Energien verbunden und erscheint dann in meinem äußeren Körper als Energie meines Kämpfens.

Mit Xin (Herz, Wille, Gefühl) bewegt man das Qi (Kraft), d.h. man richtet es als Energie irgendwohin. Dort ist dann auch Yi (Bewußtsein, Vorstellung) und überall ist Qi. Das Yi (Bewußtsein, Vorstellung) bedeutet daher "wo".

So gründe ich das Modell der Jin-Energie:

- "Wohin": Wohin man sich mit dem Xin (Herz, Wille, Gefühl) bewegt, dort hin bewegt man das Qi (Kraft),
- "Wie": Mit dem Qi bewegt man den Körper, das Qi wirkt als Yin und Yang im Li (Muskel-Energie),
- "Wo": die Jin-Energie betrifft den ganzen Körper in seinem ganzen Auseinandersetzen mit den Jin-Energien der Umwelt.
- "Wo": Alles ist im Yi (Bewußtsein, Vorstellung).

Also ist die Jin-Energie das, was mit meinem ganzen Körper wirkt, wenn mein Xin (Herz, Wille, Gefühl) das Qi (Kraft) hineinbewegt und mit meinem Yi (Bewußtsein, Vorstellung) verbindet.

Das Letzte und das Erste ist das Leere, das ich Shen (Geist, Achtsamkeit) nenne, das bedeutet "Shenming" (Geistesklarheit, Erleuchtung) – "Ich treibe mit dem Einen Kult". Man kann dann nach Lust und Laune die Jin-Energie behandeln.

4.2 Taijiquan und Jin-Kraft von Wang Zongyue

4.2.1 Übertragung des Taiji-Modell auf die körperliche Bewegung

Wenn man den Text "Taijiquan Lun (Abhandlung über Taijiquan)" von Wang Zongyue versteht, folgt man oft dem Text "Taiji Tu Shuo (Bild und Erklärung des Taiji)" von Zhou Dunyi. Wang Zongyue überträgt das Taiji-Modell "Wuji – Taiji – Yin-Yang" auf die körperliche Bewegung. Dieses ist ein Weg, um das Denk-Modell auf das körperliche Bewegungs-Modell zu übertragen.

"Taiji Tu Shuo" (Bild und Erklärung des Taiji) von Zноυ Dunyi:

"Wuji dann Taiji, wenn Taiji sich bewegt, entsteht Yang. Bewegung zu Ende, dann Ruhe. Wenn Taiji sich beruhigt, entsteht Yin. Wenn Ruhe zu Ende, kommt wieder Bewegung. Bewegung und Ruhe sind voneinander der Grund. Yin und Yang trennen, zwei Seiten entstehen. Yin und Yang wechseln und schließen, dann entstehen Wasser, Feuer, Holz, Metall, Erde. Fünf Qi durchführen, vier Jahreszeiten laufen. Fünf Elemente sind Yin-Yang, Yin-Yang sind Taiji. Taiji kommt aus Wuji. Fünf Elemente sind erzeugt, jedes hat eigene Eigenschaften. Wuji ist Ursprung. Yin und Yang schön zusammensetzen. Qian ist männlich, Kun ist weiblich. Zwei Qi treffen und wirken, erzeugt alle Sachen. Alle Sachen wachsen, und entwickeln sich ohne Ende."

Wang Zongyue nimmt zuerst im "Taijiquan Lun" das Modell "Wuji – Taiji – Yin-Yang" auf. Weiter beschreibt er im

¹²⁷ Zhang, Liwen: Song Ming Li Xue Yan Jiu (Forschung über Li-Philosophie in Song- und Ming-Dynastie). S. 108.

"Taijiquan Shi Ming (Erklärung des Namen des Taijiquan)" die fünf Schritte als fünf Elemente, die acht Jin-Energien als acht Trigramme.

"Das Taiji wird geboren aus dem Wuji. Es ist die Mutter von Yin und Yang. In Bewegung trennen sie sich, in Ruhe vereinigen sie sich. Es gibt weder Übermaß noch Mangel. Folgt man der Beugung, dann erreicht man Streckung. Der andere ist hart, ich bin weich: das nennt man Nachgeben. Ich folge nach (wenn) der andere zurückweicht: das nennt man Kleben (Haften). Ist die Bewegung eilig, dann reagiere (ich) eilig. Ist die Bewegung langsam, dann folge (ich) langsam. Bei noch so vielen Möglichkeiten der Veränderungen bleibt das Prinzip das gleiche. Durch das sorgfältige Studieren des ,Zhao' (Berühren) erlangt man allmählich das Verstehen der Jin- Energie. Dem Verstehen der Jin-Energie folgt die Stufe der Geistesklarheit. Doch ohne beharrliches Üben gibt es kein Durchdringen zu dieser plötzlichen Erleuchtung. "128

"Taijiquan hat ein Name Chang Quan, noch ein Name 13 Formen. Chang Quan ist wie Yangzi und Meer, Das Wasser fließt kein Ende. 13 Formen sind Peng, Lu, Ji, An, Cai, Lie, Zhou, Kao, Jin, Tui, Gu, Pan, Ding. Peng, Lu, Ji, An sind Kan, Li, Zheng, Dui, die vier gerade Richtungen. Cai, Lie, Zhou, Kao sind Qian, Kun, Geng, Xun, die vier schrägen Richtungen. Das ist acht Trigramme. Nach Vorne gehen, Nach hinten gehen, Linksgehen, Rechtsgehen, Mittestehen sind Metall, Holz, Wasser,

Wang, Zongyue (Qing-Dynastie): *Taijiquan Lun (Abhandlung des Taijiquan)*. In: Wang, Zongyue, Shen, Shou: *Tajiquan Pu (Handbuch des Taijiquan)*. S. 24-25.

Feuer, Erde. Das heißt fünf Elemente, Zusammen sagt man 13 Formen." 129

Hier meint WANG Zongyue:

- die Veränderungen der äußeren Bewegung sind tausendfach unterschiedlich,
- aber die innere Festsetzung ist Eins.

Yin und Yang der Taiji-Bewegung sind sehr veränderlich, aber die Prinzipien bleiben immer dieselben. Hier stellt er die Bewegungsprinzipien vor, aber er benennt diese Prinzipien nicht mit "Yin" und "Yang", sondern mit der Bezeichnung "Jin-Energie". Die Jin-Energie kann man nur verstehen als in den Taiji-Bewegungsprinzipien aneinander gereihte, innere Energiemanifestation. Auf das Wesen der Jin-Energie geht Wang Zongyue leider nicht ein. Er erwähnt lediglich

- das Einüben der Bewegungsmethoden,
- das Verstehen der Jin-Kraft, und
- die Geistesklarheit (geistige Erleuchtung).

4.2.2 Äußere Bewegung und inneres Wesen

4.2.2.1 Yin-Yang als äußere Erscheinung der Bewegung

Das Taiji als körperliche Bewegung liegt einerseits in der äußeren Form, die aus dem inneren Wesen erscheint. Andererseits ist es inneres Wesen. Die äußeren Formen sind tausendfach unterschiedlich, aber das innere Wesen (Prinzip) ist eins.

Wang Zongyue hat auf diese Weise die Taiji-Theorie mit der

Wang, Zongyue (Qing-Dynastie): *Taijiquan Shi Ming (Erklärung des Namen des Taijiquan)*. In: Wang, Zongyue, Shen, Shou: *Tajiquan Pu (Handbuch des Taijiquan)*. S. 30-31.

körperlichen Bewegung verbunden. Er meint hier, dass in dieser Art der körperlichen Bewegung zwischen mir und einem Anderen Yin und Yang ist. Wenn der Andere sich mit Yang oder Yin bewegt, bewege ich mich mit Yin oder Yang. Ich richte mich nach der Bewegung des Anderen. Wang Zongyue bezeichnet Yin und Yang in der Bewegung als:

- Übertreffen und Nicht-Erreichen.
- Nach dem Strecken des Anderen beuge ich mich, und nach dem Beugen des Anderen strecke ich mich.
- Kleben und Ausweichen.
- Wenn der Andere hart ist, dann bin ich sanft.
- Habe ich die Positiv-Position, dann hat der Andere die Negativ-Position.
- Bewegt sich der Andere schnell oder langsam, dann bewege ich mich auch schnell oder langsam.

"Es gibt weder Übermaß noch Mangel. Folgt man der Beugung, dann erreicht man Streckung. Der andere ist hart, ich bin weich: das nennt man Nachgeben. Ich folge nach (wenn) der andere zurückweicht: das nennt man Kleben (Haften). Ist die Bewegung eilig, dann reagiere (ich) eilig. Ist die Bewegung langsam, dann folge (ich) langsam."

Heute versteht man die Taijiquan-Bewegungsprinzipien als Yin und Yang, hart und sanft, leer und voll, Bewegung und Ruhe, schnell und langsam. Dies ist genau so, wie WANG Zongyue es geschrieben hat. Ich nenne dies die äußere Form, die aus dem innerem Wesen erscheint, aber die Erscheinung ist nicht das innere Wesen.

Wang, Zongyue (Qing-Dynastie): *Taijiquan Lun (Abhandlung des Taijiquan)*. In: Wang, Zongyue, Shen, Shou: *Tajiquan Pu (Handbuch des Taijiquan)*. S. 25.

4.2.2.2 Li (Festsetzung), Qi (Yin-Yang) und Wu (Dinge)

"Die äußeren Formen sind sehr veränderlich, aber Li (Prinzip) bleibt eins. Das innere Prinzip ist durch die Formen und die Methoden einzuüben, um Jin-Kraft verstehen zu können."¹³¹

Hier muss ich sagen, dass Wang Zongyue das Modell von Zhu Xi aufgenommen hat. Zhu Xi baute sein Modell auf der Einheit von Li – Qi – Sache auf. Zhu Xi meinte, dass Li, Taiji, Dao dasselbe sind, das Qi und Yin-Yang dasselbe sind.

"Taiji ist nur Li (Prinzip), auf der Form. Yin-Yang ist Qi in der Form."¹³²

"Li (Taiji, Dao) geht mit Qi (Yin-Yang) in den Sachen ein. Li (Taiji, Dao) fließt überall, kein Lücke. Keine Zeit, kein Ort ohne dies."¹³³

Mit Li (Festsetzung) meint ZHU Xi, dass die Sache deswegen die Sache ist, weil sie von Li (Festsetzung) festgesetzt wurden. Er erklärt so:

"Im Kosmos gibt es nur ein Li (Festsetzung). Wenn der Himmel dieses bekommt, heißt er Himmel. Wenn die Erde dieses bekommt, heißt sie Erde. Was zwischen Himmel und Erde dieses bekommt, erhält dieses als Eigenschaft."¹³⁴

Das Qi ist Triebkraft, Li ist Steuerung. Wenn die Sache kein Li hat, das sie steuert, dann hat die Sache keine Richtung. Wenn die Sache kein Qi hat, das sie treibt, hat die Sache keine Triebkraft.

¹³¹ a.a.O.

¹³² Zhang, Liwen: Zhu Xi Si Xiang Yan Jiu (Forschung im Denken von Zhu Xi). S. 230.

¹³³ a.a.O. S. 289.

¹³⁴ a.a.O. S. 182-183.

"(Li und Qi) stehen miteinander, trennen sich nicht voneinander. Wenn Qi bewegt, bewegt Li auch."¹³⁵

Also finde ich, dass Li bei Wang Zongyue als Li (Festsetzung, Taiji) betrachtet wird, Qi als Yin-Yang (Erfüllung), Körper als die Sache. Im Taijiquan ist Li (Festsetzung, Taiji) und Qi (Yin-Yang) in der körperlichen Bewegung durchzuführen. Er schreibt:

"Bei geradem Nacken gelangt die Jin-Energie zum Scheitel. Das Qi sinkt zum Dantian herab. Nicht vorneigen, nicht zurücklehnen. Plötzlich verbergen, plötzlich offenbaren. Links ist schwer, dann Links ist leer. Rechts ist schwer, dann Rechts hinterlässt keine Spur. Schaut der andere zu mir hinauf, dann mache ich mich umso größer. Schaut der Andere zu mir nach unten, dann gehe ich umso tiefer. Geht er vor, dann verlängere ich (die Entfernung zum anderen) umso mehr. Geht er zurück, dann nähere ich mich ihm umso mehr. Eine Feder kann nicht hinzugefügt werden. Eine Fliege kann sich nicht niederlassen. Der Andere kennt mich nicht, aber Ich alleine kenne den Anderen. Wohin der Held sich auch wendet, er ist ohne Gegner, weil er dies alles beherrscht."136

Die Erscheinung des Yin-Yang erscheint als äußere Bewegung, dagegen ist die innere Bewegung etwas, was nur da ist. Es ist formlos und ungreifbar.

Bei geradem Nacken wird die aufsteigende Jin-Energie durch das Sinken des Qi in das Dantian harmonisiert. In der

¹³⁵ a.a.O. S. 230.

Wang, Zongyue (Qing-Dynastie): *Taijiquan Lun (Abhandlung des Taijiquan)*. In: Wang Zongyue, Shen, Shou: *Tajiquan Pu (Handbuch des Taijiquan)*. S. 25.

chinesischen Qigong-Theorie gibt es drei Dantians:

- oberes Dantian im Kopfbereich,
- mittleres Dantian im Solarplexus-Bereich,
- unteres Dantian im Unterbauchbereich.

In seiner Abhandlung bezieht sich Wang Zongyue primär nur auf das untere Dantian. Allerdings erwähnt er bei der Formulierung "beim geraden Nacken gelangt die Jin-Energie zum Scheitel" auch das obere Dantian. In der Übungs-Praxis beachtet man, dass:

- der Nacken gerade gehalten wird,
- beim Einatmen ich das Qi im Mittelbauch sammle und beim Ausatmen das Qi in den Unterbauch senke.
- Jin-Energie: Nicht-Neigen und Nicht-Lehnen,
- Jin-Energie: Manchmal-Verdecken und Manchmal-Erscheinen,
- Anderer und Ich,
- Wenn der Andere mich auf meiner linken oder rechten Seite trifft, dann ist meine linke oder rechte Seite leer.

Im Taijiquan bezieht sich die Aussage auf den Geist: sind die Gedanken in Bewegung, ist der Geist also nicht zentriert, dann bleiben die Bewegungen des Körpers oberflächlich. Ist der Geist zentriert, sind die Gedanken ruhig, dann können die körperlichen Bewegungen ihre volle Wirkung entfalten. Auch das ist mit dem Ausspruch gemeint: In der Bewegung die Ruhe suchen, und in der Ruhe die Bewegung finden.

"Links ist schwer, dann Links ist leer. Rechts ist schwer, dann Rechts hinterlässt keine Spur." "Schwer" bedeutet hier "vom Anderen auf dieser Seite getroffen werden". Bin ich an dieser Stelle vorerst schwer, dann werde ich sofort leer, werde ich dagegen rechts getroffen, dann werde blitzartig dort leer, so dass der Treffer keine Spur hinterlässt. Wenn der Andere mich nach oben oder unten schlägt, dann werde ich noch mehr höher oder tiefer, wenn der Andere nach vorne oder hinten geht, dann gehe ich zurück oder nach vorne.

4.2.2.3 Mitte-Denken

Mitte-Denken:

"Zhong (Mitte) ist nicht geneigt, nicht parteiisch. Ohne übergehen, nicht erreichen. Yong ist normal."¹³⁷

Mitte-Denken bedeutet beim menschlichen Kontakt, bei der Beziehung und Behandlung den Mittelpunkt zu suchen. Aus diesem Punkt kann man vorgehen oder zurückgehen. WANG Zongyue fasst das Mitte-Denken in der körperlichen Bewegung so auf, dass man in der Bewegung die Möglichkeiten haben muss, sich nach vorne oder nach hinten zu bewegen, um den Gegner anzugreifen oder ihm auszuweichen.

"Stehen wie die ausbalancierte Waage. Beweglich gleich dem Wagenrad. Einseitig sinkend, und dann folgen. Beidseitig schwer, dann stockt man."¹³⁸

"Bei geradem Nacken gelangt die Jin-Energie zum Scheitel. Das Qi sinkt zum Dantian herab. Nicht vorneigen, nicht zurücklehnen. Plötzlich verbergen, plötzlich offenbaren. Links ist schwer, dann Links ist leer. Rechts ist schwer, dann Rechts hinterlässt keine Spur. Schaut der andere zu mir hinauf, dann

¹³⁷ Zhu, Xi (Song-Dynastie): Zhong Yong Zhang Ju Ji Zhu (Gesammelte Erklärung des Mitte-Denken). In: Si Shu Wu Jing (Vier Bücher und fünf Schriften). Oberer Band. S. 17.

¹³⁸ a.a.O.

mache ich mich umso größer. Schaut der Andere zu mir nach unten, dann gehe ich umso tiefer. Geht er vor, dann verlängere ich (die Entfernung zum anderen) umso mehr. Geht er zurück, dann nähere ich mich ihm umso mehr. Eine Feder kann nicht hinzugefügt werden. Eine Fliege kann sich nicht niederlassen. Der Andere kennt mich nicht, aber Ich alleine kenne den Anderen. Wohin der Held sich auch wendet, er ist ohne Gegner, weil er dies alles beherrscht."¹³⁹

"Es gibt weder Übermaß noch Mangel. Folgt man der Beugung, dann erreicht man Streckung. Der andere ist hart, ich bin weich: das nennt man Nachgeben. Ich folge nach (wenn) der andere zurückweicht: das nennt man Kleben (Haften). Ist die Bewegung eilig, dann reagiere (ich) eilig. Ist die Bewegung langsam, dann folge (ich) langsam."¹⁴⁰

4.2.2.4 Li-Energie und Jin-Energie

Wang Zongyue hat die Li-Energie als angeborene natürliche Fähigkeit bezeichnet. Jin-Energie ist dagegen das, was man nur verstehen kann, indem man die Formen und die Methoden einübt. Über Li-Energie und Jin-Energie unterscheidet Wang Zongyue:

- Li-Energie ist angeborene natürliche Fähigkeit,
- Jin-Energie ist, was man nur verstehen kann indem man die Formen und die Methoden einübt.
 - "Wer Li-Energie hat, schlägt den ohne Li-Energie.

Wang, Zongyue (Qing-Dynastie): *Taijiquan Lun (Abhandlung des Taijiquan)*. In: Wang, Zongyue, Shen, Shou: *Tajiquan Pu (Handbuch des Taijiquan)*. S. 25.

¹⁴⁰ a.a.O.

Ist die Hand langsam, so unterliegt sie der schnellen Hand. Dies alles sind angeborene und natürliche Fähigkeiten. Solche Energie ist nicht daraus entstanden, dass man sorgfältig gelernt hätte. Prüft man den Satz: Vier Unzen bewegen tausend Pfund, so ist es offensichtlich, dass nicht die Li-Energie es ist, die siegt. Betrachtet man die Erscheinung, dass ein alter Mann viele Gegner überwinden kann, wie könnte er dies mit bloßer Muskel-Kraft erreichen?" 141

Über das Wissen der Jin-Energie meint er, dass man, wenn man Yin und Yang versteht, Yin und Yang miteinander ergänzen kann. Wenn man Jin-Energie versteht und vertieft, dann kann man nach Herzens Lust handeln, das heißt mit Geistesklarheit.

- Kleben (Kontrollieren) und Gehen (Ausweichen);
- Kleben: ich bin in einer positiven Position, und der Andere ist in einer negativer Position;
- Nachgeben: Der Andere ist hart, und ich bin sanft. "Kleben ist nichts anderes als Nachgeben; Nachgeben ist nichts anderes als Kleben. Yin ist nicht getrennt von Yang. Yang ist nicht getrennt von Yin. Yin und Yang ergänzen sich gegenseitig. Dies macht das Verstehen der Jin-Energie aus. Nach dem Verstehen der Jin-Energie wird diese dann mit zunehmender Übung immer feiner. Wenn man schweigend versteht und berührend fühlt, so führt das dazu, dass man tun kann, was immer man will."

¹⁴¹ a.a.O.

¹⁴² a.a.O.

Für Wang Zongyue besteht ein Unterschied zwischen Jin-Energie und Li-Energie

- Die Jin-Energie hat er nicht direkt erklärt, aber er erklärt mit Yin und Yang das Wissen der Jin-Energie.
 Das Wissen von der Jin-Energie ist aber noch nicht die eigentliche Jin-Energie. Das Wissen der Jin-Energie bedeutet, dass man um die Wirkung der Jin-Energie weiß.
- Li-Energie ist angeborene und natürliche Fähigkeit.
 Man bezeichnet diese auch als rohe Muskel-Kraft.

WANG Zongyue hat in dem Text "Abhandlung über das Taijiquan" das Denk-Modell von Yin und Yang als Taiji-Bewegungsprinzip begründet. Er hat mit diesem Denk-Modell auch das Verständnis der Jin-Energie erklärt. Er hat den Taiji-Dao (Weg) mit drei Schritten gefunden:

- Einüben der Methoden
- Verständnis der Jin-Energie,
- Geistesklarheit

4.3 Jing (Tatsächliche, Essenz), Qi und Shen über die Bewegung

4.3.1 Das Modell des Xingyiquan von Guo Yunshen

Guo Yunshen hat das Bewegungs-Modell des Xingyiquan begründet. Es beschreibt den Zusammenhang zwischen dem daoistischem Neidanshu, körperlicher Struktur und Jin-Kraft,

"Xingyiquan gibt es die drei Ebenen Daoli (Ordnungen des Dao), die drei Schritte des Kong-Fu, die drei Arten des Lianfa (Übungsmethode). Die drei Ebenen Dao-Li (Ordnungen des Dao): Man übt, Jing (Tatsächliche, Essenz) zu Qi zu machen;

Man übt, Qi zu Shen (Geist, Achtsamkeit) zu machen;

Man übt, Shen (Geist, Achtsamkeit) zu Xu (leer) zu machen. Man übt es, um die menschliche Geistesanlage zu verändern, und um die eigentliche Wahrheit wieder zu erlangen."¹⁴³

Zuerst sammelt man die Kraft (Qi) im eigenen Körper, im Dantian (Zentrum). Dann entfaltet man in sich das Qi. Das Dantian ist die Grundlage der Kraft. Dann bringe ich das Qi in das Shen (Geist, Achtsamkeit), in meine Achtsamkeit ein. Dadurch verstärke ich mein Shen (Geist, Achtsamkeit). Nun verbinde ich mich mit Xu (mit der Leere). In dieser Leere werde ich leer von Gedanken.

In der Anwendung dieser drei Ebenen erreiche ich vorerst eine geordnete Bewegung. Diese Bewegung ist relativ festgelegt. Sie ist fest, so wie Knochen. Wenn ich mit dem Üben fortfahre, dann wende ich erneut alle drei Ebenen an. Ich mache die festgelegte Bewegung beweglich. Ich mache sie biegsam und variabel. Dieser zweite Schritt bei der Ausbildung einer Fertigkeit macht die Bewegung geschmeidig. Nun kann sich die Bewegung den jeweiligen Bedingungen entsprechend anpassen.

Die ersten beiden Schritte reinigen die körperliche Bewegung. Im dritten Schritt wenden sich die drei Ebenen der Ordnung des Dao dem Wahrnehmen zu. Es werden die Denkbewegungen beweglich gemacht und der Geist geklärt.

¹⁴³ Sun, Lutang (1860-1933): *Quan Yi Shu Zhen (Die Bedeutung der Faust echt beschreiben)*. In: Sun, Lutang, Sun, Jianyun (1914-2003): *Sun Lutang Wu Xue Lu (Sammlung der Wushu-Lehre von Sun Lutang)*. S. 281.

"Die drei Schritte Kong-Fu:

Yi-Gu (Knochen verändern). Man übt es, um die Grundlage aufzubauen, und um den Körper zu verstärken. Der Knochen und der Körper sind hart wie das Eisen und der Stein. So die Gestalt und die Geistesanlage sind ehrfurchtgebietend wie Tai-Berg.

Yi-Jin (Sehnen verändern). Man übt es, um die Knochenmembran freizuhalten, und damit die Sehne lang wachsen. Der Volksmund sagte, Sehne ist lang, Li-Energie ist stark. Das Jin-Energie ist vertikal und horizontal verbunden. In der Länge wächst sie unbegrenzt.

Xi-Sui (Knochenmark waschen). Man übt es, damit das Innere klar und leer wird, damit der Körper lose wird, und um das innere klare und leere Bild herauszubilden. Die Anwendung des Shen (Geist, Achtsamkeit) und des Qi sind fließend und nicht stockend. Der Körper bewegt und dreht, er ist leicht wie eine Feder. (Die Schrift der Faust sagte, das ist die Bedeutung, dass die drei Kreise und die neun Drehungen eine Form sind.)."¹⁴⁴

Die drei Schritte Kong-Fu (Übungsarbeit) sind Yi-Gu (Knochen verändern), Yi-Jin (Sehnen verändern) und Xi-Sui (Knochenmark waschen). Das bedeutet, dass der menschliche Körper sich entwickelt.

In der chinesischen Medizin-Theorie sind Jing (Tatsächliche, Essenz), Qi (Kraft) und Shen (Geist, Achtsamkeit) eine Art körperliches Struktur-Modell. Aber dieses Modell darf nicht als stoffliche Struktur verstanden werden, sondern sie ist eine Funktions-Struktur des Lebens. Im chinesischen Denken heißt

¹⁴⁴ a.a.O.

es:

"Jing (Tatsächliche, Essenz) bleibt in den Nieren. Angeborenes Jing (Tatsächliche, Essenz) bleibt nur in den Nieren. Die Nieren stellen Knochenmark her, ernähren das Gehirn und verstärken die Knochen."¹⁴⁵

"Qi geht in die Knochenmembran, Sehnen, Meridiane."¹⁴⁶

"Alles Rückenmark und Knochenmark gehört zu Gehirn"¹⁴⁷.

"Der Kopf (Gehirn) ist das Meer der Knochenmembran, das Haus des ursprünglichen Shen (Geist, Achtsamkeit)."¹⁴⁸

Dies ist das Modell der Struktur des Körpers. Es bleibt aber ein Modell. Mit ihm kann man bestimmte Aspekte bewerten. Ich finde jedoch, dass man seinen Körper nicht in drei Stücke oder drei Phasen trennen und dann in der Folge als zusammengesetzt auffassen kann.

"Die drei Arten des Lianfa (Anwendung):

Ming-Jin (sichtbare Jin-Energie). Man übt es, um zusammen zu fassen, damit die Ordnung nicht verändert werden kann. Die Bewegung und die

¹⁴⁵ Vgl. Wang, Xinhua: *Zhong Yi Xue Ji Chu (Grundlage der chinesischen Medizin*). S. 35-36.

¹⁴⁶ Taiji Li Qi Jie (Erklärung über Li-Kraft und Qi des Taiji). In: WANG, Zongyue (Qing-Dynastie), SHEN, Shou: Tajiquan Pu (Handbuch des Taijiquan). S. 171.

¹⁴⁷ Huang Di Nei Jing (Innere Schriften von gelb Keiser). In: HUANG, Zhijie: Zhong Yi Jing Dian Ming Zhu Jing Yi Chong Shu (Übersetzung der klassichen Schriftenreihe der chinesischen Medizin). Band 1. S. 32.

¹⁴⁸ Hu, Chunshen: *Zhong Hua Qigong Xue (Die Lehre des chinesischen Qigong)*. S. 61.

Drehung des Körpers müssen sanft und glatt, nicht widerwärtig sein. Das Heben und Sinken der Hände und der Füße müssen ordentlich sein, dürfen nicht lose und unordentlich sein. Die Schrift der Faust sagt, das ist die Bedeutung, dass man die richtige Mitte mit der Regel macht.

An-Jin (Heimliche Energie). Wenn man es übt, dann müssen sich Shen (Geist, Achtsamkeit) und Qi entspannen und entfalten, sie können nicht erzwungen werden. Die Anwendung ist gefällig und glatt, beweglich, sie darf nicht stocken. Die Schrift der Faust sagte, das ist die Bedeutung, dass man mit Kreisen mit dem Äußeren umgehen kann.

Hua-Jing (Formlose Kraft). Man übt es, damit die Bewegung, die Drehung, das Heben, das Sinken, das Vorgehen und das Zurückgehen des ganzen Körpers und der vier Glieder nicht direkt mit Energie erfolgt, sondern durch Anwenden von Shen Achtsamkeit) und Υi (Bewußtsein, Vorstellung). Obwohl Shen man Achtsamkeit) und Yi (Bewußtsein, Vorstellung) anwendet, sind die Form und die Ordnung wie zwei Arten, man kann sie nicht verändern. Obwohl man den ganzen Körper nicht mit der Energie bewegt und dreht, erfolgt dies auch nicht ganz ohne Kraft, man muss Shen (Geist, Achtsamkeit) und Yi (Bewußtsein, Vorstellung) miteinander verbinden. Die Schrift der Faust sagte, das ist die Bedeutung, dass die drei Kreise und die neun Drehungen eine Form sind. "149

¹⁴⁹ Sun, Lutang (1860-1933): *Quan Yi Shu Zhen (Die Bedeutung der Fraust echt beschreiben)*. In: Sun, Lutang, Sun, Jianyun (1914-2003):

Im ersten Schritt wird die "Grobform" der zweckmäßigen Bewegung und damit die "sichtbare Kraft" (Ming-Jin) gebildet. Diese "sichtbare Kraft" macht das Bewegen so fest wie einen "Knochen". Im Zweiten Schritt wird dagegen die "heimliche Kraft" freigelegt, welche die Grobform der Bewegung den jeweiligen Bedingungen anpasst. Die Bewegung wird beweglich gemacht: Diese "heimliche Kraft" macht das Bewegen so elastisch wie "Sehnen". Im dritten Schritt wird durch Einswerden mit der Leere (Xu) die Geistesklarheit erzeugt und Qi fließt als formlose Kraft in den Körper. In jedem dieser drei Schritte wirken aber die drei Ordnungen des Dao (Daoli) zusammen.

Anders interpretiert dies Guo. Yunshen Er unterscheidet die drei Ordnungen des Dao (Daoli) nicht von den drei Schritten des Kong-Fu. Er ist nicht der Meinung, dass in jedem Schritt die drei Ordnungen des Dao zusammenwirken. Er zerreißt die Ordnung des Dao und setzt die drei Ordnungen mit den drei Schritten gleich. Aus dieser Sicht fällt dann die erste Ebene der Ordnungen des Dao mit dem ersten Schritt, die zweite mit dem zweiten Schritt und die dritte mit dem dritten Schritt zusammen. Guo Yunshen meint in diesem Modell, dass Faust (hier mit der Bedeutung Kampfkunst) Ming-Jin (sichtbare Energie), An-Jin (heimliche Energie) und Hua-Jin (formlose Kraft) heißt, im Körper bedeutet es Knochen, Sehnen und Gehirn, im Dao heißt es "Jing (Tatsächliche, Essenz) zu Qi", "Qi zu Shen (Geist, Achtsamkeit)", "Shen (Geist, Achtsamkeit) zu Xu (Leere)".

"Ming-Jin (sichtbare Energie) ist Gang-Jin (harte Energie) in der Faust. Knochen zu verändern ist das Dao, Jing (Tatsächliche, Essenz) wird durch Übung

Sun Lutang Wu Xue Lu (Sammlung der Wushu-Lehre von Sun Lutang). S. 281-282.

zu Qi."¹⁵⁰

"An-Jin (heimliche Energie) ist in der Faust Rou-Jin (sanfte Energie). Rou Jin (sanfte Energie) bedeutet nicht weich, denn in weich ist keine Energie. Rou (sanft) bedeutet nicht keine Energie. Das ist das Dao von Qi zu üben, zu Shen (Geist, Achtsamkeit) zu werden, Yi Jin (Sehnen zu verändern)."¹⁵¹

"Hua-Jin (formlose Kraft) ist, dass Shen (Geist, Achtsamkeit) durch Übung zu Xu wird. Das heißt auch Kongfu, das Gehirn wäscht sich."¹⁵²

In diesem Modell betrachtet Guo Yunshen zuerst die drei Ebenen Daoli (Grundsatz), die drei Schritte Kong -Fu, die drei Arten des Lianfa (Übungsmethode) als drei Phasen des Trainings des Xingyiquan.

"Das lose und unordentliche Qi sammelt sich im Dantian (unterer Bauch), nicht parteiisch, harmonisch und nicht ausfließend. Durch die Regel und Modell der neun Forderungen übt man, bis Sechs Yang rein und vollkommen sind, und Gang hart und stark am höchsten sind. Das heißt in der Faust, oben und unten verbinden, die Hände und Füße helfen einander, Inneres und Äußeres vereinheitlichen sich. Hier ist das Kongfu von Ming-Jin (sichtbare Energie) vollendet, Jin (Energie) aus Knochen zu verändern ist vollkommen, das Kongfu von Jing (Tatsächliche, Essenz) zu Qi zu üben ist ebenfalls abgeschlossen." ¹⁵³

"Zuerst übt man Ming-Jin (sichtbare Energie), dann

¹⁵⁰ a.a.O. S. 282.

¹⁵¹ a.a.O. S. 283.

¹⁵² a.a.O. S. 284.

¹⁵³ a.a.O. S. 283.

übt man An-Jin (heimliche Energie). Das ist die Bedeutung, klein Zhou-Tian (Kreislaufen des Qi) des Dan-Dao stoppt Feuer, dann das Kongfu des großen Zhou-Tian (Kreislaufen des Qi). Bei Ming-Jin (sichtbare Energie) stoppt die Hand, das heißt, kleines Zhou-Tian (Kreislaufen des Qi) pflegt. Bei An-Jin (heimliche Energie) zwischen Hände und Füße stoppen und nicht stoppen, das heißt, großes Zhou-Tian (Kreislaufen des Qi) pflegt."¹⁵⁴

Übt An-Jin (heimliche Jin) hin zum sanftesten und reibungslosesten. Das heißt, die äußerste Grenze des höchsten Rou (sanft) und reibungslos sind das Ende des An-Jin (heimlichen Energie). Die Schrift des Dan sagte, Yin und Yang mischen, hart und sanft lösen einander auf. Das heißt, dass Dan ist reif. Das Ende des Rou-Jin (sanfte Energie) ist der Beginn mit Jin (Sehne zu verändern). So macht weiter Kongfu, durch das Üben des Shen (Geist, Achtsamkeit) wird es Xu (leer), bis zum Nichts der Form und des Shen (Geist, Achtsamkeit). Mit dem Dao verbinden, so dass nichts hört und nichts riecht. Das heißt, dass Dan abnimmt. In der Schrift der Faust heißt es, Faust hat keine Faust, Yi (Bewußtsein, Vorstellung) hat kein Yi (Bewußtsein, Vorstellung), im Keinen-Yi (Bewußtsein, Vorstellung) ist das Wahre-Yi (Bewußtsein, Vorstellung). Das heißt, das Kongfu von Jin (Sehne) zu verändern, Shen (Geist, Achtsamkeit) zu üben, zu Xu (leer) zu werden, und abschließend das Gehirn zu waschen."155

¹⁵⁴ a.a.O.

¹⁵⁵ a.a.O. S. 284.

4.3.2 Zum Verstehen Jing, Qi und Shen von Guo Yunshen

4.3.2.1 Die drei Phasen des Lernen des Wushus von Zhou Weiliang

ZHOU Weiliang meint, dass die drei Ebenen Daoli (Grundsatz), die drei Schritte Kong-Fu, die drei Arten Lianfa (Übungsmethode) als die drei Phasen-Theorie des Lernens und Übens von Wushu gelten.

"Xingyiquan Meister Guo Yunshen sammelt die Theorien von vielen Schulen, und er formulierte die drei Phasen-Theorie des Wushu für das Lernen und Üben im Trainings-Prozess, die drei Ebene Daoli (Grundsatz), die drei Schritte Kong-Fu, die drei Arten Lianfa (Übungsmethode)."¹⁵⁶

"Beide (traditionelle Trainings-Theorie des Wushu und moderne Trainings-Theorie des Sports) erscheinen etwas ähnlich. Beide zerlegen das End-Ziel in kleine Ziele. Durch das Erreichen der kleinen Ziele erreicht man das End-Ziel."¹⁵⁷

Er beschreibt die drei Schritte des Trainings des Wushu so:

"Erste Phase, Methode-Einüben, Man übt Jing (Tatsächliche, Essenz) zu Qi, (Ming-Jin, Yi-Gu);

Zweite Phase Energie-Verstehen, Man übt Qi zu Shen (Geist, Achtsamkeit), (An-Jin, Yi-Jin);

Dritte Phase, Geistesklarheit. Man übt Shen (Geist,

¹⁵⁶ Zноυ, Weiliang: Xing Jian Fang Ge – Chuan Tong Wu Shu Xun Lian Li Lun De Wen Hua Quan Shi (Gehen und Siegen – Erklärung der Kultur der Trainingstheorie des traditionellen Wushu). S. 75.

¹⁵⁷ a.a.O. S. 76.

Achtsamkeit) zu Xu (leer), (Hua-Jin, Xi-Sui). "158

Dieser Ansicht von Guo Yunshen kann ich mich nicht anschließen. In meinem Denkmodell ist es wichtig zu erkennen, dass die drei Ordnungen des Dao (Daoli) als Kreislauf eine untrennbare Einheit bilden. Sie wirken in jedem Schritt zusammen und leiten den Lernprozess. In dieser Einheit können vielleicht unterschiedliche Aspekte erkannt und voneinander unterschieden werden. Das bedeutet aber nicht, dass die Einheit nicht existiert! Ich finde, dass Methode-Einüben, Energie-Verstehen und Geistesklarheit nur die Trainings-Phasen sind. Im Taijiquan übt man zuerst die Formen, bis man die Formen eingeübt hat, dann übt man mit dem Partner, um die Energien zu verstehen, bis zum Ziel Geistesklarheit.

"Obwohl die Variationen so mannigfaltig sind, bleibt das Prinzip doch immer. Anfangs übt man die Formen ein, dann übt man allmählich Jin (Energie) zu verstehen, Aus dem Verstehen von Jin folgt allstufige Geistesklarheit."¹⁵⁹

4.3.2.2 Jing (Tatsächliche, Essenz), Qi und Shen im Neidanshu (Inneres Elixier)

Ich finde, dass dem Bewegungs-Modell von Guo Yunshen das Modell von Neidanshu (Inneres Elixier) zu Grunde liegt. Er nennt die drei Ebenen "Daoli". Das Modell des Waidanshu (Äußeres Elixier) setzt sich folgendermaßen zusammen:

Rohmaterialien: Dansha (rot Sand), Gold, Silber,
 Jade usw.

¹⁵⁸ Vgl. a.a.O.

¹⁵⁹ Wang, Zongyue (Qing-Dynastie): *Taijiquan Lun (Abhandlung des Taijiquan)*. In: Wang, Zongyue, Shen, Shou: *Tajiquan Pu (Handbuch des Taijiquan)*. S. 25.

- Herd und Topf
- Feuer

Denken heißt Im chinesischen es: Man feuert Rohmaterialien Dansha (roter Sand), Gold, Silber, Jade. Aus ihnen wird eine schöne Kugel hergestellt. Man denkt, wenn man diese schöne Kugel aufnimmt, wird man immer schön sein wie diese Kugel, ewig jung, ohne zu altern. Waidanshu (Äußeres Elixier) ist jedoch nicht für Gesundheit und langes Leben geeignet. Später hat man sich dem Neidanshu (Inneres Elixier) zugewandt. Man hat das Modell des Waidanshu (Äußeres Elixier) auf das Neidanshu (Inneres Elixier) übertragen. Es heißt:

"Der Charakter des Goldes ist ewig, nicht verfault, so ist es der Schatz aller Sachen. Die Gelehrten essen dieses, um lange zu leben."¹⁶⁰

Das Modell des Neidanshu (Inneres Elixier) sieht folgendermaßen aus:

- Rohmaterialien: Jing (Tatsächliche, Essenz), Qi,
 Shen (Geist, Achtsamkeit)
- Herd und Topf: Dantian (Unterer Bauch)
- Feuer: Atmen mit Shen (Geist, Achtsamkeit)

Die Rohmaterialien Jing (Tatsächliche, Essenz), Qi (Kraft) und Shen (Geist, Achtsamkeit) verstehe ich als lebendige Materialien und Funktionen des Lebens. Durch Üben wird im Körper die lebendige Energie hergestellt. Im Prozess des Neidanshu (Inneres Elixier) werden zuerst die Rohmaterialien im Topf (Dan-Tian) gesammelt. Das nennt man: "Zhuji

¹⁶⁰ WEI, Baiyang (Donghan-Dynastie): Zou Yi Can Tong Qi. In: Zhao Licheng: Zhong hua Wen Hua Jing Dian - Dao Xue Shi San Jing (Klassische Schriften der Chinesischen Kultur - Dreizehn Schriften von Daoisten). S. 202.

(Grundlage) aufbauen". Es geht darum, dort wo die Gefühle (Xin) toben, alles zu sammeln und dadurch das Xin (Herz, Wille, Gefühl) zu beruhigen. Man muss dabei die Gefühle (Xin) akzeptieren und beachten (Shen) und sich bewusst machen (Yi). Im Zentrum des Jing (Tatsächliche, Essenz) sammeln sich dadurch Shen (Geist, Achtsamkeit), Yi (Bewußtsein, Vorstellung) und Xin. Die Energien Shen (Geist, Achtsamkeit), Yi (Bewußtsein, Vorstellung) und Xin (Herz, Wille, Gefühl) sind innen verbunden und mit Qi erfüllt. So wird das Jing (Tatsächliche, Essenz) zu einer zentrierten Einheit wie eine Pille gerollt.

"Es ist sinnvoll, dass Xin (Herz, Wille, Gefühl) leer und der untere Bauch voll ist. Man muss um das Xin (Herz, Wille, Gefühl) wissen, um im Xin (Herz, Wille, Gefühl) leer zu werden. Man sammelt Jing (Tatsächliche, Essenz), Qi und Shen (Geist, Achtsamkeit) im unteren Bauch, als ob Gold den ganzen Raum ausfüllt."¹⁶¹

Dann bringt man mit Shen (Geist, Achtsamkeit) und Qi (Kraft) die Energien im Körper zum Fließen. Es gibt zwei fließende Wege: ein kleines Zhoutian (kleiner Kreislauf) und großes Zhoutian (großer Kreislauf). Das kleine Zhoutian erfolgt in den Meridianen des oberen Körpers (Renmai und Dumai). Das große Zhoutian erfolgt in den Meridianen des ganzen Körpers.

Der Prozess des Neidanshu (Inneres Elixier) findet bei mir auf diese Weise statt, dass ich Jing (Tatsächliche, Essenz), Qi (Kraft) und Shen (Geist, Achtsamkeit) in dem Dantian (unterer Bauch) sammle. Dann ist mein Unterbauch voll. Ich

¹⁶¹ Zhang, Bairui (Song-Dynastie): Wu Zhen Pian (Schrift des Verstehen zur Wahrheit). In: Zhao Licheng: Zhong hua Wen Hua Jing Dian - Dao Xue Shi San Jing (Klassische Schriften der Chinesischen Kultur - Dreizehn Schriften von Daoisten). S. 851.

nenne dieses "Voll" die Erfüllung der Kraft (Qi). Das heißt "Zhuji" (Grundlage aufbauen). Dann kann ich Qi mit meinem Atmen und Shen (Geist, Achtsamkeit) in Jing (tatsächlicher Körper und Energie) erfüllen und fließen lassen. Das heißt "Kreislauf". Ich denke, dass dasjenige, was beim Zhoutian (Kreislauf) im Körper fließt, nicht ein tatsächliches Material oder eine Energie ist, sondern das Qi. Das Qi funktioniert als Erfüllung der Energie und des Jing (Tatsächliche, Essenz).

Was die drei Ebenen Daoli von Guo Yunshen betrifft, spricht er über drei Zurückdrehungen und neun Drehungen:

"Die Schrift der Faust sagte, das ist die Bedeutung, dass die drei Kreise und die neun Drehungen eine Form sind. Die drei Kreise ist, dass man übt, Jing (Tatsächliche, Essenz) zu Qi zu machen, Qi zu Shen (Geist, Achtsamkeit) zu machen, Shen (Geist, Achtsamkeit) zu Xu (leer) zu machen, dies heißt auch Ming-Jin (sichtbare Energie), (heimliche Energie) und Hua-Jin (formlose Kraft). Die drei Kreise, Ming-Jin (sichtbare Energie), An-Jin (heimliche Energie) und Hua-Jin (formlose Kraft) sind eine einzige Form. Die neun Drehungen sind reines Yang. Verändert man bis zum Leerem und Nichts, dann geht man zu reinem Yang. Das ist der Grundsatz."162

Ich verstehe dies so, dass die drei Zurückdrehungen Jing (Tatsächliche, Essenz), Qi (Kraft) und Shen (Geist, Achtsamkeit) sich in einer Form vereinheitlichen und zusammen funktionieren. Die neun Drehungen bedeuten

¹⁶² Sun, Lutang (1860-1933): *Quan Yi Shu Zhen (Die Bedeutung der Faust echt beschreiben)*. In: Sun, Lutang, Sun, Jianyun (1914-2003): *Sun Lutang Wu Xue Lu (Sammlung der Wushu-Lehre von Sun Lutang)*. S. 284.

unendlich zu üben, bis zum Reinen und Leeren. Jing (Tatsächliche, Essenz), Qi und Shen (Geist, Achtsamkeit) sind Eins in den neun Drehungen.

4.3.2.3 Drei Kreise und neun Drehungen im Eins

Ich verstehe dieses Bewegungs-Modell des Xingyiguan von Guo Yunshen nicht als die drei Phasen im Trainings-Prozess, sondern als Funktionen. Jing (Tatsächliche, Essenz) zu Qi (Kraft), Qi (Kraft) zu Shen (Geist, Achtsamkeit) und Shen (Geist, Achtsamkeit) zu Xu (Leere) sind ein Funktions-Modell. Knochen zu verändern, Sehnen zu verändern und Gehirn zu waschen sind dazu da, durch die Übung den menschlichen Körper zu entwickeln. Ming-Jin (sichtbare Energie), An-Jin (heimliche Energie) und Hua-Jin (formlose Kraft) erscheinen als verschiedene Niveaus der Bewegung. Jing (Tatsächliche, (Kraft) Shen (Geist, Essenz), Qi und Achtsamkeit) funktionieren als Ganzheit. Man kann Jing (Tatsächliche, Essenz), Qi und Shen (Geist, Achtsamkeit) nicht voneinander trennen.

"Shen (Geist, Achtsamkeit) entsteht mit Qi (Kraft), Qi entsteht mit Jing (Tatsächliche, Essenz). Jing (Tatsächliche, Essenz) kann Qi erzeugen, Qi kann Shen (Geist, Achtsamkeit) erzeugen. Wenn der Körper ohne Shen (Geist, Achtsamkeit) ist, kann er nicht Qi erzeugen. Wenn Shen (Geist, Achtsamkeit) ohne Qi, kann es nicht Jing (Tatsächliche, Essenz) erzeugen. Wenn Shen (Geist, Achtsamkeit) und Qi ohne Körper, können sie nicht stehen. Jing Essenz), Qi (Geist, (Tatsächliche, und Shen Achtsamkeit) brauchen einander. "163

¹⁶³ ZHANG, Bairui (Song-Dynastie), WENG, Baoguang (Yuan-Dynastie): Wu Zhen Pian Zhu Shu (Anmerkung an der Schriften Verstehen zur

Zusammenfassend kennzeichne ich das Bewegungs-Modell wie folgt:

- Jing (Tatsächliche, Essenz) als tatsächlichen Körper und Energie,
- Qi als Erfüllung, die begleitet und verbindet,
- Shen (Geist, Achtsamkeit), die verwaltet.
 "Feine und klare Wahrnehmung heißt Shen (Geist, Achtsamkeit), Erfüllung in der Bewegung heißt Qi, Befeuchten heißt Jing (Tatsächliche, Essenz).
 Alleine erklären, Shen (Geist, Achtsamkeit) ist Verwaltung, Qi ist Anwendung, Jing (Tatsächliche, Essenz) ist Tragen, jeder hat seine eigene Fähigkeit."

Jing (Tatsächliche, Essenz), Qi (Kraft) und Shen (Geist, Achtsamkeit) funktionieren in der Bewegung als ein Ganzes. Man kann nicht Jing (Tatsächliche, Essenz) ohne Qi und ohne Shen (Geist, Achtsamkeit) üben, oder Qi ohne Jing (Tatsächliche, Essenz) und ohne Shen (Geist, Achtsamkeit) üben, oder Shen (Geist, Achtsamkeit) ohne Jing (Tatsächliche, Essenz) und ohne Qi üben.

"Ur-Körper, rein Eins und nicht gemischt heißt Jing (Tatsächliche, Essenz). Verschmolzen und in Blut und Meridianen fließend heißt Qi. Leere und leichte Bewegung heißt Shen (Geist, Achtsamkeit). Drei zu

Wahrheit). In: Dao Zang. Band 2. Verlag der Kulturellen Sachen, Buchhandlung Shanghai, Verlag der alten Schriften. S. 947.

¹⁶⁴ Lu, Xixing (Ming-Dynastie): *Dao Jiao Wu Pai Dan Fa Jing Xuan (Ausgewählte Werke der fünf Stile der Elexier-Methoden des Daoismus)*. Band 3. S. 304.

Eins, Eins zu Drei."165

Knochen zu verändern, Sehnen zu verändern und Gehirn zu waschen sind die Entwicklung des Körpers. Wenn man Knochen, Sehnen und Gehirn als drei Phasen des Training des Xingyiquan betrachtet, dann fragt man sich, ob man in der ersten Phase nur mit den Knochen bewegt, in der zweiten Phase nur mit den Sehnen bewegt, in der dritte Phase nur mit dem Gehirn bewegt. Oder ob man in der ersten Phase nur die Knochen entwickelt, in der zweiten Phase nur die Sehnen entwickelt, in der dritten Phase nur das Gehirn entwickelt. Ich finde, dass immer all jene Teile unseres Körpers, die an der Bewegung teilnehmen, entwickelt werden. Die Bewegung ist die Zusammenfunktion des Körpers. Ming-Jin (sichtbare Energie), An (Heimliche Energie) und Hua-Jin (Formlose Kraft) betrachte ich als verschiedene Niveaus der Anwendung des Körpers. Diese verschiedenen Niveaus können wir als Phasen des Niveaus ansehen. Hier betrachte ich Ming-Jin (sichtbare Energie), An-Jin (Heimliche Energie) und Hua-Jin (formlose Kraft) als Yong (Anwendung), Körper als Ti. Die Bewegung besteht darin, Ti (Körper) und Yong (Anwendung) vereinheitlichen.

"Ti (Körper) und Yong (Anwendung) haben dieselbe Quelle, Bewegung und Ruhe sind ein Dao.¹⁶⁶"

In der sogenannten drei Phasen-Theorie des Xingyiquan sind folgende Aspekte sehr wichtig:

– Jing (Tatsächliche, Essenz) zu Qi (Kraft), Qi zu Shen

¹⁶⁵ LIU, Yiming (Qing-Dynastie): *Dao Jiao Wu Pai Dan Fa Jing Xuan (Ausgewählte Werke der fünf Stile der Elexier-Methoden des Daoismus)*. Band 5. S. 181.

¹⁶⁶ Sun, Lutang: *Quan Yi Shu Zhen (Die Bedeutung der Faust echt beschreiben)*. In: Sun, Lutang, Sun, Jianyun (1914-2003): *Sun Lutang Wu Xue Lu (Sammlung der Wushu-Lehre von Sun Lutang)*. S. 282.

(Geist, Achtsamkeit) und Shen (Geist, Achtsamkeit) zu Xu (Leere) funktionieren als eine Ganzheit zusammen, aber sie sind nicht drei Phasen;

- Knochen zu verändern, Sehnen zu verändern und Gehirn zu waschen sind eine Zusammenentwicklung des Körpers, und durch den Zusammenhang des Körpers zeigen sie die Körper-Qualität, aber man kann nicht Knochen, Sehnen und Gehirn als drei Stufen bezeichnen.
- Ming-Jin (sichtbare Energie), An-Jin (Heimliche Energie) und Hua-Jin (formlose Kraft) sind die Anwendung des Körpers in den drei Stufen.

4.4 Liu-He (Sechs Verbindungen)

4.4.1 Innere drei Verbindungen und äußere drei Verbindungen

Die allgemeine Eigenschaft des chinesischen Wushu ist, dass man das Innere und das Äußere gleichzeitig miteinander übt. Man versteht darunter, dass Xing (Äußere Form) und Shen (Geist, Achtsamkeit) gleichzeitig nebeneinander bestehen. Das Innere bedeutet Xin (Herz, Wille, Gefühl), Shen (Geist, Achtsamkeit), Yi (Bewußtsein, Vorstellung) und Qi. Man versteht darunter das, was nicht in der äußeren Form ist. Das Äußere bedeutet dagegen Hand, Augen, Körper, Schritte. Es ist das, was sichtbare Bewegungen sind. 167 Wenn ich von "Natur-Sein" und "Geist-Sein" spreche, dann verstehe ich das Äußere als "Natur-Sein" und das Innere als "Geist-Sein".

"Xin (Herz, Wille, Gefühl) ist Befehl, Qi ist Fahne, Shen (Geist, Achtsamkeit) ist Oberbefehlshaber, Taille ist gesteuert. Das heißt, dass Yi (Bewußtsein,

¹⁶⁷ Vgl. Wang Fufa: Wushu. S. 6.

Vorstellung) und Qi Gebieter sind, Knochen und Muskeln Würdenträger sind."¹⁶⁸

"Wenn man sagt, was Norm von Ti (Körper) und Yong (Anwendung) ist. Yi (Bewußtsein, Vorstellung) und Qi sind Gebieter, und Knochen und Muskeln sind Würdenträger."¹⁶⁹

Die menschliche Bewegung umfasst die Natur-Bewegung und die Geist-Bewegung, aber die beiden lassen sich nicht von einander trennen. Das Innere und Äußere zu verbinden bedeutet, dass man, wenn man sich bewegt, das innere Denken und die äußere Bewegung vereinen muss.

Die inneren drei Verbindungen sind: 170

- Xin (Herz, Wille, Gefühl) und Yi (Bewußtsein, Vorstellung) verbinden,
- Yi (Bewußtsein, Vorstellung) und Qi verbinden,
- Qi und Li (Muskelkraft) verbinden.

Die äußeren drei Verbindungen sind: 171

- Ellbogen und Knie verbinden,
- Hände und Füße verbinden.

Bei einer tatsächlichen Sache kann ich nur die Bedeutung und

 $^{^{168}}$ Wu, Yuxiang (1812-1880): Shi San Shi Xing Gong Yao Jie (Erläuterung zur Durchführung der dreizehn Gesten). In: Shen, Shou: *Taijiquan Pu (Handbuch des Taijiquan)*. S. 41.

Wang, Zongyue (Qing-Dynastie): *Shi San Shi Ge (Lied der dreizehn Gesten)*. In: Wang, Zongzue, Shen, Shou: *Taijiquan Pu (Handbuch des Taijiquan)*. S. 35.

¹⁷⁰ CAO, Zhiqing: *Xing Yi Quan Li Lun Yan Jiu (Forschung des Xingyiquan)*. S. 198.

¹⁷¹ a.a.O.

Wirkung der tatsächlichen Sachen vergleichen. Hier betrachte ich die tatsächliche Sache als ein Da-Sein für mich. Zuerst betrachte ich die tatsächliche Sache in ihrem Da-Sein als ein Ganzes. Das Bild der Sache ist dann für mich deren So-Sein, die Bedeutung und Wirkung der Sache auf mich ist dann das Wert-Sein der Sache für mich.

Das Da-Sein aller Sachen in Raum und Zeit zusammen, das Da-Sein dieses Ganzen, betrachte ich als Wuji oder Xu. Im alten chinesischen Denken geht man davon aus, dass aus diesem Da-Sein (Wuji) das So-Sein hervorgeht. So-Sein bedeutet für mich so zu sein gegenüber einem Anders-Sein. Ich gehe auch davon aus, dass aus dem So-Sein das Wert-Sein entsteht. Wert-Sein bedeutet für mich positiv oder negativ zu sein. Das So-Sein, das im Da-Sein der Sache erscheint, nenne ich das Äußere. Das Wert-Sein des So-Seins der Sache, das in meinem Inneren auf mich wirkt, nenne ich das Innere. Das Ganze der Sache ist Dasselbe der Sache. Alles, was nicht als das äußere So-Sein erscheint, bezeichne ich als das Innere.

- Wenn Xin (Herz, Wille, Gefühl) und Yi (Bewußtsein, Vorstellung) in jenem Zustand sind, dass Quan (Faust) hat kein Quan (Faust), Yi (Bewußtsein, Vorstellung) hat kein Yi (Bewußtsein, Vorstellung), in keinem Yi (Bewußtsein, Vorstellung) ist echtes Yi (Bewußtsein, Vorstellung)"¹⁷², dann nenne ich dies "Da-Sein" (Innere).
- Wenn Qi und Li (Muskelkraft) in Funktion und Wirkung sind, dann nenne ich dies "Wert-Sein".
- Wenn man in der Bewegung Schulter und Hüfte,
 Ellbogen und Knie, sowie Hände und Füße als äußere Form verbindet, dann nenne ich dies "So-

¹⁷² a.a.O.

Sein".

Dieses Bewegungs-Modell setzt sich aus drei Teilen zusammen:

- Kopf (Denken),
- Qi (Das nenne ich das Medium. Mit ihm erfüllt und kräftigt man die Bewegung),
- Körper.

4.4.2 Verstehen zu den Inneren Verbindungen

4.4.2.1 Xin (Herz) und Yi (Vorstellung) von Zноυ Weiliang

Im Chinesischen haben Xin (Herz, Wille, Gefühl) und Yi (Bewußtsein, Vorstellung) ähnlich Bedeutung. Es werden dort die beiden Begriffe oft nicht klar unterscheiden. Ich finde aber, dass man Xin (Herz, Wille, Gefühl) und Yi (Bewußtsein, Vorstellung) nicht nur sprachlich betrachten, sondern auch mit Erfahrung und Erleben zu verstehen suchen sollte. Wenn man niemals Süßes gegessen hat, dann kann man auch nicht verstehen, welchen Geschmack das Süße hat. Wenn man nicht erfahren und erlebt hat, dann hat man auch kein Gefühl. Das Gefühl ist das, was man erlebt hat.

ZHOU Weiliang meint auf die Frage, wenn man Xin (Herz, Wille, Gefühl) und Yi (Bewußtsein, Vorstellung) nur sprachlich versteht:

"Also ist es richtig, dass Xin (Herz, Wille, Gefühl) die inneren drei Verbindungen als Denken und Bewusstsein erklärt. Die Frage zu Yi (Bewußtsein, Vorstellung) ist aber, dass Yi (Bewußtsein, verschiedenen *Vorstellung*) in den Fällen verschiedene Bedeutungen hat, zum Beispiel,

Bewusstsein, Wille, Vorstellung, Wollen, Bedeutung, Meinung."¹⁷³

ZHOU Weiliang sucht das Xin (Herz, Wille, Gefühl) und das Yi (Bewußtsein, Vorstellung) über den Weg der Physiologie zu verstehen. Er meint,

- Xin (Herz, Wille, Gefühl) ist das zentrale Nerven-System, und
- Yi (Bewußtsein, Vorstellung) ist die übergehende Funktion des Bewegungsnerven-Systems.

"Ich glaube, dass Xin (Herz, Wille, Gefühl) von den inneren drei Verbindungen her dem Teil des zentralen Nerven-System mit der Funktion von Denken und Bewusstsein gleicht, Yi (Bewußtsein, Vorstellung) hingegen gleicht der übergebenden Funktion des Bewegungsnerven-Systems. Was bedeutet es, Xin (Herz, Wille, Gefühl) und Yi (Bewußtsein, Vorstellung) zu verbinden. Bei der Bewegung müssen sich der Teil des zentralen Nerven-System mit der Funktion von Denken und Bewusstsein und die übergebende Funktion des Bewegungsnerven-Systems verbinden." 174

In der Taijiquan-Bewegung bewegt man mit Xin (Herz, Wille, Gefühl) das Qi, dazu braucht man auch das Bewegungsnerven-System. Yi (Bewußtsein, Vorstellung) wiederum braucht auch das zentrale Nerven-System.

"Xin (Herz, Wille, Gefühl) ist der Wille, die Entscheidung, sich dem Dinge zuzuwenden. Yi

¹⁷³ Zноυ, Weiliang: Xing Jian Fang Ge – Chuan Tong Wu Shu Xun Lian Li Lun De Wen Hua Quan Shi (Gehen und Siegen – Erklärung der Kultur der Trainingstheorie des traditionellen Wushu). S. 120.

¹⁷⁴ a.a.O. S. 121.

(Bewußtsein, Vorstellung) ist, was Xin (Herz, Wille, Gefühl) erinnert."¹⁷⁵

Also, wie funktioniert Yi (Bewußtsein, Vorstellung) ohne zentrales Nerven-System?!

Mit dem Yi (Bewußtsein, Vorstellung) in der Verbindung zwischen Yi (Bewußtsein, Vorstellung) und Qi meint Zнои Weiliang nicht das Gleiche wie Yi (Bewußtsein, Vorstellung) in der Verbindung zwischen Xin (Herz, Wille, Gefühl) und Yi (Bewußtsein, Vorstellung), die er als die Funktion des Bewegungsnerven-Systems betrachtet. Er meint, dass Yi (Bewußtsein, Vorstellung) in der Verbindung zwischen Yi (Bewußtsein, Vorstellung) und Qi den Teil des zentralen der Funktion Nerven-Systems mit von Denken und Bewusstsein und die übergebende Funktion des Bewegungsnerven-System umfasst. Das bedeutet, dass das zweite Yi (Bewußtsein, Vorstellung) das erste Yi (Bewußtsein, Vorstellung) plus Xin (Herz, Wille, Gefühl) ist.

"Die anderen zwei Verbindungen der inneren drei Verbindungen sind Yi (Bewußtsein, Vorstellung) und Qi zu verbinden, Qi und Li zu verbinden. Hier ist Yi (Bewußtsein, Vorstellung) nicht ganz gleich wie Yi (Bewußtsein, Vorstellung) in der ersten Verbindung. Dieses Yi (Bewußtsein, Vorstellung) soll das ganze Nerven-System sein, das den Teil des zentralen Nerven-System mit der Funktion von Denken und Bewusstsein und die übergebende Funktion des Bewegungsnerven-Systems

¹⁷⁵ Huang Di Nei Jing (Innere Schriften von gelb Keiser). In: HUANG, Zhijie: Zhong Yi Jing Dian Ming Zhu Jing Yi Chong Shu (Übersetzung der klassichen Schriftenreihe der chinesischen Medizin). Band 1. S. 273.

umfasst."176

Ich meine, dass die logischen Einheiten im System identisch sein müssen. Zum Beispiel, die Erde, die von Mond umgegangen wird, und die auch um die Sonne geht, ist nur dieselbe Erde.

Dies verstehe ich folgendermaßen:

- Xin (Herz, Wille, Gefühl) als Verwaltung oder Entscheidung, die ich in der Bewegung "woher und wohin" nenne.
- Yi (Bewußtsein, Vorstellung) als Wahrnehmung,
 Vorstellung und Gedächtnis, was ich in der Bewegung "wo" nenne.

4.4.2.2 Xin (Herz, Wille, Gefühl) und Yi (Vorstellung) von Teng Jian

TENG Jian hat, indem er nur die sprachliche Verwendung der Wörter beachtete, über Xin (Herz, Wille, Gefühl) und Yi (Bewußtsein, Vorstellung) folgendes geschrieben:

"Im traditionellen Wushu versteht man unter dem Begriff 'Herz' üblicherweise 'Bewusstsein und Vorstellungskraft' oder 'Bewusstsein und Gefühl', welches in die Kampfpraxis einfließen soll. 'Herz' bedeutet, eine Bewegung mit großer Konzentration zu üben."¹⁷⁷

"Während der Übung und im Kampf soll man 'Geist haben' und 'das Bewusstsein und die

¹⁷⁶ Zноυ, Weiliang: *Xing Jian Fang Ge – Chuan Tong Wu Shu Xun Lian Li Lun De Wen Hua Quan Shi (Gehen und Siegen – Erklärung der Kultur der Trainingstheorie des traditionellen Wushu)*. S. 122.

¹⁷⁷ TENG, Jian: *Taijiquan – eine neue Interpretation*. S. 193.

Vorstellungskraft' konzentrieren. "178

"In den Übungen 'Geist haben' bedeutet, alle Kräfte, Gefühl, Bewusstsein, Wille und Aufmerksamkeit in die Übung einfließen zu lassen."¹⁷⁹

"Mit 'Yi' bezeichnet man meist das Bewusstsein. Im Taijiquan bedeutet Yi die Forderung, in den Übungen das Bewusstsein einzusetzen und die Aufmerksamkeit zu konzentrieren. Im Kampf bedeutet Yi auch Leiten und Führung des Bewusstseins."¹⁸⁰

Wenn man der Beschreibung von TENG Jian folgt, dann kann man sowohl das Wort "Xin" (Herz) als auch das Wort "Yi" (Bewußtsein, Vorstellung) für den Bereich der Kopfarbeit einsetzen. Man kann dann aber nicht mehr zwischen Xin (Herz, Wille, Gefühl) und Yi (Bewußtsein, Vorstellung) unterscheiden. Man weiß dann auch gar nichts darüber, wie Xin (Herz, Wille, Gefühl) und wie Yi (Bewußtsein, Vorstellung) in der Bewegung unterschiedlich funktionieren. Dies verstehe ich so, also ob man alles in einem Topf kocht. Wenn man eine Dattel isst, ohne sie zu kauen, dann weiß man nichts von ihrem Geschmack. Dieses Verstehen ist gleich dem Nicht-Verstehen.

Shen (Geist, Achtsamkeit), Xin (Herz, Wille, Gefühl) und Yi (Bewußtsein, Vorstellung) kann man nur verstehen, wenn man nicht als einziges Unterscheidungsmerkmal nimmt, was un-körperlich, d.h. was geistig ist. Auch im Un-Körperlichen gibt es wieder Unterschiede. Und dann gibt es in dem dort Unterschiedenen erneut Unterschiede:

¹⁷⁸ a.a.O.

¹⁷⁹ a.a.O.

¹⁸⁰ a.a.O. S.194.

"Wenn er sich nun aber in sich (als dem 'Subjekt') den 'Schubladen des Un-Körperlichen', z.B. dem 'Vorstellen', dem 'Wollen' oder dem 'Fühlen' zuwendet, dann kehrt in diesen Schubladen auch die Notwendigkeit wieder, zwei Unter-Schubladen einzurichten.

Dies passt aber nicht jedem in sein Konzept, mit dem er angetreten ist. Es gilt nämlich nun erneut, zum Beispiel in der 'Schublade des Fühlens:

- eine 'Unter-Schublade des Un-Körperlichen';
- und eine 'Unter-Schublade des Körperlichen' zu unterscheiden.

Denn ohne eigenes körperliches Gehirn kann man als Subjekt in keiner einzigen seiner "Schubladen des Un-Körperlichen" irgend etwas finden. Ohne Gehirn läuft im Menschen weder "Vorstellen", noch "Fühlen", noch "Wollen" oder sonst irgendetwas in einer anderen Schublade.

Alle diese Schubladen sind Konten des ,Wechselwirkens in der Welt'. Ohne dieses gibt es für mich weder So-Sein noch Wert-Sein." 181

4.4.2.3 Qi von Zhou Weiliang und Teng Jian

ZHOU Weiliang meint, dass das Qi das Atmen sei. Grund dafür sei, dass das Qi durch die physiologische Erscheinung erreicht werden muss.

"Qi in den inneren drei Verbindungen soll Atmen sein. Wenn man das Qi auch als Jing-Qi oder

¹⁸¹ TIWALD, Horst: Über den intentionalen Akt der Achtsamkeit im Da-Sein. In: TIWALD, Horst: Chinesisch Denken – Selbstständige Beiträge im wiederholenden Zusammenhang. S. 31-32.

inneres Qi versteht, denke ich, dass Qi zuerst durch die menschliche physiologische Erscheinung erreicht werden muss."¹⁸²

In der Beschreibung bedeutet das

- Qi ist Atmen;
- Qi ist durch Atmen erreicht.

Atmen erreicht das Ziel Qi, Atmen ist nur ein Mittel zum Qi. Oder ich sage, dass Atmen der Weg ist, Qi das Ziel ist. Also, der Weg ist nicht identisch mit dem Ziel. Qi ist auch nicht nur Atmen, und Qi kann nicht ohne Atmen im menschlichen Körper fließen.

TENG Jian hat das Gegenteil davon geschrieben. Er bezieht sich nur auf die Meridiane der chinesischen Medizin. Er meint, dass das Qi nicht Atmen bedeute:

"Der Begriff 'Qi' in Wu Yuxiang 's 'Mit dem Herz das bewegen' bezieht sich in den Erläuterungen auf die dritte Erklärung. In dieser bedeutet Qi nicht das des Atmens, denn dies bewegt nicht den gesamten menschlichen Körper, sondern nur die Lunge. Qi entspricht im obigen Lehrsatz dem der Eingeweide und Leitbahnen in der chinesischen Medizin und den Übunaen zur Gesunderhaltung (Yang Sheng, Daoyin). "183

Ich werde hier dagegen sagen,

- Qi ist genau das Atmen;
- Qi des Atmens bewegt natürlich den gesamten

¹⁸² Zноυ, Weiliang: Xing Jian Fang Ge – Chuan Tong Wu Shu Xun Lian Li Lun De Wen Hua Quan Shi (Gehen und Siegen – Erklärung der Kultur der Trainingstheorie des traditionellen Wushu). S. 122.

¹⁸³ TENG, Jian: *Taijiquan – eine neue Interpretation*. S. 197.

menschlichen Körper;

 Das mechanische Atmen bewegt nur die Lunge, aber dieses mechanische Atmen ist nicht das ganze Atmen.

"Qi ist sowohl Energie und Information, welche sich über die im gesamten Körper verteilten Nerven, Nervenenden, Nervenfasern verteilt, als auch das Gefühl (Spüren), welches durch die Verbindung zwischen verschiedenen Organen und Nerven entsteht. (Xu Zhiyi, 1929, Seite 453)"¹⁸⁴

Allerdings kann man nicht ohne Qi atmen. Das Qi muss durch das Atmen hindurchgeführt werden. Ich finde, dass das Qi nicht nur Atmen bedeutet, und ohne Atmen kann das Qi im menschlichen Körper nicht fließen.

"Was ist zwei, Ausatmen und Einatmen. Ausatmen und Einatmen sind Yin und Yang. Faust kann nicht ohne Bewegung und Ruhe sein, Qi kann nicht sein ohne Ausatmen und Einatmen."¹⁸⁵

"Das Jing (Tatsächliche, Essenz) ist nicht Jing (Tatsächliche, Essenz), es ist das Wasser im Mund des Yuhuang-Kaisers. Das Qi ist nicht das Atmen-Qi, es ist ein Ur-Qi. Das Shen (Geist, Achtsamkeit) ist nicht Denk-Shen, es ist Ur-Wahrheit (Wuji, Xu)."¹⁸⁶

4.4.2.4 Qi in der TCM

¹⁸⁴ a.a.O.

¹⁸⁵ Chen, Changxing (1771-1853): *Taijiquan Shi Da Yao Lun (Zehn große Behandlungen des Taijiquan)*. In: Wang, Zongzue, Shen, Shou: *Taijiquan Pu (Handbuch des Taijiquan)*. S. 248-249.

¹⁸⁶ LIU, Yiming (Qing-Dynastie): *Dao Jiao Wu Pai Dan Fa Jing Xuan (Ausgewählte Werke der fünf Stile der Elexier-Methoden des Daoismus)*. Band 5. S. 180.

Das Qi in der chinesischen Medizin wird meist stofflich aufgefasst, was aber nicht meiner Meinung entspricht. Es heißt dort:

"Das Qi ist ein solcher Stoff, der sehr fein und lebendig ist." ¹⁸⁷

$$Zhen$$
- Qi $Vorgeborenes\ Qi\ -\ Ur$ - Qi $Zong$ - $Qi\ Nachgeborenes\ Qi\ Ying$ - $Qi\ Wie$ - Qi $Meridiane$ - Qi

- Zhen-Qi bedeutet Qi; Man nennt Qi auch Zhen-Qi.
- Das vorgeborene Qi kommt von den Eltern.
- Das nachgeborene Qi kommt vom Atmen und Essen.
- Organe- und Meridiane-Qi fließen in den Organen und Meridianen.
- Zong-Qi ist Grund-Qi der Nachgeborenen.
- Ying-Qi ist nachgeborenes Qi zur Ernährung des Körpers.
- Wie-Qi ist nachgeborenes Qi zur Verteidigung des Körpers.

In der chinesischen Medizin hat man das Qi also zuerst als Stoff betrachtet. Wenn man sagt, dass das Qi eine solcher Stoff ist, der irgendwie fein und lebendig ist, dann kommt die Frage, was das Qi denn eigentlich ist.

Weiter hat man das Qi nach verschiedenen Arten geordnet. Ernährung und Verteidigung des Körpers sind jedoch in der chinesischen Medizin Funktionen und Wirkungen, was nicht

¹⁸⁷ Wang, Xinhua: *Zhong Yi Xue Ji Chu (Grundlage der chinesischen Medizin*). S. 37.

das eigentliche Qi ist. So finde ich, wenn das Qi wirklich eine solcher Stoff ist, dann gibt es für ihn nur eine einzige Möglichkeit der Existenz und keine verschiedenen. Das Qi als "einen" Stoff hat man bis jetzt noch nicht gefunden und kennen gelernt.

Man sollte daher das Qi nicht als Stoff auffassen. Aber die Erscheinung der Funktionen und Wirkungen der Energien (Yin-Yang), in denen Qi fließt, ist doch sichtbar. Zum Beispiel, bei der Diagnose der Zunge kann man wissen, dass das in den Energien (Yin oder Yang) fließende Qi stark oder schwach ist. Man kann dann erkennen, ob Yin und Yang auszugleichen sind. Aus dieser Sicht finde ich, dass die chinesische Medizin das Qi nur nach verschiedenen Erscheinungen des Qi, d.h. in den Energien (Yin und Yang), in verschiedene Arten unterteilt. Das nenne ich daher verschiedene Erscheinungen des Qi, aber nicht verschiedenes Qi.

Das Leben ist eine Ganzheit. Das Qi des Menschen betrachte ich als eine Ganzheit und Einheit. Diese Ganzheit kann man nicht trennen. Das sogenannte vorgeborene Qi kommt aus Mutter und Vater. Das sogenannte nachgeborene Qi kommt aus der Aufnahme von Nahrung. Diese Arten beschreiben nur, wie sich das Qi in den Energien herausgebildet und entwickelt hat, aber man kann sie nicht in verschiedenes Qi trennen. Zum Beispiel kann man nicht unterscheiden, welcher Teil des Baumes aus dem Samen, aus der Erde, oder aus der Luft kommt. Die lebendige Funktion des Baumes ist eine Ganzheit.

Aufgabe der Medizin ist es, Krankheiten zu behandeln. Um diese Aufgabe zu erreichen, müssen die Ärzte die verschiedenen Herausbildungen und Erscheinungen des Qi kennen. Wenn sie ohne Wissen über diese verschiedenen Herausbildungen und Erscheinungen des Qi arbeiten, dann haben die Ärzte kein Ziel. So finde ich, dass verschiedene

Arten des Qi in der chinesischen Medizin eigentlich verschiedene Herausbildungen und Erscheinungen des Qi, nicht verschiedene Arten des Qi sind.

Das Qi gibt es für mich nur als eine Ganzheit oder Einheit. Diese Ganzheit oder Einheit (Da-Sein) wirkt als verschiedene Erscheinungen (So-Sein) des Körpers. In der menschlichen Bewegung ist das Qi die lebendige Funktion und Wirkung von Denken (Xin, Shen und Yi) und hat die Funktion, den Körper zu harmonisieren. Qi ist auch im Atmen, das die Bedingung des Lebens ist.

"Was ist zwei, Ausatmen und Einatmen. Ausatmen und Einatmen sind Yin und Yang. Faust kann nicht ohne Bewegung und Ruhe sein, Qi kann nicht sein ohne Ausatmen und Einatmen."¹⁸⁸

Ich bin der Meinung, dass das Qi das Da-Sein des Lebens ist. Das Atmen kann nicht ohne Qi sein, aber das Qi ist nicht das Atmen. Das Qi erscheint als harmonische Funktion des Lebens. Zum Beispiel:

- ich bewege mich nur,
- ich atme nur,
- ich denke nur,
- ich denke, atme und bewege.

Wenn ich dies unterscheide, dann kann ich erkennen, welche harmonische Funktion des Lebens gegeben ist. Diese nenne ich "mit Xin (Herz, Wille, Gefühl) Qi zu bewegen". Die drei Äußeren Verbindungen sind für sich nur die Erscheinung der drei Inneren Verbindungen. Wenn die drei Äußeren Verbindungen (Jing) ohne das innere Yi (Bewußtsein,

¹⁸⁸ CHEN, Changxing (1771-1853): *Taijiquan Shi Da Yao Lun (Zehn große Behandlungen des Taijiquan)*. In: Wang, Zongzue, SHEN, Shou: *Taijiquan Pu (Handbuch des Taijiquan)*. S. 248-249.

Vorstellung) sind, dann hat auch der Mensch keine Äußeren Verbindungen.

Wenn ich unterscheide, dass ich mich bewegt habe, (hier meine ich, dass ich mich bewegt habe, aber nicht wie ich mich bewegt habe), dann nenne ich es das "Da-Sein des Bewegens". Die äußeren drei Verbindungen sehe ich als "So-Sein des Bewegens" (Erscheinung des Da-Sein des Bewegens). Wenn man sich bewegt und dabei denkt, wie man sich bewegt, das nenne es das "So-Sein des Bewegens", nicht aber das "Da-Sein des Bewegens". Zum Beispiel:

- Wenn man das Taijiquan schon ausgeübt hat, bewegt man sich als Taijiquan. Die drei Inneren Verbindungen und drei Äußeren Verbindungen sind dann verbunden, und die drei Inneren Verbindungen erscheinen in den drei Äußeren Verbindungen.
- Wenn man gerade das Taijiuan lernt, achtet man nur auf die äußere Bewegung, auf die drei Äußeren Verbindungen. Das bedeutet, dass man beurteilt, ob man sich so oder anders bewegt.

Das Qi ist für mich nicht Jing (Tatsächliche, Essenz), sondern eine Funktion des Lebens. Wie das Qi funktioniert, zeige ich in der Übertragung auf das Modell der Kraft. Kraft ist in der Physik eine Wirkung zwischen den Sachen. Zum Beispiel, Magnet und Eisen ziehen einander an. Magnet ist noch Magnet, Eisen ist noch Eisen. Die gegenseitige Anziehung ist nur die Wirkung zwischen ihnen. Zwischen menschlichen Körpern gibt es die Anziehungs-Kraft wie die Kraft in der Aber es gibt zwischen Menschen Physik. auch eine gedankliche Anziehungs-Kraft. Zum Beispiel wenn Ehepaare, Verwandte oder Freunde aneinander denken. Dieses Denken ist nur gedanklich, aber es wirkt auf den menschlichen Körper. Ein Mann denkt an seine Frau, und er möchte seine Frau

umarmen. In der Bewegung, wenn man ausatmet und das Sinken denkt, fühlt man, dass sein Körper sinkt.

Ich verstehe in der Mechanik, der Prozess ist die tatsächliche Sache, er ist Energie. Zum Beispiel: Ein Apfel hängt am Baum, der Apfel hat Energie: Wenn der Apfel nach unten fällt, bewegt ist, dann hat er Bewegungs-Energie. Wenn der Apfel auf den Boden trifft, wirkt diese Bewegungs-Energie als mechanische Kraft. Dieses ist die eigentlich tatsächliche Sache. Die mechanische Kraft, durch die verschiedenen Sachen miteinander wirken, erscheint darin. So verstehe ich, dass die Kraft aus der tatsächlichen Sache und Energie kommt, weil sie die Sache erfüllt und nur mit der Energie funktioniert. Dieses Kraft-Modell übertrage ich zum Verstehen des Qi. Das Qi ist für mich in der Funktion die Kraft.

Ich bewege mit Xin (Herz, Wille, Gefühl) Qi zu den Füßen. Das Qi sinkt zu den Füßen. Mein Xin (Herz, Wille, Gefühl) bedeutet für mich an das Senken zu denken. Das Qi ist nur leere Erfüllung in meinem Körper, es erfüllt die Wirkungen (die Energien in ihren Bahnen) in meinem Körper. Das Qi wirkt nur über die Energien Yin und Yang. Es selbst ist keine tatsächliche Sache. Dieses Denken an ein Senken bewirkt, das Qi durch die Energien meines Körpers fließt.

"Mit dem Herzen führt man das Qi. Man muss beruhigen und senken. Dann kann man das Qi in den Knochen sammeln. Mit dem Qi bewegt man den Körper. Man muss sie aneinander anpassen. Dann kann man leicht mit dem Xin (Herz, Wille, Gefühl) folgen."¹⁸⁹

¹⁸⁹ Shi San Shi Xing Gong Xin Jie (Erklärung der Durchführung der dreizehn Gesten mit Herz). In: Wang, Zongzue, Shen, Shou: Taijiquan Pu (Handbuch des Taijiquan). S. 94.

4.4.3 Liuhe (Sechs Verbindungen) bedeutet nur Einheit

4.4.3.1 Liuhe (Sechs Verbindungen) von CHEN Changxing

Im weiteren Sinn verstehe ich, dass das Innere und Äußere zu verbinden, die drei Inneren Verbindungen und die drei Äußeren Verbindungen, eine Ganzheit ist, genau so wie das Mensch-Sein oder menschliche Bewegung. Die "Drei" bedeutet nicht die numerische Drei, sondern "Alles". "Sechs Verbindungen" standen zuerst für die räumlichen sechs Verbindungen von Ost und West, Süd und Nord, oben und unten. Diese räumlichen sechs Verbindungen bedeuten im übertragenen Sinn den "Ganzen Raum".

"Wenn man einrollt, verdeckt man im Geheimen. Wenn man öffnet, sind die Sechs Verbindungen voll."¹⁹⁰

Bei "verdeckt" ist der Raum leer, bei "öffnet" ist dagegen der Raum voll. Leer kann sich mit allen Möglichkeiten erfüllen. Leer und Voll sind das räumliche Ganze. Dieser ganze Raum ist eine räumliche Ganzheit. Weiterhin, betrachte ich die menschlichen oder beweglichen Sechs Verbindungen auch als menschliche und körperliche Ganzheit, die eigentlich nicht als Innere und Äußere oder mit der Zahl Drei bezeichnet werden kann. Die sechs räumlichen Verbindungen sind nur als räumliches Ganzes in das körperliche Ganze zu übertragen. Chen Changxing hat dies so geschrieben:

"Sogenannte drei Verbindungen, Xin (Herz, Wille, Gefühl) und Yi (Bewußtsein, Vorstellung) zu verbinden, Qi und Li (Kraft) zu verbinden, Jin

¹⁹⁰ Sun, Lutang (1860-1933): Baguaquan Xue (Lehre des Baguaquan). In: Sun, Jianyun (1914-2003): Sun Lutang Wu Xue Lu (Sammlung der Wushu-Lehre von Sun Lutang). S. 137.

(Sehnen) und Gu (Knochen) zu verbinden, das heißt innere drei Verbindungen; Hände und Füße zu verbinden, Ellbogen und Knie verbinden, Schulter und Hüfte verbinden, das heißt äußere drei Verbindungen." 191

"Xin (Herz, Wille, Gefühl) und Augen verbinden, Leber und Sehnen verbinden, Milz und Muskel verbinden, Lunge und Körper verbinden, Nieren und Knochen verbinden, welche ist nicht innere Verbindung."¹⁹²

"Wenn man linke Hand und rechte Hand verbindet, linken Ellbogen und rechtes Knie verbindet, linke Schulter und rechte Hüfte verbindet, rechts und links insgesamt verbindet. Kopf und Hand verbindet, Hand und Körper verbindet, Körper und Schritte verbindet, welche ist nicht äußere Verbindung."¹⁹³

"Wenn es nur eine Bewegung gibt, dann bewegen sich einige nicht. Wenn es nur eine Verbindung gibt, dann verbinden einige nicht. Innere Organen und Körper und Glieder sind alle in der Bewegung und in der Verbindung."¹⁹⁴

So ist es ganz klar, dass der menschliche Körper eine Ganzheit ist, die menschliche körperliche Bewegung eine Ganzheit ist. Das Dao hat als Wuji kein Inneres und kein Äußeres.

"Das Dao ist groß, es kann keine Sache außen sein.

¹⁹¹ CHEN, Changxing (1771-1853): *Taijiquan Shi Da Yao Lun (Zehn große Behandlungen des Taijiquan)*. In: SHEN, Shou: *Taijiquan Pu (Handbuch des Taijiquan)*. S. 246-247.

¹⁹² a.a.O.

¹⁹³ a.a.O.

¹⁹⁴ a.a.O.

Das Dao ist klein, es kann keine Sache innen sein."¹⁹⁵

Das Dao hat kein Groß und Klein und auch kein Innen und Außen, sondern ist ein Ganzes und als Wuji bedeutet es Leere.

Über die inneren drei Verbindungen ist das Ganze folgendermaßen zu erreichen:

- Wohin führt man Qi (Erfüllung) mit Xin (Entscheidung). Xin (Entscheidung) und Qi (Erfüllung) verbinden;
- Wo ist Qi (Erfüllung) mit Yi (Wahrnehmung) zu empfinden und fühlen. Yi (Wahrnehmung) und Qi (Erfüllung) verbinden.
- Alle "Wo" bilden als Ergebnis ein "Wohin" aus. Xin (Herz, Wille, Gefühl) und Yi (Wahrnehmung) verbinden.
- Qi reguliert und funktioniert Li (Energie). Qi (Erfüllung) und Li (Energie) verbinden.

4.4.3.2 Liuhe (Sechs Verbindungen) von Shen und Jing

SUN Lutang hat über die sechs Verbindungen folgendes geschrieben.

"Jing (Tatsächliche, Essenz) und Shen (Geist, Achtsamkeit) verbinden, Shen (Geist, Achtsamkeit) und Qi verbinden, Qi und Jing (Tatsächliche, Essenz) verbinden, das heißt innere drei Verbindungen. Schulter und Hüfte verbinden, Ellbogen und Knie verbinden, Hand und Fuß verbinden, das heißt äußere drei Verbindungen. Inneres und Äußeres

¹⁹⁵ Sun, Lutang (1860-1933): Baguaquan Xue (Lehre des Baguaquan). In: Sun, Jianyun (1914-2003): Sun Lutang Wu Xue Lu (Sammlung der Wushu-Lehre von Sun Lutang). S. 137.

sind eine Einheit, das heißt sechs Verbindungen."196

In seinem Modell meint er, dass Inneres und Äußeres zu verbinden eins ist. Das bedeutet auch, dass das menschliche Bewegen ein Ganzes und Eins ist. Bezogen auf das Bewegungs-Modell von Horst TIWALD bin ich der Meinung, dass das Jing (Tatsächliche, Essenz) als Yi (Bewußtsein, Vorstellung) im Shen (Geist, Achtsamkeit) ist. Shen (Geist, Achtsamkeit) sucht mit Yi (Bewußtsein, Vorstellung) Jing (Tatsächliche, Essenz). Shen (Geist, Achtsamkeit) ruft das Qi hin. Das Qi ist die Antriebs-Kraft. Ich möchte deshalb folgenden Vergleich zwischen Sun Lutang und Horst TIWALD anstellen:

- Jing (Tatsächliche, Essenz) und Shen (Geist, Achtsamkeit) verbinden,
- Jing (Essenz, Ttatsächliche) als Yi (Bewußtsein, Vorstellung) im Shen (Geist, Achtsamkeit);
- Shen (Geist, Achtsamkeit) und Qi verbinden,
- Shen (Geist, Achtsamkeit) lenkt die Bewegung des Qi;
- Qi und Jing (Tatsächliche, Essenz) verbinden,
- Qi erfüllt sich im Jing (Tatsächliche, Essenz).

Ich vertrete folgende Meinung:

- Das Yi (Bewußtsein, Vorstellung) ist die Vorausschau/Vision des Jing (Tatsächliche, Essenz) im Kopf. Wenn die Vorausschau eine Bewegung ist, wird dieses Vorbild zum Spiegel. Es muss bewegt sein.
- Jing (Tatsächliche, Essenz) ist der Dagu (großer

¹⁹⁶ Sun, Lutang (1860-1933): *Taijiquan Xue (Die Lehre des Taijiquan)*. a.a.O. S. 178.

Grund) zum Bewegen. Shen (Geist, Achtsamkeit) und Qi sind Xiaogu (kleiner Grund) des Jing (Tatsächliche, Essenz), die Funktionen des Jing (Tatsächliche, Essenz).

 Dagu und Xiaogu funktionieren zusammen als Bewegung.

"Gu (Grund) sind Bedingungen, wenn es Gu gibt, gibt es die Sache und Erscheinung."¹⁹⁷

"Gu, Xiaogu (kleiner Grund), wenn es ihn gibt, muss nicht unbedingt etwas erreicht werden, aber ohne Xiaogu (ohne kleinen Grund) kann es nicht erreicht werden. Xiaogu ist Teil vom Ganzen, wie die Punkte einer Linie.

Dagu (großer Grund), wenn es ihn gibt, muss es erreicht werden, aber ohne Dagu (ohne großen Grund) kann es nicht erreicht werden."¹⁹⁸

Gu (Xiaogu und Dagu) ist der Grund, bzw. die Grund-Bedingung. Xiaogu und Dagu sind das Ganze. Ich betrachte Xiaogu als "Muss-Nicht" des Erreichens. Xiaogu hat zwei Seiten:

- Ist Xiaogu da, dann ist es möglich, aber nicht sicher, etwas Bestimmtes zu erreichen.
- Fehlt Xiaogu, dann ist es unmöglich, es zu bewirken.
 Es ist dann sicher, dass man es nicht erreichen kann.

Dies ist so zu verstehen:

 Xiaogu (kleiner Grund) ist zum Nicht-Erreichen ein "Muss".

¹⁹⁷ Sun, Yirang (Qin-Dynastie): *Mozi Jian Gu*. In: *Zhu Zi Ji Cheng* (Gesammelte Werke von allen Gelehrten). Band 5. S. 236.

¹⁹⁸ a.a.O. S. 257.

- Xiaogu (kleiner Grund) ist für das Erreichen ein "Muss-nicht".
- Dagu (großer Grund) ist für das Nicht-Erreichen ein "Muss".
- Dagu (großer Grund) ist zum Erreichen ein "Muss".
- Xiaogu kann nicht ohne Dagu sein, Dagu kann nicht ohne Xiaogu sein.

Die menschliche Bewegung wird mit Kopf-Arbeit und Körper-Arbeit erreicht. "Kopf" ist als Funktion im Jing (tatsächlichen Körper). Jing (tatsächlicher Körper) ist als Yi (Bewußtsein, Vorstellung) im Jing (tatsächlichen Kopf). Die menschliche Bewegung ist "Kopf" und "Körper" zusammen, die inneren drei Verbindungen und die äußeren drei Verbindungen sind miteinander zu verbinden.

5 Chinesische Bewegungs- und Kampfkunst, Gesundheitsbewegungen

5.1 Chinesische Bewegungs- und Kampfkunst

5.1.1 Das System des Wushu

5.1.1.1 Das Wesen des Wushu

In der deutschen Sprache heißt es "chinesische Kampfkunst", "Kampfbewegung" oder auch "Kungfu". In der Umgangssprache werden diese Wörter oft so verwendet, als hätten sie die gleiche Bedeutung. Insbesondere vor dem Hintergrund meiner bisherigen Überlegungen haben die Wörter "Kampf", "Bewegung" und "Kunst" aber deutlich verschiedene Bedeutungen.

- Unter Kampfkunst verstehe ich die Kunst des Kampfes.
- Unter Kampfbewegung verstehe ich nicht eine spezifische Bewegungsausführung wie einen bestimmten Schlag oder die Tritt, sondern Bewegung des Kampfes, seine Dynamik, das Wechselwirken der Kämpfenden. Das Kampf-Geschehen ist ein lebendiger Prozess, er lebt und beweat sich.
- Die Bewegungskunst des Kampfes verbindet die Kampfkunst mit der Kampfbewegung. Ich verstehe sie als einen Prozess, der jenem Lebensprozess ähnelt, welcher die Schmetterlings-Larve mit dem Schmetterling verbindet.

In China bezeichnet man die chinesische Kampfkunst als Wushu. In der chinesischen Geschichte gibt es für das Wushu aber verschiedenen Namen: 199

- Zum einen gibt es Boji (Kämpfen),
- Ein anderer Name ist Jiaoli (Kraft gegen Kraft),
- Eine weitere fremd erscheinende Bezeichnung ist Wuyi oder Guoshu (Technik und Methode, die Nation zu fördern)

In der deutschen Übersetzung fallen alle diese Namen weg, lediglich das Wushu bleibt übrig. Doch aus meiner Sicht ist es nicht möglich, die eben vorgestellten Begriffe unter Wushu zusammen zu fassen; sie sind nicht Namen für den gleicheni Aspekt des Wesens der Sache! Wenn man einen Namen als einen bestimmten Begriff auffasst, dann gibt es für diesen Namen inhaltlich gesehen eine ganz bestimmte Bedeutung, die davon abhängt, welcher Aspekt des Wesens der Sache mit dem Begriff angesprochen wird. Wenn man dagegen diesen Namen nur als Namen für die Sache betrachtet, dann kann es für die selbe Sache verschiedene Namen geben, die dann hinsichtlich der Sache alle die gleiche Bedeutung haben. Alle diese Begriffe treffen dann zwar auf die gleichen Sachen zu und helfen sie zu identifizieren, aber sie treffen nicht den selben Aspekt des Wesens der Sache. Deshalb sollte man die eben genannten Begriffe von ihrem wesentlichen Inhalt her genauer voneinander unterscheiden.

Um sich dem Verständnis von Wushu zu nähern, möchte ich vorerst auf Wuyi eingehen. Beim Namen Wuyi steht das "Wu" für Gewalt, das "Yi" hingegen bedeutet Kunst. Die genaue Bedeutung Wuyi ist daher das, was man auf Deutsch als Gewalt ausübende Kunst, also als Kampfkunst benennen könnte (was ich schon zu Beginn dieses Abschnitts erklärt

¹⁹⁹ Redaktion der Wushu-Lehrbücher der Sport-hochschule und – Fakultät: *Wushu.* Oberer Band. S. 1-2.

habe). Folge ich dieser Betrachtungsweise, dann bedeutet Wushu im Unterschied dazu jedoch etwas ganz anderes. Das "Wu" habe ich eben schon geklärt – es besitzt dieselbe Bedeutung. Das "Shu" hingegen bedeutet Technik oder Methode. Wushu bedeutet deshalb nicht etwa "Gewalt ausübende Kunst" (denn dafür wäre der weniger bekannte Begriff "Wuyi" nötig), sondern "Kampf-Technik" oder "Kampf-Methode" – und zwar in der Weise, in der ich die Kampfbewegung erläutert habe.

Wenn man anerkennt, dass es das Wesen ist und nicht der Name, der letztendlich darüber entscheiden sollte, was für eine Sache ich wirklich als Untersuchungsgegenstand vor mir habe, dann entscheidet auch das Wesen meines Untersuchungsgegenstandes darüber, was sprachlich exakt als "chinesische Kampfkunst" benannt werden sollte. Das Wesen der chinesischen Kampfkunst ist die Einheit von Kampf, Bewegen und der Kunst im Bewegen und Kämpfen.

Wenn das Wesen des Wushu die kunstvolle Kampfbewegung ist, dann stellt sich sofort die Frage, welcher grundlegende Unterschied zwischen Wushu und anderen bekannten Kampfsportarten wie Karate, Taekwondo usw. besteht. Besteht ein Wesens-Unterschied zwischen den verschiedenen, fernöstlichen Kampfsportarten, also einen Unterschied jenseits der einzelnen Formen des Bewegens im Karate, Taekwondo usw.?

Ich meine nicht, dass ein grundlegender Wesens-Unterschied zwischen ihnen besteht. Dabei denke ich insbesondere an den gemeinsamen historischen Ursprung dieser Kampfkünste innerhalb der damaligen gesellschaftlichen Zustände. Auch denke ich an ihre spezielle Entwicklung von damals bis in die Gegenwart hinein. Besonders muss berücksichtigt werden, dass kulturelle Wechselbeziehungen immer wieder zu

technischen Wechselwirkungen und Kreuzungen zwischen den verschiedenen Kampfsportarten wie Wushu, Karate und Taekwondo geführt haben. Es gibt daher keinen sogenannten Stil" Sinne eines kulturell "reinen im unberührten, ursprünglichen Stils. Aber die Quelle des Motivs, das Wesen kommt aus dem Mutterland. Im Falle des Wushu aus China. Das Wesen des Kampfsports – eben als sein Wesen mit seinen spezifischen Wesenszügen – ist in der Kultur und Tradition des Mutterlands herausgebildet und entwickelt worden. Es nimmt daher die Qualität der Kultur und Tradition des Mutterlands in seiner weiteren Entwicklung mit. Diese Qualität ist ihr gemeinsames Wesen, trotz aller späteren kulturellen Unterschiede.

5.1.1.2 Das System des Wushus

Ein besonderer Wesenszug des chinesischen Denkens ist die Vorstellung, dass das Sein einer Sache nicht allein für sich und isoliert von den anderen Sachen existiert. Das Sein einer Sache wird zwar geprägt von ihrer bestimmten Zeit und ihrem bestimmten Raum. Aber die Welt ist nicht nur eine äußerlich verbundene Welt. In jeder Sache gibt es neben "äußeren Verbindungen" darüber hinaus auch "innere Verbindungen". Im chinesischen Denken bildet diese Einheit der inneren und äußeren Verbindungen ein System, das sich in einer bestimmten Ordnung befindet.

Die chinesische Bewegungskunst des Kampfes kann man unterschiedlich betrachten. Je nachdem, worauf man bei dieser Betrachtung den Akzent legt, erscheint das System der chinesischen Bewegungskunst des Kampfes auch in verschiedenen Strukturen. Zum Beispiel:

 Nach dem Zeitraum sieht man das ältere Wushu und das moderne Wushu.

- Nach der Region sieht man das südliche Wushu und das nördliche Wushu.
- Nach den Trägern sieht man das Wushu der älteren Menschen und das Wushu der jüngeren Menschen.
- Nach der Wirkung sieht man das Kampf-Wushu und das Gesundheits-Wushu.
- Nach den Bewegungsarten sieht man das Taolu-Wushu und Sanda-Wushu.
- Nach den Bewegungs-Elementen sieht man Hand-Bewegungen und Fuß-Bewegungen.
- Nach den Stilen sieht man die verschiedenen Stile des Wushu.

Betrachte ich das Wushu nach dem Unterschied Ti-Yong (Körper und Anwendung) und Tradition, dann sehe ich im System des Wushus:

- Bewegungs-Elemente,
- Bewegungs-Arten,
- Traditionelle Stile.

Wenn man jenen Standpunkt einnimmt, von dem aus man die Elemente und die Struktur der Sache betrachtet, dann erscheint die Sache aus Elementen mit kondensierenden Regeln zusammengesetzt. Hier kann man dann entdecken, dass das Wushu aus verschiedenen Bewegungs-Elementen zusammengesetzt ist, ohne Ausnahmen. Jedes Wushu zeigt dann in seiner Erscheinung folgende Bewegungselemente:

- Treten
- Schlagen
- Werfen
- Greifen und Kontrollieren

Man unterscheidet "traditionelles Wushu" und "modernes Wushu". Unter dem traditionellen verstehe ich, dass es deutlich erkennbar zeigt, dass es von einer bestimmten Abstammung her kommt und in dieser Tradition steht. Wenn man etwas als Tradition betrachtet, muss diese Tradition ihre Vergangenheit und Gegenwart haben. Was in der Vergangheit und Gegenwart fließt, bezeichne ich als Tradition. Wenn man dagegen das moderne Wushu nur als das Wushu im modernen "Zeitraum" auffasst, dann kann man nur zwischen dem traditionellen und modernen "Zeitraum" unterscheiden, nicht aber zwischen dem traditionellen und modernen "Wushu". Man sollte es deshalb so verstehen, dass zwar das Wushu in verschiedenen Zeiträumen mit verschiedenen kulturellen Qualitäten vermischt ist, dass es aber trotzdem nur deswegen "Wushu" ist, weil in ihm das traditionelle Wesen weiterfließt.

Das traditionelle Wushu ist dadurch gekennzeichnet, dass es zwischen der Ausprägung einer bestimmten Schule und ihrer Tradition, diese beiden verbindend, immer hin- und herläuft. Wenn ich das moderne Wushu nur als das Wushu im modernen Zeitraum betrachte, dann erscheint es in drei verschiedenen Ausprägungen:

- als traditionelles Wushu in der modernen Zeit;
- als modernes Wettkampf-Wushu,
- als Wushu im Park in China, ähnlich wie der gesundheits- und freizeitorientierte Sport in Deutschland.

5.1.1.3 Anmerkung über das System des Wushu

5.1.1.3.1 Bewegungsarten des Wushu

Die Bewegungsart des Wushu besteht aus "Taolu" (Form) und

(Kämpfen). Die zwei Bewegungsarten sind im "Bodou" Wushu mit traditionellen traditionellen der **Oualität** ganzheitlich und organisch vereint und können nicht voneinander getrennt werden. Die Bewegungsart-Struktur jedes traditionellen Wushu ist Form, Partner-Anwendung und freies Kämpfen.

Zum Beispiel:

Im Taijiquan gibt es Formen-Übung, Tuishou (Pushing-Hands), freies Kämpfen.

Im Xingyiquan gibt es Wu-Xing-Quan (fünf Elemente Faust), Wu-Xing-Xiang-Ke-Quan (Fünf Elemente gegeneinander), usw.

Die Formen und die Methoden des Kämpfens (Angriff und Verteidigung) müssen sich vereinen, sie können nicht voneinander getrennt werden. Qi Jiguang sagte,

"Wenn man Kampfkunst erlernt, muss man mit dem Gegner probieren."²⁰⁰

Das moderne Wettkampf-Wushu ist Wettkampfsport. Es besteht aus den beiden Bewegungsarten Taolu (Form) und Sanda (Kämpfen). Diese sind aber abhängig von den Wettkampfsportarten und werden daher mehr vom Wettkampf her geprägt als vom traditionellen Wesen.

Eine ganzheitliche Bedeutung gehört jedoch zur Ganzheit des Systems. Wenn ein Teil vom System getrennt und in ein anderes eingebaut wird, dann wird auch seine Bedeutung verändert. Zum Beispiel: wenn man einen Holztisch sieht, dann gibt es die verschiedenen Begriffe wie "Tischplatte" oder "Tischbein". Aber wenn eine Tischbein von dem Tisch getrennt ist, sagt man vielleicht nur noch "Holz" dazu – eben

²⁰⁰ QI, Jiguang (1528-1587): *Ji Xiao Xin Shu.* S. 166.

weil der Zusammenhang zum vorherigen System "Tisch" fehlt. Das moderne Wettkampf-Wushu gehört vorwiegend zum Wettkampfsport. Das bedeutet, dass seine Bedeutung zur ganzheitlichen Bedeutung des Wettkampfsports gehört. Das Wettkampf-Wushu vermischt daher sein traditionelles Wesen mit der Qualität der olympischen Gesinnung, bzw. wird von dieser her dominiert.

5.1.1.3.2 Das innere und äußere Wushu

Nei-Jia (Innerer Stil) und Wai-Jia (Äußerer Stil) sind einererseits eingebürgerte Namen, andererseits auch unterschiedliche Bewegungsbesonderheiten.

"Heute sagt man Quan-Shu (Technik der Faust). Man unterscheidet oft zwischen Nei-Jia (Innerem Stil) und Wai-Jia (Äußerem Stil). Oder man bezeichnet das Shao-Lin als Wai-Jia (Äußeren Stil), und Wu-Dang als Nei-Jia (Inneren Stil). Daoismus ist dann Nei-Jia, Buddhismus ist Wai-Jia. Aber dies sieht man nur oberflächlich. Namentlich gibt es den Unterschied von Shao-Lin und Wu-Dang. In Wirklichkeit gibt es aber keinen Unterschied zwischen Nei-Jia (Innerer Stil) und Wa-Jia (Äußerer Stil).

Herr Song sagte, 'Atmen gibt es im inneren und äußeren Stil. Quan-Shu (Technik der Faust) hat keinen Unterschied von inneren und äußeren Stil. Wer das Qi gut ernähren kann, der ist Nei-Jia (Innerer Stil), Wer das Qi nicht gut ernähren kann, der ist Wai-Jia (Äußerer Stil) "²⁰¹"

²⁰¹ Sun, Lutang (1860-1933): *Quan Yi Shu Zhen (Die Bedeutung der Faust echt beschreiben)*. In: Sun, Jianyun (1914-2003): *Sun Lutang Wu Xue Lu (Sammlung der Wushu-Lehre von Sun Lutang)*. S. 377.

Herr Song, Song, Shirong (1849-1927) Xingyiquan Meister

Der Name des Stiles des Wushus kommt ursprünglich von Nei-Jia (Inneres Haus) und Wai-Jia (Äußeres Haus) zu der körperlichen Bewegung.

"Zhuangzi sagt, "sie reisen außen, heißen Wai-Jia (Äußeres Haus).' So bezeichnet man Buddhisten als Wai-Jia. So beginnt der Name Wai-Jia (Äußeres Haus). So werden Buddhisten von den normalen Leuten unterschieden. Das eigentliche zu Hause ist das normale Haus (familiär, ursprüngliche). Im Tempel jedoch wird das Haar geschnitten, deshalb nennt man den Tempel Wai-Jia (Äußeres). Deshalb wird der Shao-Lin Stil als Wai-Jia-Quan (Äußere Stil) bezeichnet. Mit dem Wort Nei-Jia sind eigentlich die Bediensteten und Eunuchen im kaiserlichen Palast gemeint (Diese Bediensteten werden als Innere bezeichnet). Zhang Sanfeng möchte eine neue Fahne heben (neuen Stil gründen), um diesen vom Shao-Lin (Wai-Jia) zu unterscheiden. Er bezeichnet seinen Stil als Nei-Jia (Innerer Stil)."202

Das innere Wushu und das äußere Wushu sind die zwei Schulen des Wushus. Die beiden Schulen verstehe ich wie zwei Flüsse. Wenn man die Bedeutung eines wirklichen Flusses als Ganzes versteht, dann wird deutlich, dass er eine Quelle und einen Flusslauf mit Wasser haben muss. Der Fluss hat seinen eigenen Charakter. Es gibt in ihm aber kein Wasser ohne seine Quelle. So gibt es auch keinen Fluss ohne Wasser in der sich herausbildenden Geschichte. Die seiende Sache muss daher im Charakter des Seins erscheinen. Es ist die Bedingungen für eine Schule des Wushu:

- einen eigenen Ursprung und eine eigene

²⁰² JIN, Yiming: Wu Dang Quan Shu Mi Jue (Heimliche Schlüssel von Wudang Faust-Methode). S. 6-7.

Entwicklung der Tradition zu haben,

- selbst ein ganzheitliches inhaltliches System zu sein,
- einen eigenen Charakter zu haben.

Das Wushu ist eine Kampfkunst oder Bewegungskunst geblieben. Sein Charakter wird insbesondere durch seine innere Qualität entschieden und durch seine Bewegungserscheinung gezeigt. Folgende Merkmale sind dabei besonders wichtig:

- Yin und Yang
- hart und sanft
- leer und voll
- Bewegen und Ruhe
- schnell und langsam
- Angreifen und Abwehren
- Vorgehen und Zurückgehen
- etc.

Das Neijia-Wushu (inneres Wushu) nennt man auch "Wudang-Wushu". Das innere Wushu bedeutet

- erstens den Neijia Quanfa Stil (Inneres Boxen), der seinen Ursprung in der Ming Dynastie hat und fast in Vergessenheit geraten ist.
- zweitens das Taiji, Xingyi und die Bagua-Stile, die in der Qing Dynastie als Taiji, Xingyi und Bagua Stil entwickelt wurden.

Zum ersten Aspekt gibt es Schriften, den Grabstein-Text des Wang Zhengnan von Huang Lizhou, und das "Neijia Quanfa" von Huang Baijia. Im Buch "Neijia Quanfa" hat Huang Baijia das ganze System des "Neijia Quanfa" beschrieben. Dieses ist ein eigenes System, also kein Taiji, Xingyi, Bagua

o.ä. Neijia Quanfa war damals ein eigenständiger Stil.

"In der sogenannten Neijia Faust-Methode wird durch Ruhe die Bewegung kontrolliert. Der Angreifende wird gleich nach unten fallen. So ist Nei-Jia anders als Shaolin, das Wai-Jia heißt."²⁰³

Zum zweiten Aspekt weise ich auf die Mingguo-Zeit hin. Das Guoshu-Zentrum (Wushu) wurde damals gegründet. In diesem Zentrum gab es zwei Richtungen, die Shaolin-Schule und die Wudang-Schule. Die Wudang-Schule umfasste Taiji, Xingyi und Bagua.

"Im heutigen Nei-Jia-Quan-Fa gibt es nur drei Stile, Taiji, Bagua, Xingyi, jeder hat sein eigenes System. v²⁰⁴

"Also gibt es in Nei-Jia-Quan-Shu drei Stile, Xing-Yi, Ba-Gua, Tai-Ji. Die Formen sind anders, aber das Dao zu Xu (Leer) ist eins."²⁰⁵

Im inneren Wushu gibt aufgrund bestimmter es Atemtechniken Kraft, die durch eine ihre Ruhe die Bewegungen des Gegners einzuschränken vermag. vermag zudem durch gezielt geführte eigene Schwäche die Stärke des Gegners zu besiegen.

Das Waijia-Wushu (äußere Wushu) nennt man auch "Shaolin-Wushu". Der Name des Shaolin-Wushus stammt vom bekannten Shaolin-Kloster. Im Shaolin-Wushu gibt es zwei

²⁰³ Huang, Lizhou (1610-1695): *Wang Zhengnan Mu Bei Zhi (Text des Grabstein von Wang Zhengnan)*. In: Tang, Hao: *Nei Jia Quan De Yan Jiu (Forschung in Neijia Faust Methode)*. Anhang.

²⁰⁴ Sun, Lutang (1860-1933): *Quan Yi Shu Zhen (Die Bedeutung der Faust echt beschreiben)*. In: Sun, Jianyun (1914-2003): *Sun Lutang Wu Xue Lu (Sammlung der Wushu-Lehre von Sun Lutang)*. S. 117.

²⁰⁵ a.a.O. S. 265.

Gesichtspunkte:

- Erstens bedeutet es im weiteren Sinne alle Wushu-Stile neben dem Inneren Wushu (Taiji, Xingyi und Bagua).
- Zweitens bedeutet es im engeren Sinne ein bestimmtes Shaolin-Wushu, also spezifische, charakteristische Bewegungsformen. Die Kraft wird hier aus dem Qi entwickelt, deshalb es ist wertvoll, die Qi-Übung langsam zu machen. Die Qi-Anwendung erfolgt dann schnell.

Die Ziele des inneren Wushu und des äußeren Wushu sind die gleichen. Yin und Yang sind miteinander zu harmonisieren. Im Sanften besteht das Harte, im Harten besteht auch das Sanfte. Hart und Sanft wandeln sich gegenseitig nach Lust und Laune. Aber die Wege des inneren Wushu und des äußeren Wushu sind verschieden:

- Das innere Wushu geht vom Sanften zum Harten, um das Ziel zu erreichen.
- Das äußere Wushu geht vom Harten zum Sanften, um das Ziel zu erreichen.

Hinsichtlich des Zieles und des Weges des Wushus wird es in zwei Formen eingeteilt wird, in ein inneres und ein äußeres Wushu. Diese Einteiling hat eine bestimmte Meinung herausgebildet und zur Gewohnheit verfestigt, nämlich dass das innere Wushu ein geschlossenes System sei. Es umfasse angeblich nur die drei Stile: Taiji, Xingyi und Bagua. Das äußere Wushu sei im Unterschied dazu geöffnet. Zu ihm gehören alle Wushu-Stile neben dem inneren Wushu. Durch diese logische Ordnungs-Form werden inneres und äußeres Wushu wie durch ein Lineal logisch getrennt. Sie werden voneinander abgeschlossen, als ob es sich um zwei voneinander unterschiedliche Wesen handle, die ein völlig

eigenständiges Leben führen. Die traditionelle, lebendige und sich immer bewegende Einheit des Wesens geht durch diese Betrachtungsweise verloren.

Die Frage, ob ein Wushu ein innerer Stil oder ein äußerer Stil ist, wird nicht durch einen Namen, sondern durch das Wesen der Sache entschieden. Die wesentliche Bedeutung einer Sache ist nicht der gegebene Name, sondern ihre eigene Bedeutung als Tatsache, also als einer Sache, die tatsächlich, d.h. im Wushu als konkrete "Tat" geschieht, als: "Tat-Sache".

5.1.1.3.3 Anmerkung zum Duan-System des Wushu in China

Vorerst möchte ich die Systematik des Wushu-Systems darstellen und in das Duan-System (Bewertungssystem) des Wushus einführen. Das System ist eine Konstruktion, in welchem eine Ordnung ist. Es ist keine Anhäufung. In einer Anhäufung ist keine Ordnung. Das Verändern der Konstruktion des Duan-Systems ist begrenzt. Wenn man die Ordnung des Systems zerstört, zerstört man auch das System. Zum Beispiel, ein Tisch besteht aus Holzstücken, aber wenn man ihre Konstruktion verändert, können die einzelnen Stücke nicht mehr der Tisch sein.

Die Inhalte des Duan-Systems des Wushu-Taulus wurden in China so festgelegt:

"Erste Duan, eine Quanshu-Form des ersten Duan.

Zweite Duan, eine Quanshu-Form des zweiten Duan.

Dritte Duan, eine Quanshu-Form und eine Waffen-Form des dritten Duan.

Vierte Duan, eine Quanshu-Form, eine kurze Waffen-Form und eine lange Waffen-Form des vierten Duan.

Fünfte Duan, eine Quanshu-Form, eine kurze Waffen-Form und eine lange Waffen-Form des fünften Duan, oder zwei Quanshu-Formen und eine Waffen-Form (nur in Taiji).

Sechste Duan, eine Quanshu-Form, eine kurze Waffen-Form und eine lange Waffen-Form des sechsten Duan, oder zwei Quanshu-Formen und eine Partner-Form (nur in Taiji)"²⁰⁶

Zusammengefasst sieht das System so aus:

- Von dem ersten Duan bis zum fünften Duan sind nur Einzelformen;
- Im sechsten Duan gibt es eine Partnerform, aber nur in Taiji.

Hier werden Fragen aufgeworfen. Kann man mit einer Taijiquan-Form des dritten Duan und einem Changquan-Schwert des dritten Duan zur dritten Duan-Prüfung teilnehmen? Wenn ja, dann ist dieses Duan-System des Wushus nur eine Anhäufung des Wushus, aber nicht ein System.

Obwohl dieses Duan-System auch einen Stil des Taiji erwähnt hat, ist es nicht kräftig.

- Einerseits gibt es das Wushu in vielen Stilen, nicht nur alleine als Taiji;
- Andererseits ist dieses Duan-System nicht tief auf Taiji eingegangen, es geht nicht mit dem Weg (Einübung der Formen, Verstehen der Jin-Kraft,

²⁰⁶ Redaktion des Duan-System des Chinesischen Wushu, Sportministerium Chinas, Zentrales Verwaltungs-Zentrum des Wushu: *Das Duan-System des chinesischen Wushu*. In: *Technisches Lehrbuch des Duan-Systems des chinesischen Wushu* I. S. 580.

Erreichen der Geistesklarheit).

Die Konstruktion des Systems des Wushus kommt aus dem eigentlichen Wushu. Das eigentliche Wushu muss beim Üben immer mehr erkannt werden. Das Niveau, wie gut man Menschen kennt, entscheidet über die Distanz zwischen dem eigentlichen Wushu und dem heute bekannten Wushu. Das derzeitige System kommt nicht aus dem Kennen der Menschen. Wenn man den Himmel als ein System betrachtet, kann man diesen nur kennen, und kann man ihn von verschiedenen Seiten kennen, aber kann man ihn nicht verändern. Es geht daher auch im Wushu nicht um das Machen, sondern um das Erkennen. Auch darum, den Zusammenhang des Ganzen zu erkennen, der sich in Analogien ausdrückt.

Das chinesische System-Denken sieht den Zusammenhang von Person, Familie und Nation.

"In alter Zeit musste man, wenn man die hohe Tugend unter dem Himmel zeigen wollte, zuerst seinen Staat gut regieren. Wenn man seinen Staat regieren möchte, muss man zuerst seine Familie gut regieren. Wenn man seine Familie gut regieren möchte, muss man zuerst selbst seine Moral fleißig erhöhen. Wenn man seine Moral erhöhen möchte, muss man zuerst sein Xin (Herz, Wille, Gefühl) aufrichten, nicht neigen. Wenn man sein Xin (Herz, Wille, Gefühl) aufrichten und nicht neigen möchte, muss man zuerst selbst ehrlich sein. Wenn man ehrlich sein möchte, muss man zuerst Kenntnis haben. Um Kenntnis zu haben, sind die Prinzipien

der Sachen tief zu forschen. "207

In dem ganzen System ist die erste und oberste Ebene Nation, die zweite Ebene ist Familie, die dritte Ebene ist Person. Das Chinesische Wushu ist gleich aufgebaut:

- Das ganze Wushu,
- Die verschiedenen Stile des Wushus, z.B. Taiji,
 Xingyi, Bagua, usw.,
- Die verschiedenen Formen des Wushus, z.B.
 Quanshu (Faust-Form), Waffen-Form, Partner-Form, usw..

Jedes Element in den verschiedenen Ebenen des Systems ist auch selbst ein System. Von diesem Standpunkt aus betrachtet ist das chinesische Wushu auch ein System. In diesem System gibt es wiederum die verschiedenen Stile. Jeder Stil ist auch ein vollständiges System. Also wenn man das chinesische Wushu kennen und sich mit ihm beschäftigen möchte, muss man es mit diesem systematischen Standpunkt behandeln.

Die Tradition des Wushus dauert und entwickelt sich durch die Stile. Das traditionelle Wushu wurde in den Stilen überliefert und entwickelt.

Hier möchte ich wieder zu dem Beispiel "Tisch" zurückgehen. Alle Tische setzen sich aus Tischplatte und Tischbeinen zusammen. Jeder Tisch besteht aus Tischplatte und Tischbeinen. Deutlich ist: Jeder Tisch von allen Tischen setzt sich aus Tischplatte und Tischbeinen zusammen. Jeder Wushu Stil umfasst Formen-Bewegungsarten und Kampf-

²⁰⁷ ZHU, Xi (Song-Dynastie): *Da Xue Zhang Ju Ji Zhu (Gesammelte Erklärung der des großen Wissen)*. In: *Si Shu Wu Jing (Vier Bücher und fünf Schriften)*. Oberer Band. S. 5.

Bewegungsarten.

Heutzutage wird in China das Duan-System des Wushus aufgebaut. Meiner Meinung nach ist dieses Duan-System des Wushus nur ein Mischmasch von traditionellem Wushu und dem modernen Wettkampf-Wushu. Es trennt Form-Bewegungsarten und Kampf-Bewegungsarten des traditionellen Wushu voneinander. Dieses Duan-System des Wushus zerfällt daher in zwei voneinander getrennte Systeme:

- Das Duan-System der Wushu-Formen;
- Das Duan-System des Sanda.

Dieses moderne Duan-System hat das System des traditionellen Wushu zerstört. Jeder Stil des traditionellen Wushus umfasst nämlich Form-Bewegungsarten und Kampf-Bewegungsarten. Die Ganzheit des Stiles des Wushus ist eine Einheit von Form-Bewegungsart und Kampf-Bewegungsart des Stiles. Das zweigeteilte moderne Modell führt den Menschen nur zu den Tischplatten oder zu den Tischbeinen, aber nicht mittels des ganzen Tisches zur ganzheitlichen Geistesklarheit.

In der gegenwärtigen Lage des Wushus gibt es bereits Wettkampf-Formen, Wettkampf-Sanda und traditionelles Wushu. Meine Meinung ist nicht, dass man Wettkampf-Wushu aufheben sollte. Man sollte nicht tolerieren, unwirksame Medikamente zu verkaufen. In einem Sprichwort heißt es, dass man den Schafskopf aushängt, aber Hundefleisch traditionelle verkauft. Das Wushu ist das immer Aushängeschild, wenn es heißt.

"Das Lehrbuch wird von den organisierten Wushu-Experten und -Gelehrten unter der Leitung der Wushu-Akademie und des Wushu-Verwaltungszentrum Chinas, nach der

Grundforderung ,Duan-System des chinesischen Wushus', nach wissenschaftlichen, systematischen, praktischen und gesundheitlichen Prinzipien, auf dem Grund des umfangreichen Sammelns aller Meinungen und der genügenden Erforschung, dem Erben der Essenz der traditionellen Lehrbücher, und nach den Bestimmungen der Theorie und der Techniken des 'Duan-Systems des chinesischen Wushu', sorgsam geschrieben."208

Was ist System in diesem Duan-System des Wushu, und was ist Tradition? Die Tradition ist hier nur Aushängeschild.

Das Wushu fließt im Stil. So tendiere ich zum Duan-System des Wushus in den traditionellen Stilen. Dieses System würde den Menschen zu einer vollständigen Einheit und zu einem Stil des Wushus führen. Ein Stil des Wushus ist eine Einheit, diese Einheit ist auch die Ganzheit des Stiles. Diese Einheit oder Ganzheit ist ein vollständiges System.

Das Duan-System des Wushus so sein soll.

- Das Duan-System des Taji;
- Das Duan-System des Xingyi;
- Das Duan-System des Bagua;
- Usw.

Ein Stil des Wushus ist eine Einheit oder Ganzheit. Man kann ihn zerteilen und sollte ihn daher auch nicht zerstören!

Redaktion des Duan-System des chinesischen Sportministerium Chinas, Zentrales Verwaltungs-Zentrum des Wushu: Technisches Lehrbuch des Duan-Systems des chinesischen Wushu I. Vorwort.

5.1.2 Chinesische Kampfkunst und Kampfbewegung

5.1.2.1 Körper und Anwendung

Der Begriff "traditioneller chinesischer Kampf" ist ein unklarer chinesische dem die Begriffe "traditionelle Begriff, in Kampfkunst" "Kampfbewegung" und sowie "Kampfbewegung" und "Kampfbewegen" miteinander unglücklicher Weise vermischt sind. Wenn man heutzutage sich mit traditioneller chinesischer man Kampfkunst beschäftigt, dann ist dies zu allgemein und zu ungenau, aber man versteht doch, was man macht. An dieser Stelle passt ein chinesisches Sprichwort: "Der Stumme ist Jiaozi, er hat eine Zahl im Xin (Herz, Wille, Gefühl), aber er kann sie nicht ausdrücken."

Seit ungefähr 50 Jahren wird um das Thema "die Anwendung des traditionellen chinesischen Wushus im Kampf" intensiv diskutiert. Es gibt zwei Meinungen: Wushu ist nur Kämpfen oder Wushu ist nur Formen. In diesem Zeitraum entwickelte sich der Weg des Wushu vom reinen Kampf über die reinen Formen hin zu Formen und Kämpfen.

"Die erste Revolution des modernen Wushu betonte die sportliche Eigenschaft des Wushus. Aber wegen der Kritik am 'Nur Kämpfen' führte sie den Begriff Wushu einseitig zu 'Nur Formen'.

Zweite Revolution des Wushu führte zum Wiederwachsen des Kampfes des Wushu. Es lässt Wushu-Taolu und Wushu-Formen zusammen in den Wushu-Begriff eingehen.

Das Signalhorn der dritten Revolution ist geblasen. Diese Revolution wird bewirken, dass die Menschen den Begriff des Wushu kennen. Wir warten auf die dritte Revolution des Begriffes des Wushu, und

darauf, dass die Gongfa-Bewegung, die schon lange Zeit außerhalb des Wushu steht, in den Wushu-Begriff eingeht."²⁰⁹

Es geht dabei um die Frage, ob man die Kampfbewegungen des traditionellen chinesischen Wushu beim Kämpfen benutzen kann oder nicht. Als Ergebnis werden folgende Ansichten vertreten:

- als Kampfbewegung vereint das traditionelle chinesische Wushu die Kampfbewegungs-Form mit dem Kämpfen,
- als Kampfkunst vereint das traditionelle chinesische Wushu die traditionelle chinesische Kultur und die Kampfbewegung.

Meine Meinung ist, dass man, wenn man traditionelle chinesische Kampfkunst verstehen will, zuest bedenken muss "Was ist das?" und dann "Was kann man damit machen?" – und nicht umgekehrt "Was kann man damit machen?" und erst dann "Was ist das?"

Die traditionelle chinesische Kampfkunst geht eigentlich von der Praxis (des Kampfes) aus, und nicht von den Bewegungsmöglichkeiten des Körpers. Der Körper ist nicht die primäre Sache. Wichtig ist die (Kampf-) Praxis. Manche Vertreter der traditionellen chinesischen Kampfkunst fragen aber heute nicht mehr, welche praktischen Fragen welche körperlichen Anwendungen erfordern, sondern fragen vorerst nur auf den eigenen Körper bezogen:

- "Über welche Bewegungsmöglichkeiten verfügt der Körper?"
- "Wie hängen diese Bewegungsmöglichkeiten

²⁰⁹ Vgl. Hong, Hao: *Drei Revolution des modernen Wushu und Entwicklung des Begriffes*. In: *Zeitschrift: Chinesisches Wushu*. 2005/5

untereinander zusammen?"

 – "Wie können diese dem Körper möglichen Bewegungen variiert werden?"

In dieser Sichtweise entscheiden die körperlichen Möglichkeiten des eigenen Bewegens die Sache, nicht die Praxis führt zu den geeigneten körperlichen Möglichkeiten. Die eigentliche Quelle der Sache ist aber die Sache. Die Wirkung kommt aus der Anwendung der Sache.

Die Struktur des Körpers und alle seine Bewegungsmöglichkeiten sind eine Folge seines Funktionierens. Der so entstandene Körper ist daher eine Tat-Sache. Der Körper ist aus seiner eigenen Tat entstanden, also aus seinem Bewegen in der Praxis!

Die Theorie "Ti und Yong" beinhaltet die zwei Seiten der Sache "körperliche Bewegung": Ti und Yong. Ti bedeutet Körper der Sache, die eigentliche Sache. Yong bedeutet die Anwendung der Sache. Ti ist Yin, ruhig. Yong ist Yang, beweglich, Yin und Yang sind einheitlich in der Sache, gleich einheitlich sind Ti und Yong in der Sache.

"Dong (Bewegen) ist Yong (Anwendung), Jing (Ruhe) ist Ti (Körper). "Im Himmel ist Yang als Dong (Bewegung), Yin als Jing (Ruhe)." Denn Yin ist Ti (Körper) von Yang, Yang ist Yong (Yong) von Ti (Körper)."²¹⁰

Ohne echte Anwendung bleibt das kämpfende Bewegen nur Schauspiel. Es wird daher immer wieder die Meinung geäußert, dass die Kampfkunst nicht brauchbar für die Kampf-Praxis sei. Sie sei eine von der Praxis isolierte

²¹⁰ MENG, Peiyuan: *Li Xue Fan Chou Xi Tong (System der Kategorie der Prinzip-Philosophie*). S. 152.

künstliche Angelegenheit. Auch meint man, dass die in Filmen gezeigten Kämpfer in ihrer Kampfkunst gar nicht zur Praxis, zur wirklichen Welt gekommen seien. Die körperliche Sache und die Anwendung der Sache in der konkreten Kampfpraxis sollen eine Einheit sein. Diese Einheit soll sich in der körperlichen Sache des eigenen Bewegens auch konkret wiederspiegeln.

5.1.2.2 Kampfbewegen und -Bewegung

Wenn ich die Kampfbewegung und das Kampfbewegen als körperliches Geschehen betrachte, dann unterscheide ich:

- die Kampfbewegung als eine festgelegte Bewegung, die ich als die Form betrachte,
- das Kampfbewegen dagegen als das Kämpfen, das in der Praxis als formloses Bewegen erscheint.

Das "Formlose" nenne ich "Un-Form". Dies bedeutet aber nicht, dass dieses Bewegen für den Beobachter keine Form zeigen würde oder dass es eine schlechte Form hätte. Das "Formlose" bzw. die "Un-Form" bedeutet nur, dass dieses Bewegen nicht von einer bewussten Vorstellung der Bewegung oder von einer Gewohnheit geführt wird. Es bedeutet, dass der Kämpfer in der Praxis nicht nur mit vorgefertigten Bewegungen kämpft.

So gibt es "formale Kampfbewegungen" und ein "formloses Kampfbewegen" Es stellt sich nun die Frage, was zuerst war: war zuerst die Kampfbewegung mit einer sie leitenden Form oder war das Kampfbewegen mit der Un-Form zuerst? – Ich unterscheide die Kampfbewegung und das Kampfbewegen als die programmierten Formen vom freien Kämpfen. Beides ist im Kämpfen miteinander durch die Bedeutung und durch die Erfüllung der Bewegung verbunden. Die Kampfbewegung alleine zeigt in den Formen nur die Bedeutung des Angreifens

und Schützens. Das Kampfbewegen im freien Kämpfen zeigt dagegen sowohl die Bedeutung als auch das praktische Ergebnis des Angreifens und Schützens. Die formale Kampfbewegung wird von der Vorstellung des Kämpfers oder von seiner Gewohnheit geleitet. In seinem Bewusstsein gibt es dann die Bedeutung und Absicht des Angreifens und Schützens. Die Bedeutung und Absicht werden durch die eingeübten Bewegungen gezeigt. Man übt diese Bewegungen meist für sich ohne sie in der Praxis anzuwenden. Wenn dann mit Praxisbezug geübt wird, dann meist nur mit der Absicht, sich eine Gewohnheit einzuschleifen.

Das Bewegen des freien Kämpfens ist dagegen ein direktes Kämpfen. Die Bedeutung und Absicht des Angreifens und des Schützens werden direkt durch das Ergebnis gezeigt. Man übt für den Gegner. Der Praxisbezug dient hier nicht dazu, sich eine Bewegung einzuschleifen, sondern in der Praxis ein Ergebnis zu erzielen. Wirkliches Kämpfen ist offenes Kampfbewegen. Beim Kämpfen muss man klar wissen, wie der Gegner ist, und wie man selbst ist.

"Wenn man den Gegner und sich selbst kennt, verliert man bei 100 Kämpfen niemals. Wenn man sich selbst kennt, aber nicht den Gegner, dann besiegt und verliert man halb und halb. Wenn man den Gegner und sich selbst nicht kennt, muss man jedes mal verlieren."²¹¹

Beim Kämpfen bewegt man sich frei und unprogrammiert. Man muss nach verschiedenen Zuständen spontan entscheiden, wie man sich bewegt. Man kann nicht mit einer programmierten Bewegung erfolgreich mit einem guten

²¹¹ SUNZI (Chunqiu-Dynastie): Sunzi Shi Jia Zhu (Anmerkung an Sunzi von zehn Leute). In: Zhu Zi Ji Cheng (Gesammelte Werke von allen Gelehrten). Band 7. S. 49-50.

Gegner kämpfen, weil ein guter Gegner sich auch nicht mit einer programmierten Bewegung bewegt.

In den Formen kann man sich in der festgelegten Weise bewegen, aber im dynamischen Kampf kann man dies nicht. Man kann den Gegner nicht auf irgendeine Weise festlegen, er würde sie erkennen und mich dort treffen, wo ich es nicht erwarten würde! Also muss ich für die Praxis des wirklichen Kampfes unbedingt zwischen "Kampfbewegung" und "Kampfbewegen" unterscheiden:

- die Kampfbewegung ist festgelegt oder programmiert,
- das Kampfbewegen ist offen und unprogrammiert.

5.1.2.3 Kampfbewegung und -Kunst

aber nicht nur den Unterschied Es gibt zwischen Kampfbewegung und Kampfbewegen hinsichtlich der äußeren Es Praxis. gibt auch den Unterschied zwischen Kampfbewegung und Kampfkunst hinsichtlich des Inneren Verbindens. Hier wird die Bewegung nach innen zu einem Bewegen geöffnet. Ich habe den traditionellen chinesischen "Kampfkunst" Kampf in auch "Kampfbewegung" Die unterschieden. "traditionelle chinesische Kampfkunst" und die "Kampfbewegung" sind und doch unterschiedlich. Die "traditionelle verbunden chinesische Kampfkunst" und die "Kampfbewegung" bilden als Einheit den "traditionellen chinesischen Kampf". Beide sind Stufen in dem Kampf. Der der zwei "Weg "Kampfbewegung" Kampfkunst" geht von der zur "Kampfkunst". Die Kampfbewegung ist die Grundlage der Die Kampfbewegung ist der Träger Kampfkunst. Die Kampfkunst wird durch die Kampfbewegung erzeugt. Ein Vergleich: Ein schönes Bild besteht aus verschiedenen Farben. Wenn es aber keinen Träger gibt, z.B. Papier, wo sollen dann die Farben bleiben? Wo ist dann das Bild? Wenn man auf eine ähnliche Weise die Kampfkunst von der Kampfbewegung abtrennt, als ob es sich um zwei getrennte Wesen handle, dann ist das so, als wenn man die Farben von ihrem Träger trennt. Also kann man die Kampfkunst nicht von der Kampfbewegung trennen!

Wenn die Kampfbewegung zur Kampfkunst wird, dann gibt es schöne, lebendige Farben. Das Schöne des Schmetterlings kommt aus der Schmetterlings-Larve²¹². Das schöne Leben des Schmetterlings umfasst zwei Teile, die eine Einheit sind. Wegen der unansehnlichen Schmetterlings-Larve kann man nicht leugnen, dass der Schmetterling schön ist. Das Schöne des Schmetterlings kommt aus seinem ganzen Leben.

Das Leben des traditionellen chinesischen Kampfs ist sein "Kampfbewegung und Kampfkunst". Kampfbewegung ist die Bewegungs-Methode, sie zeigt, wie man sich bewegt. Man kann im menschlichen Körper selbst fühlen, dass man sich stark bewegt hat, sich koordiniert bewegt hat. Durch die Bewegung sucht man die Einübung und Koordinierung des Körpers und der Glieder. In der Kampfkunst erreicht man die Koordinierung und Harmonisierung zwischen Körper, Umgebung und Geist. Sun Lutang hat über Baguazhang so geschrieben:

"Ältere Menschen sagten, wenn es groß ist, gibt es kein Äußeres, und wenn es klein ist, kein Inneres mehr. Wenn es sich öffnet, sind die Sechs-Verbindungen voll. Wenn es sich einrollt, ist es wie

²¹² Vgl. TIWALD, Horst: *Logik und Bewegen*. In: TIWALD, Horst: *Bewegtes Philosophieren – Bewegen – Sprache – Erkenntnis*. S. 157-168.

ein Geheimnis verborgen. "213

Der Körper zieht sich vom hohen bis zum tiefen Zustand zusammen. Der Körper wird wie in den Abgrund gezogen. "Von vorne bis hinten zuziehen" bedeutet, den Körper in ein tiefes Loch zu ziehen.

"Der Körpers streckt sich vom Tiefsten und Kleinsten des Zusammenziehens bis nach oben, als ob die Hand an den Himmel klopft. In die Weite (waagerechte Ebene) streckt sich die Hand, als ob sie in die Ecke des Meeres sticht. Das ist die raffinierte Bedeutung des Öffnens und Schließen, ein lang Ziehen im Quan."²¹⁴

Aus der Bewegungs-Praxis bringe ich das Gefühl von Denken und Bewegen in die Bewegungskunst mit. Wenn ich die Kampfbewegung als eine Bewegung mache, sorge ich zuerst dafür, dass ich meinen Körper genau bewege. Ich achte darauf, wie ich meinen Körper koordiniere und übe dies ein. Dann fühle ich, dass ich die Bewegung fließend machen kann.

Dann gehe ich weiter, wie SUN Lutang es beschrieben hat. Das genaue Gefühl kommt und geht in meinem Geist. Mit mir und ohne mich, mit der Umgebung und ohne die Umgebung, mit Denken und ohne Denken ist alles harmonisch. Ich bleibe mit der Umgebung gleich. Das ist Dao des Yin und Yang:

- Angreifen und Schützen;
- nach vorne gehen und nach hinten gehen;
- nach oben bewegen und nach unten bewegen;

²¹³ Sun, Lutang (1860-1933): *Quan Yi Shu Zhen (Die Bedeutung der Faust echt beschreiben)*. In: Sun, Jianyun (1914-2003): *Sun Lutang Wu Xue Lu (Sammlung der Wushu-Lehre von Sun Lutang)*. S. 322.

²¹⁴ a.a.O.

- nach links drehen und nach rechts drehen;
- Bewegen und Beruhigen;
- schnell und langsam;
- hart und sanft;
- voll und leer.

Keine "Bewegung" passt nicht zu Yin und Yang. Keine "Bewegung" passt nicht zum Dao des Taijis. Die chinesische Kampfkunst ist das Dao des Taijis. Man kann nicht durch eine "Bewegung" schon beurteilen, wie es ist. Yin und Yang sind im fließenden "Bewegen".

5.2 Die chinesischen Gesundheits-Bewegungen

5.2.1 Das System der chineischen Gesundheits-Maßnahmen

5.2.1.1 Die östliche und westliche Medizin

Vorerst ein grober Überblick über die chinesische Medizin, in welcher Gesundheits-Bewegungen einen hohen Stellenwert haben. Gegenstand der Medizin ist der leibliche Mensch. Dieser Gegenstand ist der gleiche, egal ob man mit östlichen oder westlichen Methoden der Medizin seine Gesundheit fördern, bzw. Krankheiten vorbeugen oder sie heilen möchte. Je nach dem Bild, das man sich vom Menschen macht, zeigen sich aber unterschiedliche Eingriffsmöglichkeiten.

Die stoffliche Betrachtung des Menschen gibt uns die Möglichkeit, aus dem Menschen chirurgisch etwas herauszuschneiden, in ihn etwas Künstliches einzusetzen, etwas zusammenzunähen usw. Die stoffliche Betrachtung gibt uns auch die Möglichkeit, den Menschen unter dem Gesichtpunkt des Stoffwechsels zu sehen. Wir können dann in

einer chemischen und physikalischen Betrachtung analysieren. Durch Verabreichen von Stoffen können wir uns dann einmischen. Auch die Kräutermedizin gehört hierher, sei diese nun westlich oder östlich. Was dabei praktisch geschieht, das ist das Gleiche. Die theoretische Interpretation mag aber verschieden sein.

Die stoffliche Betrachtung gibt uns auch die Möglichkeit, das Bewegen im Körper, in den Blutbahnen, in den Nervenbahnen und in den Lymphbahnen, sowie das Bewegen des Körpers selbst, das Verkürzen der Muskeln und deren Zusammenspiel können diesem erforschen. Wir körperlichen entsprechend Bewegungstherapie durch und eingreifen. Sieht man, wie in China, in der körperlichen Anatomie auch andere Bewegungen, z.B. die Energieflüsse, dann kann man auch in diese regulierend eingreifen. Diese Energieflüsse wurden innerlich erlebt und in einer Theorie abgebildet. Es wurden aber im Köper noch entsprechenden Strukturen gefunden, in denen das Qi fließt. Damit ist aber weder bewiesen, dass es keine Strukturen gibt, noch dass es kein Qi gibt. Die Frage bleibt daher noch offen. Die Akupunktur hat zwar ein anderes theoretisches Bild, in der Praxis ist sie aber eine rein mechanische Methode.

Den Menschen können wir aber nicht nur stofflich, sondern auch als Informationsfluss und als Energiefluss betrachten. Wir haben die Möglichkeit, den Menschen über die Sprache gesund zu erhalten, bzw. zu heilen. Diese Methoden gehören im Westen zur Psychotherapie. Es gibt auch die energetische Betrachtung. Es gibt hier unterschiedliche Methoden. Diese energetischen Methoden arbeiten mit Wärme, Kälte, Elektrizität, Magnetfeldern usw. Diese Anwendungen folgen dem Anatomie-Bild, das man sich vom Menschen gemacht hat. Es gibt dann bestimmte Orte im Körper, wo die Anwendungen gezielt angreifen. Kennt man zum Beispiel die Akupunkturbahnen, dann werden diese Bahnen, bzw. diese Punkte entsprechend gereizt.

In allen diesen Verfahren versucht man im Westen zu messen. Dies geschieht meist auch mit Erfolg. Man kann das Wirken jener Maßnahmen evaluieren. Dies geschieht vorwiegend mit physikalischen und chemischen Verfahren. In der westlichen medizinischen Wissenschaft stehen daher Physik und Chemie im Vordergrund. Man nennt diese Bereiche die medizinische Physik und die medizinische Chemie. Um Gesundheit und Krankheit festzustellen, werden in der westlichen Medizin Untersuchungen in Form von Leistungsmessungen durchgeführt. Wenn man krank ist, behandelt man den mit Methoden, die Körper dann auch den ieweiligen Diagnoseverfahren sehr ähnlich sind, also vorwiegend mit physikalischen und chemischen Verfahren.

Die chinesische Medizin sieht dagegen den Menschen aus der energetischen Sicht der Theorie von Yin-Yang und Wuxing. Mit dieser philosophischen Methode versucht sie Gesundheit Krankheit festzustellen und behandeln. Die und ZU untersuchten Leistungen sind dann aber nicht nur und chemische. physikalische Im Vordergrund vielmehr sogenannte philosophische Begriffe wie (Tatsächliche, Essenz) und Qi. Hiermit bezeichnet man die Lebens-Energie. Die Meridiane und die Akupunkturpunkte sollen ein bestimmtes, noch nicht nachweisbares materielles Sein des Körpers beschreiben und eine bestimmte Funktion und Wirkung des Körpers markieren.

Die chinesische Medizin und die westliche Medizin sind einerseits gleich, andererseits verschieden. Es gibt in der chinesischen Medizin ebenfalls drei Bereiche. Die Maßnahmen vor der Krankheit, die während der Krankheit und die nach der Krankheit, d.h. Prävention, klinische Medizin und

Rehabilitation. Die Medizin ist keine isolierte Wissenschaft, sondern es kreuzen sich in ihr verschiedene Wissenschaften. Man kann zwischen der Grundwissenschaft der Medizin und der Anwendung der Grundwissenschaft der Medizin unterscheiden.

- Die eine Seite der westlichen Medizin ist die Naturwissenschaft (Mathematik, Physik, Chemie, Lebenswissenschaft). Die andere Seite ist die Anwendung der Erkenntnisse aus der Naturwissenschaft in der Medizin. So stützt sich die westliche Medizin auf die Naturwissenschaft.
- Die eine Seite der chinesischen Medizin ist die chinesische Philosophie. Diese ist die Grundlage. Die andere Seite ist die Behandlung mit TCM. Die chinesische Medizin stützt sich auf diese Weise auf die chinesische Philosophie.

5.2.1.2 Vorstellungen zur Gesundheit

In der westlichen Medizin stellt man durch Tests fest, ob jemand gesund oder krank ist. Die chinesische Medizin versucht dagegen zu erfassen, ob Yin und Yang ausgeglichen, ob Qi und, Xue (Blut) stark oder schwach sind.

Ich finde, dass es in der westlichen Medizin eine Skala gibt, anhand derer eine exakte Grenze zwischen gesund und krank bestimmt werden soll. Sie entscheidet nach dem Prinzip "entweder-oder". Die chinesische Medizin sucht dagegen den Ausgleich zwischen Gegensätzen, zum Beispiel zwischen stark oder schwach. Sie liefert daher eine verbindende und zusammenfassende Beurteilung.

Die Menschen sind nicht nur körperlich, sondern auch geistig, d.h. sie haben auch selbst ein Urteil über sich. Daraus ergeben sich im Thema Gesundheit die drei Begriffe:

- Grund-Gesundheit,
- Erhöhtes Gesundheits-Niveau,
- Gesundheits-Gefühl.

Die medizinische Untersuchung stellt vorerst fest, ob man gesund oder krank ist. Diesen Zustand nenne ich den "Grund-Gesundheitszustand". Man kann dann selbst weiter fühlen, ob man voller Energie ist, ob man kräftig ist. In diesem Denken bildet sich ein Gesundheits-Modell von drei Ebenen des "Gesundheits-Niveaus", die durch das jeweilige "Gesundheits-Gefühl" unterschieden werden:

- Erste Stufe: Grund-Gesundheitszustand; dieser wird durch medizinische Untersuchung festgestellt.
- Zweite Stufe des Gesundheitszustandes: man fühlt selbst, dass man voller Energie ist;
- Dritte Stufe des Gesundheitszustandes: man fühlt, dass man voller Energie und kräftig ist.

In diesem Modell kommt es nun darauf an, den Unterschied zwischen "voller Energie" und "kräftig" zu verstehen und in der Praxis des eigenen Bewegens zu entdecken.

5.2.1.3 Aktiv und Passiv in der Medizin

In der chinesischen Medizin betrachtet man das Qi als innere Antriebsenergie.²¹⁵ Die Prinzipien des Taiji, Qigong und Tuina basieren alle darauf, mit dem Qi zu regulieren, zu arbeiten. Es wird bei diesen Methoden zwischen den aktiven und den passiven unterschieden.

"Taiji ist Li (Prinzipien), Qi ist Bewegung und Ruhe (Yin-Yang). Wenn Qi bewegt, bewegt Li mit. Li und

²¹⁵ Wang, Xinhua: *Zhong Yi Xue Ji Chu (Grundlage der chinesischen Medizin*). S. 38.

*Qi sind miteinander verbunden und nicht voneinander zu trennen.*¹²¹⁶

"Qi ist das Grundmaterial der Welt. Alle Sachen in der Welt kommen aus der Bewegung des Qi."²¹⁷

Was ist hier unter aktiv oder passiv zu verstehen? -Wenn man etwas macht und Motiv und Triebkraft aus dem Inneren kommen, dann heißt das aktiv. Auf der anderen Seite, wenn Motiv und Triebkraft von Außen kommen, dann heißt das passiv. Wenn man den Arzt besucht, um seine Gesundheit zu verbessern, dann ist das Motiv schon an sich aktiv, aber das bedeutet nicht, dass die ärztliche Behandlung auch aktiv ist. Zum Beispiel, ein Kranker besucht einen Arzt, er bekommt Tabletten, denkt aber an die Nebenwirkung und nimmt die Tabletten nicht ein. Oder er nimmt die Tabletten ein, aber die Funktion der Tablette wirkt nicht durch das Denken des Kranken, sondern durch einen passiven chemischen Prozess. Taiji und Qigong sind anders: Man übt selbst mit dem eigenen Denken und eigenem Bewegen, um das eigene Bewegen und das eigene Atmen zu koordinieren und zu harmonisieren, um dadurch wiederum das innere Qi, das man als Lebensenergie betrachtet, zu regulieren. Die Triebkraft ist von Innen heraus aktiv.

Die Durchführung von Qigong-Tuina umfasst zwei Teile, den Qigong-Prozess und den Tuina-Prozess. Daraus ergibt sich ein Modell, das ich als "Qigong-Tuina" benenne.

Hier geht es nicht nur darum, dass etwas Bestimmtes mechanisch geschieht, sondern dass der Therapeut und der Patient sich aktiv beteiligen. Beide bilden das Qi im Körper

²¹⁶ ZHU, Xi (Song-Dynastie), CHEN, Shaoyan: *Zhu Zi Xing Li Yu Lei* (Sammlung über Prinzipien und Eigenschaft von Zhu Xi). S. 11.

²¹⁷ Wang, Xinhua: *Zhong Yi Xue Ji Chu (Grundlage der chinesischen Medizin*). S. 38.

aus und entwickeln es. Weiterhin kann man als Therapeut das Qi ausgeben. Wenn man mit dem ausgegebenen Qi massiert, dann bezeichne ich dies als "Qigong-Tuina". Inneres Qi des Therapeuten wird als äußeres Qi abgegeben. Dieses äußere Qi wirkt auf das innere Qi des Kranken. Wenn der Kranke auch mit seinem inneren Qi kooperiert, werden das Qi des Therapeuten und des Kranken zusammen wirken. Das beschreibe ich so, dass bei der Behandlung Therapeut und Kranker aktiv sind. Wenn beim Tuina nicht das Qi des Therapeuten und auch das des Kranken eingesetzt wird, dann wird das Oi des Kranken nur durch mechanische Reize reguliert. Das nenne ich passiv. Es gibt noch zwei Zustände: der Therapeut ist aktiv, aber der Kranke ist passiv, oder der Kranke ist aktiv, aber der Therapeut ist passiv. Dies ist eine Systematik der chinesischen Gesundheits-Methoden, mit denen man aktiv mit Geist und Leib das Qi ausbildet und reguliert.

5.2.1.4 Das System der chinesischen Gesundheitsmethoden

Das System der chinesischen Gesundheitsmethoden ist ein offenes System. Man kann schwer oder nicht genau zählen, wie viele Methoden es gibt. Man kann nicht alle Methoden erfassen, aber es ist doch greifbar, was man in der Gesundheitspraxis benutzt.

Das Buch "Huang Di Nei Jing ("Schrift des Gelben Kaisers)" hat die verschiedenen Behandlungsmethoden nach verschiedenen Orten, Klima und Lebensgewohnheiten aufgezählt.

"Im Osten ist der Anfang von Himmel und Erde. Am Meer gibt es viele Fische und Salz. Die Menschen bleiben dort gerne und essen gerne Fische und salzig. Fisch lässt den Menschen im Inneren Wärme erzugen, Salz verletzt das Blut. So ist die Haut dunkel und schlaff. Die Krankheit ist oft ,Yong Tang (Furunkel und Ulkus)'. Man muss sie mit ,Bian Shi (Stein)" behandeln. Also kommt ,Bian Shi (Stein)' aus dem Osten.

Im Westen gibt es Gold und Jade, Sand und Stein im Überfluß. Die Eigenschaft des Himmels und der Erde ist gesammelt. Die Menschen wohnen im Hochland und haben viel Wind. Die Umwelt und das Klima sind hart. Die Menschen tragen nicht Seide und Baumwolle, sondern Fell und Wollstoffe. Die Menschen nehmen Milch und fettes Fleisch zu sich. So kann negatives Qi ihren Körper nicht verletzen. Die Krankheit kommt aus dem Inneren. Man muss sie mit giftiger Medizin behandeln. Also kommt 'Du Yao (Giftige Medizin)' aus dem Westen.

Der Norden ist abgedichtet und verdeckt. Er ist ein Hochland, windig und kalt. Die Menschen lieben es, sich draußen zu bewegen und Milch zu trinken. Durch zu viel Kalt-Qi entsteht Völlegefühl im Bauch. Man muss es mit ,Jiu Ruo (Feuer)' behandeln. Also "Jiu Ruo (Feuer) kommt aus dem Norden.

Der Süden ernährt alles. Und 'Yang Qi' ist stark. Das Wasser ist schwach, Nebel und Tau werden gesammelt. Die Menschen essen gerne Saures und Gegorenes. Ihrer Haut ist dicht und rot. Die Krankheit ist Verkramfpung und Lähmung. Man muss sie mit ,Jiu Zhen (Nadel)' behandeln. Also ,Jiu Zhen (Nadel)' kommt aus dem Süden.

Die Mitte ist flach und naß. Dort wachsen viele Lebewesen. Die Menschen essen viel verschiedenes und arbeiten wenig. Die Krankheiten sind meisten verwelkt und ohnmächtig, kalt und warm. Man soll sie mit 'Dao Yin, An Qiao (Qigong, Massage)' behandeln. Also kommt 'Dao Yin, An Qiao (Qigong, Massage)' aus der Mitte. "²¹⁸

Diese Beschreibung verdeutlicht, dass es in der chinesischen Medizin fünf praktische Techniken: "Bian Shi (Stein)", "Du Yao (Giftige Medizin)", "Jiu Ruo (Moxa)", "Jiu Zhen (Nadel)" und "Dao Yin An Qiao (Qigong, Massage)" gibt. Es gibt fünf chinesische Gesundheits-Methoden (oder Gesundheits-Maßnahmen). Das System der Techniken kann man aber auch so gliedern:

- Gesundheits-Bewegung, "Dao Yin (Qigong)",
- Behandlung mit den Geräten, "Bian Shi (Kristall-Stein)", "Jiu Ruo (Moxa)", und "Jiu Zhen (Nadel)",
- Medizin: "Du Yao (giftige Medizin)".

Diese Ordnung bestimmt den realen Zustand der Praxis der chinesischen Gesundheitsmethoden in China. Auch in Deutschland werden die verschiedenen Arbeitsgebiete und formen so zugeordnet und in Gesetzen festgelegt. Zum Beispiel, wie die Ärzte und Therapeuten arbeiten, bzw. wie die Kursleiter in Prävention mit Taiji und Qigong arbeiten.

Um dieses System in der Praxis durchzuführen, muss man daher gesetzliche und fachliche Gesichtpunkte beachten. In dieser Ordnung wird "Dao Yin (Qigong)" als körperliche Bewegung, "Bian Shi (Kristall-Stein)", "Jiu Ruo (Moxa)" und "Jiu Zhen (Nadel)" als Physio-Therapie, und "Du Yao (giftige Medizin) als Medizin betrachtet.

²¹⁸ Huang Di Nei Jing (Innere Schriften von gelb Keiser). In: HUANG, Zhijie: Zhong Yi Jing Dian Ming Zhu Jing Yi Chong Shu (Übersetzung der klassichen Schriftenreihe der chinesischen Medizin). Band 1. S. 36.

Also betrachte ich die chinesischen Gesundheits-Methoden:

- einerseits als ärztliche Gesundheitsbehandlungen durch Ärzte,
- andererseits als nicht-ärztliche Gesundheitsmethoden, zum Beispiel durch Taiji- und Qigong-Lehrer und -Kursleiter, sowie durch selbst ausgeübte Gesundheitsbewegung und -Gesundheitsbehandlung.

Beide Gruppen sind mit Gesundheitsmaßnahmen beschäftigt. Das Ziel ist gleich. Beide sorgen für die Gesundheit der Menschen.

5.2.1.5 Das System der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)

TCM muss als eine praktische Anwendungs-Wissenschaft ein vollständiges System haben. Dieses sollte man verstehen, wenn man chinesische Gesundheits-Bewegungen durchführt. Das System der TCM umfasst drei Teile: Grundlagen, Methodik und Praxis. Diesen Aufbau nenne ich "von "Li (Grundriss)" über "Qi (Yin-Yang)" zu "tausend Köpfchen und zehntausend Nebenanfängen". "Tausend Köpfchen und zehntausend Nebenanfänge" sind die verschiedenen Praxis-Methoden.

Der Aufbau gliedert sich so:

Erste Ebene als Achse, die sich durch alle Ebenen zieht:

- philosophische Grundlagen der chinesischen Medizin,
- Auffassung der chinesischen Medizin von der körperlichen Struktur und Funktion.

Zweite Ebene:

Gesundheit und Krankheiten in der chinesischen

- Medizin,
- Diagnose der chinesischen Medizin,
- Behandlungsprinzipien der chinesischen Medizin.

Dritte Ebene: die praktischen Techniken der chinesischen Medizin sind offen. Zum Beispiel:

- die Kräuter-Medizin,
- die Nadel-Technik
- die Tuina,
- das Qigong,
- die Ernährung,
- usw.

Die Körper-Struktur ist nicht nur eine materielle Struktur, sondern auch eine Funktions-Struktur. Zum Beispiel:

- Jing (Tatsächliche, Essenz), Qi und Shen (Geist, Achtsamkeit),
- Organe,
- Jing Luo (Meridiane),
- usw.

Um Krankheiten zu behandeln, orientiert sich das System der chinesischen Medizin an den Krankheits-Ursachen, an den Krankheits-Arten und an den Krankheits-Behandlungen. Hier ist aber zu beachten, dass unter den Krankheits-Ursachen im Westen und in China nicht das Gleiche verstanden wird:

- Im Westen sind die Krankheits-Ursachen vorwiegend das, was den Körper bedroht, z.B. Bakterien, Strahlen, Hitze, Stiche, Brüche usw.
- In China liegt der Schwerpunkt anders. Dort sind Krankheits-Ursachen vorwiegend das, was die menschliche Widerstandskraft, die

Selbstheilungskraft des Menschen, d.h. seine Gesundheit bedroht.

Es geht daher in der traditionellen chinesischen Medizin vorerst und vorwiegend darum, die abgestimmte Aktion der Selbstheilungskräfte in Balance zu halten und Schieflagen zu beseitigen. Unter Krankheits-Ursachen versteht man in der traditionellen chinesischen Medizin das, was die Harmonie der Energien des Menschen bedroht und den Menschen dadurch in eine ungünstige Abwehrlage bringt, bzw. das, was das Abgestimmte der Gesundheit, das Zusammenwirken von Yin und Yang, desorganisiert. Die Maßnahmen richten sich daher in der traditionellen chinesischen Medizin in erster Linie nicht gezielt gegen die Krankheitserreger im westlichen Sinne, sondern gegen die Dys-Balancen im Körper, welche die Abwehr- und Selbstheilungskräfte schwächen. In erster Linie werden nicht die Krankheitserreger (im westlichen Sinne) mit Mitteln bekämpft, sondern die Kampffähigkeit Organismus wird erhöht. Man versucht vorerst die Gesundheit des Menschen zu stärken. Im chinesischen Sinne ist die Ursache einer Krankheit vorerst die mangelhafte Lage der eigenen Gesundheit.

Es gibt acht Leitungsprinzipien zur Diagnose und Behandlung:

- Yin und Yang,
- Li (innere Ordnungen) und Biao (äußere Ordnungen),
- Han (kalt) und Re (heiß),
- Xu (leer) und Shi (voll).

Yin-Yang ist als Leitung, Li (innere Ordnung) und Biao (äußere Ordnung) zeigen "wo" die Krankheit ist. Han (kalt) und Re (heiß), Xu (leer) und Shi (voll) zeigen an "wie" die Krankheit ist.

Es gibt zwei Arten von Krankheits-Ursachen. Die eine kommt aus dem äußeren Körper, die andere aus dem inneren Körper. Dabei werden sechs Qi und sieben Emotionen unterschieden.

- Die Krankheits-Ursachen der sechs Qi von Außen:
 - Feng (Wind),
 - Han (kalt),
 - Shu (Sommer),
 - She (naß),
 - Cao (trocken),
 - Re (heiß)
- Die sieben Emotionen (innere Einflüsse):
 - Xi (Freude/Lust), Herz,
 - Nu (Zorn/Erregung), Leber,
 - You (Grübeln), Milz,
 - Si (Sorge), Milz,
 - Bei (Trauer), Lunge,
 - Kong (Angst/Furcht), Nieren,
 - Jing (Schreck/Schock), Nieren.
- Die Behandlungsprinzipien:
 - Zheng (positiv) verstärken und Xie (negativ) schwächen,
 - Han (kalt) wärmen und Re (heiß) kühlen,
 - Xu (leer) ernähren und Shi (voll) vermindern.

5.2.1.6 Kräuter-Qi in den Meridianen

Auf der Erde wachsen die Pflanzen und die Kräuter, in China ebenso wie in den westlichen Ländern. In der TCM gibt es eine Kräuter-Medizin. Auch die westlichen Länder haben eine

eigene Kräuter-Medizin. Der Unterschied liegt in der Definition der Kräuter. Das Kraut in der Natur ist nur eine Pflanze, aber in der Medizin wird es mit seiner Anwendung und Wirkung definiert. Diese unterschiedliche Defininitionsweise unterscheidet die chinesische Kräuter-Medizin von der westlichen Kräuter-Medizin.

Die Definition der Kräuter in der TCM beruht auf der chinesischen Philosophie.

"Von den medizinischen Kräutern gibt es "Jun (Kreise)', "Chen (Minsterium)', "Zuo', "Shi'. Man muss sie je nach Eigenschaft zusammensetzen. Das Verhältnis soll ein Jun, zwei Chen, drei Zuo, fünf Shi sein. Oder ein Jun, drei Chen, neun Zuo und Shi.

Die medizinischen Kräuter gibt es als Zusammenwirkung von Yin und Yang. Die Beziehung ist wie Mutter, Kinder, älterer Bruder, jüngerer Bruder, Wurzel, Stengel, Blume, Frucht und Nuß, Gras, Stein, Knochen, Fleisch. Es gibt Dan Xing (alleine anwenden), ,Xiang Xu (miteinander brauchen, verstärken)', ,Xiang Shi (Nebenrolle verstärkt Hauptrolle)', ,Xiang Wei (Nebenwirkung reduzieren und lösen)', ,Xiang Wu (Wirkung gegenseitig aufheben)', ,Xiang Fan (auf giftige zusammen wirken)', ,Xiang (Nebenwirkung reduzieren und lösen)'.

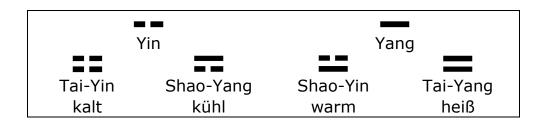
Die medizinischen Kräuter gibt es in fünf Geschmäckern, sauer, salzig, süß, bitter, scharf, und es gibt vier Qi, kalt, heiß, warm, kühl, sowie giftig und ungiftig. Man unterscheidet schattig trocken und sonnig trocken, Sammlung nach der Jahreszeit, nach dem Standort der Pflanze, Benutzung in rohem oder zubereitetem Zustand,

echt und unecht, frisch oder alt. "219

Die Beziehungen zwischen 'Jun (Gebieter)' und 'Chen (Vasall)', Mutter und Kindern, älterem Bruder und jüngerem Bruder bestimmen eigentlich 'Li (die Ordnung)' in der Gesellschaft. Dies wird in der chinesischen Medizin als Modell auf die Beziehung der verschiedenen Kräutern untereinander übertragen.

"Wenn es kein 'Li (Ordnung)' hat, kann die Beziehung von 'Jun (Gebieter)' und Chen (Vasall)', Vater und Sohn, älterem Bruder und jüngerem Bruder nicht festgestellt werden."²²⁰

Bei den Kräutern gibt es verschiedene Eigenschaften: vier Qi, kalt, heiß, warm und kühl. Dieses ist Yin und Yang.



Die fünf Geschmäcker sauer, salzig, süß, bitter, scharf sind die fünf Elemente. Die Kräuter wirken mit ihren Eigenschaften auf die verschiedenen Meridiane, um sie zu regulieren, in ihnen aufzusteigen und nach unten zu sinken. Die Meridiane sind gegensätzliche (Yin-Yang) Energie-Flüsse, deren Zusammenwirken die Gesundheit organisiert. Die vier Qi kann

²¹⁹ Shen Nong Ben Cao (Kräuter von Geistigem Bauer). In: HUANG, Zhijie: Zhong Yi Jing Dian Ming Zhu Jing Yi Chong Shu (Übersetzung der klassichen Schriftenreihe der chinesischen Medizin). Band 1. S. 434.

²²⁰ CHENG, Hao (Song-Dynasty): *Li JI (Schriften der sozialen Ordnung)*. In: *Si Shu Wu Jing (Vier Bücher und fünf Schriften)*. Unterer Band. S. 664.

man Yin und Yang zuordnen.

Die fünf Geschmäcker ordnen sich in der chinesischen Medizin den fünf Elementen so zu:

Holz	Feuer	Erde	Metall	Wasser
sauer	bitter	süß	scharf	salzig
Leber	Herz	Milz	Lunge	Niere
Gallenblase	Dünndarm	Magen	Dickdarm	Harnblase

Der Chinesischen Medizin liegt die Philosophie von Yin-Yang und Wuxing (fünf Elemente) zugrunde. In der Kräuter-Medizin hat jedes Kraut seine Besonderheit, die Yin oder Yang ist, und einen Geschmack. Wenn man die Kräuter zu sich nimmt, gehen sie dem Prinzip entsprechend zu bestimmten Meridianen, und regulieren mit ihrer Besonderheit die entsprechenden Meridiane und Organe. Ich verstehe Wuxing (fünf Elemente) als "wohin und wo". Yin-Yang verstehe ich als "wie". Wo behandelt man, und wie behandelt man.

"Fünf Geschmäcker gehen in den Magen. Jedes Organ liebt einen bestimmten Geschmack. Sauer geht zuerst in die Leber. Bitter geht zuerst ins Herz. Süß geht zuerst in die Milz. Scharf geht zuerst in die Lunge. Salzig geht zuerst in die Nieren."²²¹

Wie man behandelt bedeutet, welche Kräuter man verwendet, um Yin oder Yang aufsteigen oder absteigen zu lassen. Je nachdem, welche Kräuter man zu sich genommen hat, erhält man eine entsprechende Wirkung, die man selbst nicht mehr kontrollieren und regulieren kann. Wenn man Kräuter

Huang Di Nei Jing (Innere Schriften von gelb Keiser). In: Huang, Zhijie: Zhong Yi Jing Dian Ming Zhu Jing Yi Chong Shu (Übersetzung der klassichen Schriftenreihe der chinesischen Medizin). Band 1. S. 215.

aufgenommen hat, dann erwartet man ihre Wirkung. Dies ist in der westlichen Medizin genauso. Für die chinesische Kräuter-Medizin gilt das Behandlungs-Modell:

- Wohin, d.h. wo behandelt man;
- Wie, d.h. wie behandelt man, aufsteigend oder absteigend.

5.2.2 Die chinesischen Gesundheits-Bewegungen

5.2.2.1 Qigong

5.2.2.1.1 Der Begriff des Qigongs

Qigong ist gekennzeichnet durch die Regulierungen von Geist, Atmung und Körper. Dies geschieht, um Jing (Tatsächliche, Essenz), Qi und Shen zu ernähren, Körper und Glieder zu stärken, die Meridiane zum Fließen zu bringen, Yin und Yang auszugleichen, Krankheiten vorzubeugen und zu behandeln, d.h. um dadurch die Gesundheit zu fördern.

In der Definition dient das Qigong der Gesundheit der Menschen. Um das Qigong in der Gesundheits-Praxis durchzuführen, muss man überlegen, auf welche Weise und mit welchem Ziel man sich mit Qigong beschäftigt? Auf welche Weise man anderen Qigong beibringt, und auf welche Weise man Qigong übt?

Nach dem Ziel des Qigong gibt es einerseits Qigong als allgemeine Gesundheits-Übung, andererseits als spezielle Rehabilitations-Behandlung. Je nach Anwendungsart gibt es eine unterschiedliche Qigong-Praxis. Man kann zwischen Qigong-Kursen und Qigong-Therapie unterscheiden. Die Kursleiter vermitteln das allgemeine Qigong, die Therapeuten verwenden das Qigong als spezielle Reha-Methode zur Behandlung von Krankheiten. Zum Beispiel: Qigong-Kurse an

der Volkshochschule, Qigong-Therapie in der Reha-Klinik.

In der chinesischen Tradition betrachtet man das Qigong als eine allgemeine Gesundheitsübung, die insgesamt darauf hinwirkt, dass der Körper ausgewogen und einheitlich wird. Qigong kann aber auch als eine spezielle Maßnahme der Prävention und Rehabilitation angewendet werden.

So weisen zum Beispiel die Fünf-Tier-Spiele und die Acht Brokate auf ganz spezifische Wirkungen hin. Jede Form hat eine spezielle Anwendung und Wirkung. Die Fünf-Tier-Spiele sind:²²²

- Tiger-Spiel für das Herz,
- Hirsch-Spiel für die Leber,
- Bären-Spiel für Milz,
- Affen-Spiel für Lunge,
- Kranich-Spiel für Niere.

Die Acht Brokate sind:²²³

- Die Hände tragen den Himmel, um die inneren Organe zu pflegen.
- Mit dem Bogen nach links und nach rechts schießen, um die Leber und die Lunge zu pflegen.
- Den Himmel stützen und die Erde stemmen, um die Milz und den Magen zu pflegen.
- Nach hinten sehen, um die fünf Müdigkeiten und die sieben Verletzungen zu heilen.
- Den Kopf und den Schwanz hin und her schwingen, um das Herzfeuer zu löschen.

²²² Vgl. YI, Feng, MA, Fengge: *Zhong Guo Chuan Tong Jian Shen Shu (Traditionelle chinesische Gesundheits-Methoden)*. S. 79-80.

²²³ a.a.O. S. 366-367.

- Mit zwei Händen die Füße greifen, um die Nieren und die Taille zu stärken.
- Die Faust stoßen und mit den Augen sehen, um das Qi und die Kraft zu vermehren.
- Der Rücken sieben Mal rütteln, um die hundert Krankheiten zu vernichten.

Es gibt also zwei Richtungen des Qigong.

- Qigong als allgemeine Gesundheitsübung,
- Qigong als spezielle Prävention und Rehabilitation.

5.2.2.1.2 Qi Sammeln und Kreislaufen

Im Qigong gibt es ein inneres Qi und ein äußeres Qi. Um das innere Qi auszubilden und zu entwickeln, übt man Dantian (Unterbauch) und Zhoutian (Kreislaufen). Dan-Tian wird so übersetzt, dass Dan die goldene Kugel ist und Tian das Feld. So bedeutet Dan-Tian, wo man die goldene Kugel bekommen kann.

Um den Begriff Dantian zu verstehen, muss Geschichte kennen, wie das Schießpulver in China erfunden wurde. Um lange Zeit zu leben und nicht alt zu werden, versuchten die Daoisten eine goldene Kugel mit lebendiger Energie herzustellen und zu essen. Dieses nennt man Wai-Danshu (Technik der Äußeren Pille). Sie haben dies nicht dabei geschafft. Unbeabsichtigt haben sie aber das Schießpulver erfunden. Diese Idee "lange Leben und nicht alt werden" und die Methode hierzu wurden jedoch in die körperlichen Bewegungen übertragen. Dies nennt man Nei-Danshu (Technik der Inneren Pille).224

²²⁴ Vgl. GE, Guolong: *Dao Jiao Nei Dan Shu Shu Yuan (Quelle der daoistischen Neidan Technik)*. S. 124-125.

"Goldene Kugel ist als Sache. Je länger Zeit es feuert, umso wunderbarer ist die Veränderung. Gold verschwindet im Feuer nicht. Es verrostet unter der Erde nicht. Wenn man es aufnimmt, regeneriert es den Körper. So wird man nicht alt

und kann nicht sterben."225

Wai-Danshu gilt als ein Modell für die körperliche Bewegung. Diese Betrachtung erfolgt nach der Analogie-Methode. Im Wai-Danshu gibt es Herd, Topf, Feuer, Rohmaterialien. Dieses Modell baut man auch im Körper auf. Unterbauch (Dantian) und Kopf sind Herd und Topf, Atmen mit Achtsamkeit ist Feuer, Jing (Tatsächliche, Essenz), Qi, Shen (Geist, Achtsamkeit) sind die Materialien.

"Zuerst baut man Qian (Himmel, Kopf) und Kun (Erde, Bauch) als Herd und Topf. Dann kocht man Vogel (Shen) und Hasen (Jing). Man treibt die beiden Sachen in den Weg des Himmel und der Erde (Renmai und Dumai, Meridiane). So entsteht die goldene Kugel nicht schwer."

"Im Herd (Dantian, Unterbauch) bildet sich die Blume (Yang-Energie), im Roten Topf (Kopf) bildet sich Quecksilber (Yin-Energie). Wenn man weiter das Feuer (Atmen mit Achtsamkeit) reguliert, wird der gepflanzte gelbe Keim (Schöne Kugel mit lebendiger Energie) langsam wachsen. "²²⁷

"Oder unter dem Nabel zwei Cun vier Fen ist Xia

²²⁵ GE, Hong (Jing-Dynastie): Bao Pu Zi. In: Zhao, Licheng: Zhong hua Wen Hua Jing Dian - Dao Xue Shi San Jing (Klassische Schriften der Chinesischen Kultur - Dreizehn Schriften von Daoisten). S. 237.

²²⁶ Zhang, Bairui (Song-Dynastie): *Wu Zhen Pian (Schrift des Verstehen zur Wahrheit)*. a.a.O. S. 850.

²²⁷ a.a.O.

Dantian (Unteres Dantian). Oder untere Mitte der Brust ,Jiang Gong', ,Jin Que' ist Zhong Dantian (Mitte-Dantian). Oder in der Mitte zwischen den Augenbrauen ist nach hinten ein Cun ,Ming Tang', nach hinten zwei Cun ,Dong Fang', nach hinten drei Cun ist Shang Dantian (Oberes Dantian)."²²⁸

Man sammelt und führt das Qi im Körper:

- Einerseits bringt man im Körper das Qi in Ordnung,
- andererseits nimmt man das Qi aus der Umgebung außerhalb des Körpers auf.
- Dann sammelt man das Qi im Dantian,
- schließlich führt man das Qi im Körper.

Dies nennt man das innere Qi auszubilden und zu entwickeln. Um das innere Qi auszubilden und zu entwickeln gibt es zwei Quellen:

- Das Qi im Körper,
- Das Qi aus der Umgebung außerhalb des Körpers.

Es gibt zwei Grundmethoden. Ich nenne sie die Grundübungen des Qigong. Ohne in der Qigong-Übung das Qi zu sammeln, gibt es keinen Unterschied zwischen einer langsamen Gymnastik und Qigong. Das Sammeln des Qi ist das Wesentliche des Qigong. Hier gibt es Dantian-Übungen und Zhoutian-Übungen.

Wenn man in seinem Körper selbst das starke Qi hat, dann kann man das Qi nach außen geben. Man kann als Therapeut auf diese Weise in der Tuina das Qi einsetzen und an den Patienten abgeben. Dieses Tuina nenne ich "Qigong-Tuina".

²²⁸ GE, Hong (Jing-Dynastie): *Bao Pu Zi*. In: ZHAO Licheng: *Zhong hua Wen Hua Jing Dian - Dao Xue Shi San Jing (Klassische Schriften der Chinesischen Kultur - Dreizehn Schriften von Daoisten)*. S. 327-328.

Um die Funktion von Qigong-Tuina zu verstehen, man muss erst verstehen, wie Qigong und Tuina funktionieren. Bei der Dantian-Übung muss berücksichtigt werden:

- Einatmen ist Sammeln, Ausatmen ist Loslassen;
- Einatmen ist ruhig, Ausatmen ist locker.

Es gibt zwei Kreisläufe, den kleinen Kreislauf und den großen Kreislauf. Der kleine Kreislauf ist geht von der Mitte des Körpers aus von vorne nach hinten, den Ren-Meridian entlang nach unten und den Du-Meridian entlang nach oben. Von den Großen Kreisläufen gibt es verschiedene (Version), die unterschiedliche Fließrichtungen und Wege haben. Welche ist richtig? Man könnte fragen: Wenn der Apfel nur von oben nach unten fällt und das Wasser nur von oben nach unten fließen kann, woher kommen dann bei den Meridianen die verschiedenen Fließ-Richtungen? Es gibt eine einfache Methode um die verschiedenen Kreisläufe zu prüfen: Wenn man ein Glas Wasser trinkt, dann weiß man unmittelbar, welchen Geschmack das Wasser hat. Niemand braucht mir zu sagen, wie das Wasser schmeckt. Wenn man mit der Faust stößt, kann man dabei nur ausatmen. Wenn man beim Einatmen mit der Faust stößt, dann fühlt sich dies nicht fließend an. Wenn man achtsam ist, kann man in sich selbst entdecken, was günstiger ist. Die eigene innere Erfahrung zeigt uns die Fließ-Richtungen der Meridiane. Meine Qigong-Praxis mache ich daher in achtsamen Kreisläufen:

- Vorderseite von Körper und Beinen: fließt mit Ausatmen nach unten.
- Hinterseite von Körper und Beinen: fließt beim Einatmen nach oben.
- Innenseite der Arme: fließt beim Ausatmen vom Körper zur Hand.
- Außenseite der Arme: fließt beim Einatmen von der

- Hand zum Kopf.
- Körper-Mitte vorne: fließt beim Ausatmen nach unten.
- Körper-Seite: fließt beim Einatmen nach oben.
- Arm-innere Seite: fließt beim Ausatmen zu Hand.
- Arm äußerer Seite: fließt beim Einatmen zum Kopf.

Die Prinzipien dieses Kreislaufs sind:

- Vorn am Körper entlang fließt das Qi mit dem Ausatmen nach unten zu den Füßen. Hinten an Beinen und Rumpf entlang fließt es mit dem Einatmen nach oben.
- Vorne fließt das Qi beim Ausatmen von der Mitte des Körpers entlang der Bein-Innenseite nach unten, beim Einatmen an der Außenseite des Beins entlang wieder nach oben.
- Hinten innen fließt es beim Einatmen nach oben, außen fließt es beim Ausatmen nach unten.
- An der inneren Seite des Arms fließt das Qi beim Ausatmen zur Hand, außen am Arm entlang fließt es beim Einatmen zum Körper.
- Im Kreis vor dem Körper fließt es beim Ausatmen nach unten und außen, beim Einatmen nach oben und innen.
- Im Kreis hinter dem Körper fließt es beim Einatmen nach innen und oben, beim Ausatmen nach außen und unten.

Wenn man einatmet, dann denkt und fühlt man, dass man etwas aufnimmt. Wenn man ausatmet, dann denkt und fühlt man, dass man etwas abgibt. Dies steht folgendermaßen mit Zunehmen und Abnehmen in Verbindung:

- Einatmen ist Zunehmen, Ausatmen ist Abnehmen.
 Wenn man Einatmen mit Shen (Achtsamkeit) übt,
 bedeutet dies Zunehmen. Wenn man mit Shen (Achtsamkeit) Ausatmen übt, dann bedeutet dies Abnehmen.
- Nach oben ist Zunehmen, nach unten ist Abnehmen.
- Nach innen ist Zunehmen, nach außen ist Abnehmen.

In diesem Modell gibt es also drei Teile:

- Qi-Sammeln,
- Qi-Fließen,
- Zunehmen und Abnehmen.

5.2.2.1.3 Daoyin und Nei-Danshu

Daoyin und Nei-Danshu sind die Stile des Qigongs. Aber man vermischt oft diese Begriffe.

"Dao-Yin ist der alte Name des Qigongs. Dao bedeutet das Qi zu leiten und zu führen. Yin bedeutet den Körper zu dehnen."²²⁹

Diese Beschreibung bedeutet, dass Daoyin und Qigong identisch und dasselbe sind.

Ich meine aber, dass Qigong ein Überbegriff für Daoyin und Nei-Danshu, usw. ist. Daoyin und Neidanshu sind ganz klar unterschieden. Das Ziel und das Bewegungs-Modell sind unterschiedlich.

"Qigong ist Gongfu (Übungsarbeit) Übung, Ernährung und Anwendung des Qis."²³⁰

²²⁹ Zhang, Guangde: *Dao Yin Yang Sheng Gong Li (Prinzipien des Dao Yin Yang Sheng Gong)*. S. 77.

²³⁰ Hu, Chunshen: *Zhong Hua Qigong Xue (Die Lehre des chinesischen Qigong)*. S. 11.

Das bedeutet, dass Qigong mit Qi zu tun hat. Ein einzelner Stil des Qigongs ist nicht das ganze Qigong, sondern nur ein Zweig des Qigongs.

Daoyin ist eine Gesundheits-Behandlung in der traditionellen chinesischen Medizin. Es ist da, um für die Gesundheit zu sorgen und die Krankheiten der Menschen zu behandeln.

"Das Mittelland ist flach und naß. Dort wachsen viele Lebewesen. Die Menschen essen viel Verschiedenes, und arbeiten wenig. Die Krankheiten sind meisten verwelkt und ohnmächtig, kalt und warm. Man soll mit 'Dao Yin, An Qiao (Qigong, Massage)' behandeln. Also kommt aus Mitte. "231

"Huang Di Nei Jing (Innere Schriften vom gelben Kaiser)" betrachtet Daoyin als eine medizinische Behandlung. Hier hat Daoyin nur das Ziel, Krankheiten zu behandeln. Methodisch besteht das Daoyin in dem Spiel der fünf Tiere von Hua Tuo (Han-Dynastie).

"Der menschliche Körper soll sich bewegen, aber nicht über die Maßen. Wenn man sich bewegt und schwingt, wird das Korn-Qi verdaut, Blut und Meridiane fließen. Krankheit kann nicht kommen. Die Tür-Angeln sind nicht verfault. Darum macht der alte Unsterbliche Daoyin. Bär dehnt, Vogel dreht und sieht. Man dehnt und beugt den Körper, bewegt die Gelenke. Man versucht nicht so schnell alt zu werden. Ich habe eine Technik, die heißt Wuqinxi (Das Spiel der fünf Tiere). Als erstes Tiger, als zweites Hirsch, als drittes Bär, als viertes Affe,

²³¹ Huang Di Nei Jing (Innere Schriften von gelb Keiser). In: HUANG, Zhijie: Zhong Yi Jing Dian Ming Zhu Jing Yi Chong Shu (Übersetzung der klassichen Schriftenreihe der chinesischen Medizin). Band 1. S. 36.

als fünftes Vogel. So wird die Krankheit ausgelöscht, und der Körper wird beweglich. Es heißt Daoyin. Wenn man sich im Körper nicht wohl fühlt, macht man ein Spiel bis zum Schwitzen. Mit der Übung fühlt man, dass der Körper leicht ist und der Bauch essen möchte"232

Daoyin ist eine medizinische Behandlung und auch eine allgemeine Gesundheits-Übung. Es ist nicht nur eine ärztliche Behandlung, sondern auch eine Übung für die Leute, um ihre Gesundheit zu pflegen. Also ist Daoyin einerseits ärztlich, andererseits auch für die geeignet, welche gesund bleiben und lange leben möchten. Diese Gruppe ist geöffnet.

"Einatmen nimmt frische Luft auf, und Ausatmen gibt verbrauchte Luft aus. Man bewegt nach den Bewegungen von Bär und Vogel, nur um das Leben zu verlängern. Die Leute, die Daoyin machen und ihren Körper pflegen, möchten wie Pengzhu lange *leben. Diese Leute lieben das.* "233"

Das Ziel des Nei-Danshu kommt dagegen aus dem Wai-Danshu. Die Daoisten möchten unsterblich werden. Das Lern-Modell ist, im Körper einen Herd und Topf aufzubauen.

"Der Charakter des Goldes ist ewig, nicht verfault, so ist es der Schatz unter allen Sachen. Die Gelehrten essen dieses, dann können sie lange leben. "²³⁴

²³³ Wang, Xianqian (Qing-Dynastie): Zhuangzi Ji Jie (Erklärung über Zhuangzi). In: Zhu Zi Ji Cheng (Gesammelte Werke von allen Gelehrten). Band 4. S. 118.

²³² GAO, Wentao: Hua *Tuo Yi Shu (Verstorben-Buch von Hua Tuo)*. S. 378.

²³⁴ Wei, Baiyang (Donghan-Dynastie): Zou Yi Can Tong Qi. In: Zhao, Licheng: Zhong hua Wen Hua Jing Dian - Dao Xue Shi San Jing

"Zuerst baut man Qian (Himmel, Kopf) und Kun (Erde, Bauch) als Herd und Topf. Dann kocht man Vogel (Shen) und Hase (Jing). Man treibt die beiden Sachen in den Weg des Himmel und der Erde (Renmai und Dumai, Meridiane). So entsteht die goldene Kugel nicht schwer."²³⁵

Also ist das Bewegungs-Modell des Daoyin einfache körperliche Bewegung und Dehnung sowie Koordination des Atems.

Dagegen ist Nei-Danshu ein genau festgelegtes Modell und ein genau festgelegter Prozess. Unterbauch (Dantian) und Kopf sind Herd und Topf, Atmen mit Achtsamkeit ist Feuer, Jing (Tatsächliche, Essenz), Qi, Shen (Achtsamkeit) sind Materialien, um Nei-Dan (Kugel mit lebendiger Energie) im Körper herzustellen. Damit soll man nicht alt werden, nicht sterben. Ziel ist die Unsterblichkeit.

5.2.2.2 Bewegungs- und Kampfkunst, Gesundheitsübung über Taijiquan

Taijiquan ist eigentlich eine Kampfkunst, die aus den chinesischen traditionellen Kampfkünsten stammt. Es beinhaltet aber Elemente des Qigong, der traditionellen chinesischen Medizin und der Theorie des Yin-Yang. Heute hat es sich zu einer Bewegungskunst und Gesundheits-Übung entwickelt.

Von Anfang an war das Taijiquan in seiner Idee und in seinem Ziel mit Gesundheit verbunden. Wir können dies bereits den

⁽Klassische Schriften der Chinesischen Kultur - Dreizehn Schriften von Daoisten). S. 202.

²³⁵ Zhang, Bairui (Song-Dynastie): *Wu Zhen Pian (Schrift des Verstehen zur Wahrheit*). a.a.O. S. 850.

Notizen über Chen Wangting, der das Taijiquan erfunden hat, entnehmen.

Auch Wang Zongyue zeigte genau, dass es das Ziel des Taijiquan ist, Gegner zu besiegen und das Leben zu verlängern.

"In der Ruhe trifft man die Bewegung, die Bewegung ist doch wie Ruhe. Man bewegt sich nach der Bewegung des Gegners, um die wunderbare Wirkung zu erzielen. Wo ist genau das letzte Ziel? Es ist das Leben zu verlängern und immer jung zu bleiben."²³⁶

Heutzutage gehört Taijiquan auch zur TCM. Das bedeutet, dass das Taijiquan auch eine medizinische Maßnahme ist. Taijiquan ist eine Behandlungsmaßnahme der TCM und auch eine allgemeine Gesundheits-Übung. Man sollte nicht mechanisch unterscheiden, ob Taijiquan medizinisch oder unmedizinisch ist, sondern nur prüfen, ob Taijiquan der Gesundheit der Menschen dient.

"Es gibt viele Behandlungs-Methoden des traditionellen Sports, zum Beispiel, Wuqinxi (Fünf Tier-Spiel), Yijinjing, Baduanjin, Taijiquan, usw."²³⁷

Das Taiji ist die Vereinigung von Lebens- und Gesundheitspflege sowie Selbstverteidigung. Wenn ich das Taiji als Gesundheits-Methode betrachte, finde ich, dass das Taiji eine allgemeine Gesundheitsübung ist. Das Taiji arbeitet mit der Theorie der Ganzheit mit dem Ziel, Yin und Yang auszugleichen, Geist und Körper, Inneres und Äußeres. Dabei

Wang, Zongyue (Qing-Dynastie): *Shi San Shi Ge (Lied der dreizehn Gesten)*. In: Shen, Shou: *Taijiquan Pu (Handbuch des Taijiquan)*. S. 34. Wang, Xinhua: Zhong *Yi Xue Ji Chu (Grundlage der chinesischen Medizin)*. S. 277.

ist aber zu beachten, dass das Bekenntnis zu einer Theorie noch nicht die Praxis verändert. Über inneres Qi Bescheid zu wissen bedeutet noch nicht, es auch in sich beachten und es spenden zu können.

5.2.2.3 Tuina und Massage

5.2.2.3.1 Westliche Massage, TCM-Tuina und Qigong-Tuina

In westlichen Ländern gibt es Massagen. Diese wirken mit bestimmten Handmethoden auf den Organismus. Hier wird von außen mechanisch auf den Körper eingewirkt. Im Prinzip funktioniert dies wie eine Massage-Maschine. Genau so funktionieren aber auch die im Westen käuflichen Qi-Maschinen, die den Körper nur mechanisch rütteln. Man reizt passiv den Körper, um das Nervensystem und das Blut-System zu verbessern, um Müdigkeit zu entfernen und den Körper wieder her zu stellen und zu fördern. Daher finde ich, dass die westliche Massage eine mechanische Massage ist. Aber Tuina bleibt ebenfalls bloß eine mechanische Methode, wenn sie von einem Therapeuten ausgeführt wird, der in sich kein inneres Qi entfalten und dieses nicht nach außen zum Patienten hin öffnen kann.

Das Wissen über ein nicht-mechanisches Wirken allein macht aus einer mechanischen Methode noch keine nicht-mechanische Methode. Die Maßnahme, die Methode, bleibt mechanisch, wenn auch die Orte, an denen sie wirkt, einem nicht-mechanischen Konzept angehören. Man muss daher die Methoden selbst über das Mechanische hinaus erweitern. Das bedeutet für das Qigong, nicht nur über eine Mechanik das Qi im Patienten auszugleichen, sondern die mechanische Methode des Therapeuten so zu erweitern, dass sie den Patienten mit dem inneren Qi des Therapeuten durchströmt.

Der Therapeut gibt dann an den Patienten Qi ab.

Qigong-Tuina ist in dieser Art eine Verbindung von Qigong und Tuina. Traditionelles Qigong-Tuina bedeutet, dass man inneres Qi übt. Wenn dieses dann stark ist, dann kann man es auch abgeben, um es dem anderen Körper zu spenden. Damit erreicht man, dass durch das Spenden des inneren Qi des Therapeuten der Körper des Patienten gut funktioniert und sich verbessert. Das innere Qi ist schwer verständlich und geheimnisvoll. Ohne dieses innere Qi unterscheidet sich chinesisches Qigong-Tuina jedoch nur theoretisch, nicht aber praktisch von mechanischen Methoden.

Es gibt zwei Arten der Erscheinung des Qi: ein inneres Qi und ein äußeres Qi. So können wir Qigong-Tuina in zwei Richtungen ausüben. Wir können auch mit dem inneren Qi, und wir können nur mit dem äußeren Qi arbeiten. Wobei aber mein äußeres Qi nichts anderes ist als das innere Qi des Patienten. Dieses innere Qi des Patienten bearbeite ich mit meinen äußeren mechanischen Methoden, in denen ja auch Qi steckt. Dadurch kann ich an bestimmten Stellen des Patienten sein inneres Qi gezielt aktivieren oder dämpfen. Das äußere Oi meines mechanischen Bewegens ist bei den mechanischen Methoden nicht besonders stark. Es wurde über meine Achtsamkeit nicht mit meinem inneren Qi verbunden und von diesem her auch nicht vermehrt. Erst meine Achtsamkeit (Shen) verbindet das äußere Qi meines mechanischen Bewegens mit meinem inneren Qi-Speicher (Xu, Leere). Dadurch wird über mein inneres Qi das äußere Qi meines mechanischen Bewegens vermehrt.

Qigong ist Denken, Atmen und Bewegen. Diese werden koordiniert und harmonisiert. Wenn man Tuina (Massage) durchführt, sollte man mit dem Qigong-Prinzip eins sein. Hierunter verstehe ich, dass das Qigong-Prinzip auch das chinesisch medizinische Prinzip umfasst. Das nenne ich "Qigong-Tuina". Zum Beispiel: Der eine will etwas geben, der andere will etwas aufnehmen. Es beruht auf Gegenseitigkeit. Das innere Qi des Therapeuten begegnet dem in der Therapie erweckten inneren Qi des Patienten. Der eine atmet aus, der andere atmet ein. Einer bewegt hin, der Andere bewegt her. So ergänzen sich beide in einem harmonisch beweglichen Ausgleich.

Ich verstehe das gesamte System der Massage (westliche Massage, chinesische Tuina, Anmo) so, dass sich die Techniken und Methoden erweitern. Die einfachste Methode ist die westliche Muskel-Massage, dann kommt die mit dem äußeren Qi mechanisch arbeitende Tuina und letztlich die mit innerem und äußerem Qi arbeitende Qigong-Tuina. Dies sagt aber nichts über eine historische Entwicklung aus, sondern nur über die Beziehung der Techniken und Methoden untereinander.

Ich sehe drei Stufen.

- Westliche mechanische Massage
- Chinesische medizinische Tuina
- Chinesische Qigong-Tuina

5.2.2.3.2 Tuina

Tuina basiert auf der Grundlage von Meridianen und Akupunkturpunkten. Durch eine bestimmte Hand-Methode werden die Meridiane geöffnet, Qi und Blut werden zum Fließen gebracht, um die Funktion der Organe zu koordinieren, das Positive auszubilden und das Negative zu reduzieren. Es dient der Ausgeglichenheit von Yin und Yang.

Aus geschichtlicher Sicht gibt es auch im Tuina die verschiedenen traditionellen Stile. Aber man kennt oft nur das als TCM-Tuina bezeichnete Tuina. Auf welchem Weg lernt man Tuina oder den Ausbildungsweg des Tuina? Der Tuina-Studiengang an der TCM-Universität in China verwendet nur den Namen Tuina und keine genaue Bezeichnung des Stils. Die Dozenten aus China, die Ausländern Unterricht geben, sind meistens auch von einer TCM-Universität in China ausgebildet worden. Deswegen ist über die Tuina-Stile wenig bekannt.

Tuina gilt als traditionelle Gesundheitsmethode. In jedem Stil gibt es eigene systematische Methoden. Diese Tradition wird im Stil weiter gegeben. Nur wenn man die Tuina-Tradition den Tuina-Stil kennt, kann man erkennen. der Hand-Methoden Bewegungsarten werden eine Reihenfolge gebracht, damit man die Methoden einüben kann. Die Anwendung und Wirkung der Hand-Methoden bestimmt, welches Problem man mit welcher Methode behandeln kann.

Man braucht dieses System-Struktur nur, um Tuina gut zu kennen und anzuwenden. Es ist genau wie Kinder Baukasten spielen. Wenn man ein Stück sieht, weiß man, was man mit dem Stück aufbauen kann. Wenn man ein Häuschen aufbauen möchte, dann weiß man, welche Stücke man braucht.

Man kann TCM-Tuina nach verschiedenen Gesichtspunkten betrachten:

- Nach der Stilarten,
- Nach der Bewegungsarten der Hand-Methoden,
- Nach der Anwendung und Wirkung der Hand-Methoden.

5.2.2.3.3 Tuina-Behandlungsrichtung

Es gibt Grund-Behandlungsmethoden des Tuina: Wen-Fa

(erwärmen), Tong-Fa (fließen), Bu-Fa (zunehmen), Xie-Fa (abnehmen), Han-Fa (schwitzen), He-Fa (regulieren), San-Fa (vertreiben), Qing-Fa (klären).

Die Prinzipien der Anwendung der Grund-Behandlungsmethoden des Tuina fasse ich so zusammen:²³⁸

- Han (kalt) erwärmen und Re (heiß) kühlen,
- den Stau der Meridiane zum Fließen bringen,
- Xu (leer) ernähren,
- Shi (voll) abnehmen,
- Vom innen nach außen bringen (schwitzen),
- Von nicht harmonisch zu harmonisch,
- Zusammenführen und vertreiben,
- das Unklare klären.

Die Grund-Behandlungsmethoden des Tuina kann man nach den Behandlungsprinzipien Yin-Yang zuordnen. Die acht Grund-Behandlungsmethoden in der Ordnung Yin-Yang sind:

Yin	Yang	Yinyang-Regulierung
Bu-Fa (zunehmen)	Xie-Fa (abnehmen)	Tong-Fa (fließen)
Wen-Fa (erwärmen) San-Fa (vertreiben)		He-Fa (regulieren)
Qing-Fa (klären)	Han-Fa (schwitzen)	

Die Tuina-Methoden arbeiten mit Yin und Yang. Durch diese Methoden versucht man im Körper Yin und Yang in Ausgleich zu bringen. Die Tuina-Methoden sind auch eine körperliche Bewegung. In der Bewegung gibt es:

- Richtung,

²³⁸ Vgl. Y∪, Dafang: *Tuina Xue (Die Lehre des Tuina)*. S. 19-22.

- Geschwindigkeit (schnell oder langsam),
- Stärke (stark oder sanft).

Im Tuina ist dies verknüpft mit Zunehmen und Abnehmen.²³⁹

- der Fließ-Richtung Behandlung in bewirkt Fließ-Richtung Zunehmen, die bewirkt gegen Abnehmen;
- Die Behandlung im Uhrzeigersinn bewirkt Abnehmen, gegen den Uhrzeigersinn bewirkt Zunehmen;
- Eine leichte und langsame Behandlung bewirkt Zunehmen, eine schwere und schnelle bewirkt dagegen Abnehmen.

Ich fasse hier die normalen Regeln der Behandlungs-Richtungen des Tuina entsprechend dem "Hochschul-Lehr-Buch für chinesische Medizin "240 zusammen:

- Am Rücken läuft die Behandlungs-Richtung von oben nach unten;
- Vorne auf der Brust verläuft die Behandlungs-Richtung von oben nach unten;
- Am Arm läuft die Behandlungs-Richtung von oben nach unten, mit Hand-Yangming-Dickdarm-Meridian, Dand-Jueyin-Hernbeute-Meridian, Hand-Taiyang-Dünndarm-Meridian, Hand-Shaoyang-Sanjiao-Meridian.
- Am Bein läuft die Behandlungs-Richtung von oben nach unten, mit Fuß-Yangming-Magen-Meridian, Fuß-Shaoyang-Gallenblase-Meridian, Fuß-Shaoyin-Niere-Meridian, Fuß-Taiyang-Blase-Meridian.

²³⁹ Vgl. a.a.O. S. 21.

²⁴⁰ Vgl. Medizinische Universität Hebei: *Zhong Yi Xue (Chinesische* Medizin). S. 368-375.

Wir vergleichen nun die Prinzipien der Behandlungs-Richtungen des Tuina mit den Fließ-Richtungen der Meridiane.

Hand-Yin	Hand-Yang	Fuß-Yang	Fuß-Yin
Brust zu Hand	Hand zu Kopf	Kopf zu Fuß	Fuß zu Bauch
Oben zu unten	Unten zu oben	Oben zu unten	Unten zu oben

Die erkennbaren Widersprüche liegen folgendermaßen:

- Auf der Vorderseite des Körpers verläuft die Fließrichtung der Meridiane von unten nach oben, aber die Behandlungsrichtung des Tuina verläuft von oben nach unten;
- Die Fließrichtung der Yang-Meridiane der Arme verläuft von der Hand zum Körper, aber die Behandlungsrichtung des Tuina verläuft vom Körper zur Hand;
- Die Fließrichtung der Yin-Meridiane der Beine verläuft vom Fuß zum Körper, aber die Behandlungsrichtung des Tuina verläuft vom Körper zur Hand.

Das bedeutet, dass die Regulierung von Yin und Yang in diesen Fällen immer nur über ein Vermindern der Stärke des jeweils gegenläufigen Energieflusses bewirkt wird. Eine Behandlung gegen die Fließrichtung bedeutet immer ein Dämpfen des Energie-Flusses. Da aber auch die Möglichkeit besteht, nicht nur die Behandlungsrichtung, sondern auch die Eigenschaften leicht und langsam oder schwer und schnell zu variieren, kann auf diese Weise auch ein Zunehmen erreicht werden.

Die westliche Massage beruht auf westlicher Medizin-Theorie. Sie bezieht sich nicht auf das Qi in den Meridianen, sondern auf das Blut in den Adern. Sie will das Blut zirkulieren lassen. In der westlichen Massage ist daher die Behandlungs-Richtung entlang der Blutbahnen. Sie arbeitet nicht wie Tuina mit Yin-Yang und den Meridianen, wobei es um den Ausgleich von Yin und Yang geht. Was zu hoch ist, muss hier abnehmen. Was zu niedrig ist, muss zunehmen.

Also gibt es verschiedene Wege.

5.2.2.3.4 Qigong-Tuina

Nach dem Zweck unterscheide ich das System des Qigong-Tuina.

- Qigong-Tuina für Gesundheit,
- Qigong-Tuina für Bewegung.

Vom Qigong-Tuina als Gesundheits-Maßnahme gibt es drei Arten. In allen drei massiert man je nach Körperkonstitution mit Zu- oder Abnehmen und mit Fließen:

- Qigong-Tuina als Prävention.
- Qigong-Tuina als Rehabilitation.
- QigongTuina als Krankheits-Behandlung.

Die Energie zum Fließen zu bringen, ist Grundlage für die Gesundheit. Sowohl Gesunde als auch Kranke brauchen das Fließen. Wenn Qi nicht fließt, dann wird man krank. Zunehmen und Abnehmen sind die Behandlungsprinzipien für die Gesundheit.

"Wenn es fließt, ist man ohne Schmerzen. Wenn es

nicht fließt, hat man Schmerzen."241

Als Gesundheits-Therapie dient Qigong-Tuina beispielsweise in folgenden Anwendungsfällen:

- Wenn man Fieber hat, wendet man Abnehmen an.
 Wenn man kalt ist, wendet man Zunehmen an.
- Wenn man Verstopfung hat, wendet man Abnehmen an. Wenn man Durchfall hat, wendet man Zunehmen an.
- Wenn der Blutdruck zu hoch ist, wendet man Abnehmen an. Wenn er zu niedrig ist, wendet man Zunehmen an.

Im Leistungssport verbraucht der Sportler einerseits viel Energie, andererseits übersäuert er den Körper. Man versucht mit verschiedenen Maßnahmen, sich von der Müdigkeit und den Verletzungen zu erholen. Zu den Methoden für eine erfolgreiche Erholung gehören auch Massagen. Qigong-Tuina kann als Maßnahme des Leitungssports dienen. Hier denke ich weiter und stelle folgende Fragen:

- Was ist vor der Bewegung für den Sportler wichtig?
- Was ist nach der Bewegung für den Sportler wichtig?

Ich erinnere mich an ein Spaß-Programm in Fernsehen, wo es darum ging, einen Wanderstab zu verkaufen. Ein Mann machte mit seiner Regulierungs-Methode einen normalen Mann zu einem Humpelnden und verkauft ihm dann einen Wanderstab. Aber er hatte später ein Fahrrad zu verkaufen. Am Ende sagte er, dass er nun einen wirklichen Humpelnden suchen würde, um das Fahrrad zu verkaufen. In Analogie dazu finde ich, dass die Sportler vor der Bewegung viel

²⁴¹ Luo, Jinghong: *Zhong Hua Tui Na Yi Xue Zhi – Shou Fa Yuan Liu* (Schrift der chinesischen Medizin in Tuina – die Quelle der Handmethoden). S. 65.

Energie brauchen, nach der Bewegung aber zur Ruhe gebracht werden möchten, um zu sich erholen. Wenn man die Sportler vor der Bewegung massiert, fühlen sie sich energisch und kräftig, und wenn man sie nach der Bewegung massiert, dann fühlen sie sich ruhig und weich. Darauf aufbauend habe ich Qigong-Tuina als Sport-Massage entwickelt. Die Prinzipien sind:

- vor der Bewegung massiert man mit Zunehmen und Fließen,
- nach der Bewegung massiert man mit Abnehmen und Fließen.

Verschiedene Bewegungsarten haben jeweils eigene Eigenschaften. Die Sportler brauchen daher in verschiedenen Sportarten auch verschiedene Zustände. Zum Beispiel gibt es Sportarten, die brauchen Aufgeregtheit, es gibt aber auch Sportarten, die Ruhe brauchen.

- Aufregung macht man mit Zunehmen,
- Ruhe macht man mit Abnehmen.

Qigong-Tuina ist auch als Behandlungsmethode bei Verletzungen geeignet. Einerseits wirkt es mit seiner mechanischen Funktion. Andererseits wirkt es mit Qi. Durch das Fließen und die Regulierung des Qi kann man sich von Verletzungen erholen. Die letzte Frage ist, wie man Qigong-Tuina praktizieren kann, damit die Richtungen mit Zunehmen und Abnehmen schnell oder langsam, stark oder sanft sind.

Einatmen und Ausatmen mit Zunehmen und Abnehmen stellen sich folgendermaßen dar:

- Der Therapeut massiert mit Ausatmen, um sein eigenes Qi an Kranke auszugeben. Das bedeutet für den Kranken ein Zunehmen.
- Der Therapeut massiert mit Einatmen, um das Qi

vom Kranken aufzunehmen. Das bedeutet für den Kranken Abnehmen.

- Der Therapeut massiert mit Ausatmen, um sein eigenes Qi auszugeben. Beim Kranken dabei von unten nach oben zu massieren bewirkt ein Zunehmen des eigenen Qi beim Kranken.
- Der Therapeut massiert mit Ausatmen, um das eigene Qi auszugeben. Beim Kranken dabei von oben nach unten zu massieren, bewirkt ein Abnehmen des Qi beim Patienten.
- Der Therapeut massiert mit Ausatmen, um das eigene Qi auszugeben. Beim Massieren dabei beim Kranken von außen nach innen zusammen kommen, bedeutet ein Zunehmen des Qi beim Patienten.
- Der Therapeut massiert mit Ausatmen, um das eigene Qi auszugeben. Beim Massieren dabei beim Kranken von innen nach außen wegzulassen, bedeutet ein Abnehmen des Qi beim Patienten.
- Schnelles und starkes Massieren bewirkt Abnehmen.
 Wo man schnell und stark massiert, dort wird viel Qi verbraucht, das nenne ich Abnehmen. Langsam und sanft sind dagegen Zunehmen. Wo man langsam und sanft massiert, dort sammelt sich viel Qi.

Am Beispiel der Massage kann man die Fließrichtungen gut veranschaulichen. Beim Taijiquan und beim Qigong ist es ganz ähnlich. Ich massiere bloß nicht mit den Händen, sondern mit meiner Achtsamkeit. Das Shen (Geist, Achtsamkeit) führt das Qi auf unterschiedlichen Wegen durch meinen Körper.

Ob ich mich nun um Gesundheit bemühe oder um ein Kämpfen, in beiden Fällen ist es grundlegend, mit Qi, Shen (Geist, Achtsamkeit), Yi (Bewußtsein, Vorstellung) und Xin (Herz, Wille, Gefühl) umgehen zu können.

6 Ergebnis

6.1 Chinesisches und westliches Denken

Das westliches Denken und das chinesische Denken begegnen und vereinen sich im menschlichen Erleben und in der Erfahrung. Das Denken (Yi) ist ohne das Tatsächliche (Jing) bloß ein leeres Modell, es ist dann keine Tat für uns. Wenn es aber nur leer ist, dann hat es nur All-Möglichkeit. Wenn sich das Denken mit dem Tatsächlichen trifft, erreicht es sein Wert-Sein. Wir müssen daher unser Denken auch machen.

Westliches und chinesisches Denken:

- Kultur, westliche Kultur und chinesische Kultur, darunter versteht man ein jeweils eigenes, aber auch ein allgemeines und gemeinsames Leben. Man versucht mit eigenem Erleben in verschiedenen Kulturen gemeinsam zu leben. Das Da-Sein des gemeinsamen Lebens (Eins) erscheint in den verschiedenen Kulturen als unterschiedliches So-Sein des Lebens. Daher kommt auch westliche und chinesische Bewegungskunst.
- Man kann unterschiedliche kulturelle Bewegungskunst gegenseitig verstehen und voneinander annehmen. Das gegenseitige Verstehen und voneinander Annehmen wird im Grunde körperlich entschieden, aber es kommt vorerst aus dem Gedanklichen, zum Beispiel aus einem Denken, das von westlicher Naturwissenschaft oder von traditioneller chinesischer Philosophie geprägt ist.
- Vorerst gab es für mich noch kein westliches und chinesisches Denken. Nun gibt es für mich auch unterschiedliches Erleben und Erfahren. Das

verschiedene Denken kommt nur aus unterschiedlichem Erleben und Erfahren. Wenn wir in der Tiefe das gleiche Erleben und die gleiche Erfahrung haben, haben wir das Gemeinsame. An der Oberfläche ist nur westliches und chinesisches Leben.

Über das Erleben und Erfahren kann man westliche und chinesische Begriffe einander annähern. Die begrifflichen Entsprechungen eines vereinenden Modells zwischen westlichem und chinesischem Denken sehe ich so:

Sein – Da-Sein – So-Sein – Wert-Sein entspricht:

Wuji (unbegrenzt, Ganzes) – Taiji (zentriert, Einheit)

- Yin-Yang (Positiv, Negativ, Gegensätze)

- Sein entspricht: Wuji

- Da-Sein entspricht: Taiji

So-Sein entspricht: Yin-Yang

6.2 Chinesisches und westliches Denken in Bewegung und Gesundheit

Die westlichen Bewegungswissenschaft und Gesundheitswissenschaft basieren auf der westlichen Wissenschaftsauffassung. Dagegen haben der traditionelle die chinesische Bewegungsansatz und traditionelle chinesische Medizin die traditionelle chinesische Philosophie Daraus ergeben sich Grundlage. die Unterschiede zwischen westlicher Bewegung und chinesischer Bewegung, sowie zwischen westlicher Medizin und chinesischer Medizin.

Wenn man eine Bewegung von der bewegten Sache (vom eigenen Körper und von der von ihm bewegten Sache), trennt, dann ist die Bewegung eigentlich nicht mehr da. Man versteht dann nur die Spur der gesamten Bewegung als Bewegung. Die betrachtete Bewegung ist dann nur die Spur der bewegten Sache. Die eigentliche Bewegung ist aber die Bewegung einer Sache. Die Spur ist bloß der räumliche Speicher der Bewegung, bzw. das Bild der Bewegung.

- Die räumliche Spur der Bewegung ist ein Speicher der Sache im Räumlichen. Die zu erreichende Sache bezeichne ich als "Wohin". Wenn ich mich frage, Wohin? Nach Hamburg. Wenn ich mein Ziel erreiche, ist meine Spur im erreichten "Wohin".
- Die Punkte in der Spur sind die Positionen der bewegten Sache. Sie sind das, was man wissen und vorstellen kann. Diese Punkte bezeichnen nur das So-Sein. Das Sosein der Bewegung hängt immer mit Yi (Bewusstsein, Vorstellung) als "Wo" und "Wie" zusammen.

Man kann Bewegung und Gesundheit nicht voneinander oder auseinander trennen. Die Bewegung ist in der Gesundheit, die Gesundheit ist auch in der Bewegung. Die Bewegung erfüllt den tatsächlichen Körper (Jing). Der tatsächliche Körper trägt die Bewegung und Gesundheit des Menschen. Aus dem Jing (Tatsächliche, Essenz) kommen die unterschiedlichen Erscheinungen. Um diese unterschiedlichen Erscheinungen wiederum zu verstehen, muss man daher das gemeinsame Jing (Tatsächliche, Essenz) suchen. Es gibt den Kreislauf des Daraus-und-wieder-darein. Das Gemeinsame Unterschiedliche sind in und auch aus dem Jing (Tatsächliche, Essenz).

Was die Bewegung und Gesundheit betrifft, erfasst das chinesische Denken den Kreislauf so:

- "Mit dem Xin (Herz, Wille, Gefühl) das Qi zu führen,

um mit dem Qi den Körper zu bewegen",242

 "Wenn es fließt, ist man ohne Schmerzen. Wenn es nicht fließt, hat man Schmerzen".²⁴³

Die Bewegung dient der Gesundheit. Das Qi erfüllt und fließt, als Erfüllung im Jing (Tatsächliche, Essenz), in der Bewegung:

- In der chinesischen Erfassung: Xin (Herz, Wille, Gefühl) – Yi (Bewusstsein, Vorstellung).
- In der westlichen Erfassung mit deutschen Worten:
 Wohin Wo Wie.

Das Geistige und das Körperliche wirken zusammen und dienen der körperlichen Bewegung und Gesundheit. Das Da-Sein der Menschen ist eine Einheit von Geist-Sein und Natur-Sein. Dieses wird von dem Sein erfüllt. Die Menschen leben mit ihrem Geist-Sein im Natur-Sein; d.h. "DAO"!

²⁴² Vgl. Wu, Yuxiang (1812-1880): Shi San Shi Xing Gong Yao Jie (Erläuterung zur Durchführung der dreizehn Gesten). In: Shen, Shou: *Taijiquan Pu (Handbuch des Taijiquan)*. S. 40.

²⁴³ Luo, Jinghong: *Zhong Hua Tui Na Yi Xue Zhi – Shou Fa Yuan Liu* (Schrift der chinesischen Medizin in Tuina – die Quelle der Handmethoden). S. 65.

Anhang -- Literaturverzeichnis

CAO, Zhiqing: Xing Yi Quan Li Lun Yan Jiu (Forschung des Xingyiquan). Verlag des Volkssports. 1988.

曹志清编著. 形意拳理论研究. 人民体育出版社, 1988.

CHEN, Changxing (1771-1853): Taijiquan Shi Da Yao Lun (Zehn große Behandlungen des Taijiquan). In: WANG, Zongyue (Qing-Dznastie), Shen, Shou: Taijiquan Pu (Handbuch des Taijiquan). Verlag des Volkssports. 1991.

陈长兴. 太极拳十大要论. (清) 王宗岳等著 沈寿点校考译. 太极拳谱. 人民体育出版社, 1991.

CHEN, Haitao: Die Bedeutung der funktionellen Anatomie in China für die Motorik. Universität Marburg. 2005.

CHENG, Hao (Yuan-Dynastie): Li JI Ji Shuo (Schriften der sozialen Ordnung). In: Si Shu Wu Jing (Vier Bücher und fünf Schriften). Unterer Band. Verlag der alten Schriften Beijing. 1996.

(元) 陈澔. 礼记集说. 四书五经 下卷. 北京古籍出版, 1996.

CHEN, Xin (1849-1929): Chen Shi Taijiquan Tu Shuo (Bild und Erklärung des Chen-Stil Taijiquan). Verlag San Qin. Xi-an, 1991.

陈鑫 (1849-1929) 著. 陈氏太极拳图说. 三秦出版社, 1991.

Da Xiao Taiji Jie (Erklärung des großen und kleinen Taiji). In: Wang, Zongyue (Qing-Dznastie), Shen, Shou: Tajiquan Pu (Handbuch des Taijiquan). Verlag des Volkssports. 1991.

大小太极解. (清) 王宗岳等著 沈寿点校考译. 太极拳谱. 人民体育出版社, 1991.

DENG, Tanzhou: Wang Chuan Shan Zhuan Lun (Geschichte von Wang Chuanshan). Verlag des Volks Hunan. 1982.

邓潭洲编著. 王船山传论. 湖南人民出版社 1982 年版.

FORSCHUNGS-TEAM DES PROJEKT REFORMIEREN UND PRAKTISIEREN DES VEREINFACHTEN TAIJIQUAN: Rechenschaftsbericht über Reformieren und Praktisieren des vereinfachten Taijiquan. 12.2004, Internet: www.nipes.cn.

《简化太极拳》教学改革研究与实践课题组.《简化太极拳》教学改革研究与实践总结报告. Internet: www.nipes.cn.

GAO, Wentao: Hua Tuo Yi Shu (Verstorben-Buch von Hua Tuo). Verlag Huaxia. 1995.

高文铸主编. 华佗遗书. 华夏出版社, 1995.

GAO, You (Han-Dynastie), Bi, Yuan (Qing-Dynastie): Lü Si Cun Qiu (Frühling und Herbst von Lü). In: Zhu Zi Ji Cheng (Gesammelte Werke von allen Gelehrten). Band 8. Yue Lu Verlag, Hunan Changsha. 1996.

(汉) 高诱 (清) 毕沅. 吕氏春秋. 诸子集成 (全 8 册). 岳麓书社, 1996.

GAO, Zheng: Zhu Zi Bai Jia Yan Jiu (Forschung in allen Gelehrten und hundert Schulen). Verlag der chinesischen sozialen Wissenschaft. 1997.

高正著. 诸子百家研究. 中国社会科学出版社, 1997.

GE, Guolong: Dao Jiao Nei Dan Xue Su Yuan (Quelle der daoistischen Neidan Technik). Verlag der Religions-Kultur. 2004.

戈国龙著. 道教内丹学溯源 修道 方术 炼丹 佛学. 宗教文化出版社, 2004.

GE, Hong (Jin-Dynastie): Bao Pu Zi. In: ZHAO, Licheng: Zhong hua Wen Hua Jing Dian - Dao Xue Shi San Jing (Klassische Schriften der Chinesischen Kultur - Dreizehn Schriften von Daoisten). Verlag der Kultur Nord, Haerbing. 1997.

(晋) 葛洪. 抱朴子. 赵立程. 中华文化经典藏书 道学十三经 (下册). 北方文艺出版社, 1997.

GE, Rongjing: Zhong Guo Zhe Xue Fan Chou Shi (Geschichte der Kategorie der chinesischen Philosophie). Verlag des Volks Heilongjiang. 1987.

葛荣晋著. 中国哲学范畴史. 黑龙江人民出版社, 1987.

Gu, Hongming (1857-1928): Yi Ge Da Han Xue Jia (Ein großer Sinologe). In: HUANG, Xingtao: Gu Hongming Wen Ji (Sammlung der Schriften von Gu Hongming). Unterer Band. Verlag Hainan. 1996.

辜鸿铭 (1857-1928). 一个大汉学家. 黄兴涛 等. 辜鸿铭文集 (下). 海南出版社, 1996.

Gu, Hongming (1857-1928): Zhong Guo Xue (Die chinesische Lehre). In: HUANG, Xingtao: Gu Hongming Wen Ji (Sammlung der Schriften von Gu Hongming). Unterer Band. Verlag Hainan. 1996.

辜鸿铭 (1857-1928). 中国学. 黄兴涛 等. 辜鸿铭文集 (下). 海南出版社, 1996.

Gutachten-Team des Projekt Reformieren und Praktisieren des vereinfachten Taijiquan: Beurteilung über Reformieren und Praktisieren des vereinfachten Taijiquan. 28.12.2004, In Internet: www.nipes.cn.

"《简化太极拳》教学改革研究与实践"教学成果鉴定组. 国家级教学成果奖鉴定书, In Internet: www.nipes.cn.

HONG, Hao: Drei Revolution des modernen Wushu und Entwicklung des Begriffes. In Zeitschrift: Chinesisches Wushu. 2005/5.

洪浩. 现代武术的三次革命与概念嬗变. 《中华武术》2005年第5期

Hu, Chunshen: Zhong Hua Qigong Xue (Die Lehre des chinesischen Qigong). Verlag der Universität Sichun. 1989.

胡春申著. 中华气功学. 四川大学出版社, 1989.

Hu, Shi (1891-1962): Zhong Guo Zhe Xue Shi Da Gang (Überblick der chinesischen Philosophie). Verlag Dong Fang (Ost), Beijing. 1996.

胡适著. 中国哲学史大纲 卷上. 东方出版社, 1996.

Huang Di Nei Jing (Innere Schriften von gelb Keiser). In: Huang, Zhijie: Zhong Yi Jing Dian Ming Zhu Jing Yi Cong Shu (Übersetzung der klassichen Schriftenreihe der chinesischen Medizin). Verlag der wissenschaftlichen technischen Schriften. Beijing. 1999.

黄帝内经. 黄志杰等主编. 黄帝内经、神农本草经、中藏经、脉经、难经精译. 科学技术文献出版社, 1999.

HUANG, Lizhou (1610-1695): Wang Zhengnan Mu Bei Zhi Ming (Text des Grabstein von Wang Zhengnan). In: TANG, Hao: Nei Jia Quan De Yan Jiu (Forschung in Nei-Jia Faust). Firma Qining Buch, Hong Kong. 1969.

黄黎洲. 王征南墓碑志铭. 唐豪. 内家拳的研究. 麒麟图书公司 香港, 1969.

JIN, Yiming: Wu Dang Quan Shu Mi Jue (Heimliche Schlüssel von Wudang Faust-Methode). Buchhandlung Beijing. 1985.

金一明著. 武当拳术秘诀. 北京市中国书店, 1985.

MOEGLING, Klaus: Untersuchungen zur Gesundheitswirkung des Tai Chi Quan – Bewegungstheoretische Grundlegung und empirische Ergebnislage. Prolog-Verlag. Kassel, 1998.

MOEGLING, Klaus. 太极拳健身效果研究-运动理论基础和经验结果. Prolog-Verlag. Kassel, 1998.

LI, Jingwei, ZHU, Jianping: Zhong Guo Chuan Tong Jian Shen Yang Shen Tu Shuo (Bilder und Erklärung der traditionellen chinesischen Lebenspflege). Verlag der Buchhandlung Chinas, Beijing, 1990.

李经纬, 朱建平编著. 中国传统健身养生图说. 中国书店, 1990.

LIN, Xiaohua: *Kuawenhua Jiaoji und Waiyu Jiaoxue*. Internet: www.mhedu.gov.cn

林晓华. 跨文化交际与外语教学. Internet: www.mhedu.gov.cn

LIU, Yiming (Qing-Dynastie): *Dao Jiao Wu Pai Dan Fa Jing Xuan (Ausgewählte Werke der fünf Stile der Elexier-Methoden des Daoismus)*. Band 5. Verlag der alten Schriften der chinesischen Medizin. Bejing, 1989.

(清) 刘一明等著 王沐选编. 道教五派丹法精选 第五集. 中医古籍出版社, 1989.

Lu, Xixing (Ming-Dynastie): *Dao Jiao Wu Pai Dan Fa Jing Xuan (Ausgewählte Werke der fünf Stile der Elexier-Methoden des Daoismus).* Band 3. Verlag der alten Schriften der chinesischen Medizin. Bejing, 1989.

(明) 陆西星等著 王沐选编. 道教五派丹法精选 第三集. 中医古籍出版社, 1989.

Lu, Xun (1881-1936): Gu Xiang (Heimat). In: Lu Xun Quan Ji (Gesammlte Werke von Lun Xun). Band 1. Verlag der Volks-Literatur. 1973.

鲁迅 (1881-1936). 故乡.鲁迅著.鲁迅先生纪念委员会编纂.鲁迅全集 第三卷.人民文学出版社,1973.

Luo, Jinghong: Zhong Hua Tui Na Yi Xue Zhi – Shou Fa Yuan Liu (Schrift der chinesischen Medizin in Tuina – die Quelle der Handmethoden). Verlag der Schriften der wissenschaftlichen Technik, Chongqing, 1987.

骆竞洪主编. 中华推拿医学志 手法源流. 科技文献出版社. 重庆, 1987.

MEDIZINISCHE UNIVERSITÄT HEBEI: *Zhong Yi Xue (Chinesische Medizin)*. Verlag der Volksgesundheitspflege, Beijing, 1980.

河北医学院. 中医学. 人民卫生出版社. 1980.

MORITZ, Ralf: *Die Philosophie im alten China*. Berlin 1990. ISBN 3-326-00466-4

MORITZ, Ralf. 中国古代哲学. Berlin 1990. ISBN 3-326-00466-4

MENG, Peiyuan: Li Xue Fan Chou Xi Tong (System der Kategorie der Prinzip-Philosophie). Verlag des Volks, Beijing, 1989.

蒙培元著. 理学范畴系统. 人民出版社, 1989.

QI, Jiguang (1528-1587): *Ji Xiao Xin Shu*. Sheng, Dongling: Verlag Zhong Hua Shu Ju, Beijing, 1996.

(明) 戚继光著 盛冬铃点校. 纪效新书. 中华书局, 1996.

Redaktions-Team der Wushu-Lehrbücher der Sporthochschule und –Fakultät: *Wushu*. oberer Band. Verlag des Volkssports, 1985.

体育院、系教材编审委员会武术编写组编.武术 上册.人民体育出版社,1985.

Shen Nong Ben Cao (Kräuter von Geistigem Bauer). In:

HUANG, Zhijie: Zhong Yi Jing Dian Ming Zhu Jing Yi Chong Shu (Übersetzung der klassichen Schriftenreihe der chinesischen Medizin). Verlag der wissenschaftlichen technischen Schriften, Beijing, 1999.

神农本草. 黄志杰等主编. 黄帝内经、神农本草经、中藏经、脉经、难经精译. 科学技术文献出版社, 1999.

Shi San Shi Xing Gong Xin Jie (Erklärung der Durchführung der dreizehn Gesten mit Herz). In: WANG zongyue, SHEN, Shou: Taijiquan Pu (Handbuch des Taijiquan). Verlag des Volkssports, 1991.

十三势行功心解. (清) 王宗岳等著 沈寿点校考译. 太极拳谱. 人民体育出版社, 1991.

Sun, Lutang (1860-1933): Ba Gua Quan Xue (Lehre des Baguaquan). In: Sun, Lutang, Sun, Jianyun (1914-2003): Sun Lutang Wu Xue Lu (Sammlung der Wushu-Lehre von Sun Lutang). Verlag der Volkssports, 2001.

孙录堂 (1860-1933). 八卦拳学. 孙禄堂著 孙剑云 (1914-2003) 编. 孙禄堂武学录. 人民体育出版社, 2001.

SUN, Lutang (1860-1933): Quan Yi Shu Zhen (Die Bedeutung der Faust echt beschreiben). In: SUN, Lutang, SUN, Jianyun (1914-2003): Sun Lutang Wu Xue Lu (Sammlung der Wushu-Lehre von Sun Lutang). Verlag der Volkssports, 2001.

孙录堂 (1860-1933). 拳意述真. 孙禄堂著 孙剑云 (1914-2003) 编. 孙禄堂武学录. 人民体育出版社, 2001.

Sun, Lutang (1860-1933): Taijiquan Xue (Die Lehre des Taijiquan). In: Sun, Lutang, Sun, Jianyun (1914-2003): Sun Lutang Wu Xue Lu (Sammlung der Wushu-Lehre von Sun Lutang). Verlag der Volkssports, 2001.

孙录堂 (1860-1933). 太极拳学. 孙禄堂著 孙剑云 (1914-2003) 编. 孙禄堂武学录. 人民体育出版社, 2001.

SUN, Yirang (Qing-Dynastie): *Mozi Jian Gu*. In: *Zhu Zi Ji Cheng (Gesammelte Werke von allen Gelehrten)*. Band 5. Yue Lu Verlag, Hunan Changsha, 1996.

(清) 孙诒让. 墨子间诂. 诸子集成 (全 5 册). 岳麓书社, 1996.

SUN, Wu (Chunqiu-Dynastie): Sunzi Shi Jia Zhu (Anmerkung an Sunzi von zehn Leuten). In: Zhu Zi Ji Cheng (Gesammelte Werke von allen Gelehrten). Band 7. Yue Lu Verlag, Hunan Changsha, 1996.

(春秋) 孙武. 孙子十家注. 诸子集成 (全7册). 岳麓书社, 1996.

Taiji Li Qi Jie (Erklärung über Li-Kraft und Qi des Taiji). In: WANG, Zongyue (Qing-Dynastie), SHEN, Shou: Tajiquan Pu (Handbuch des Taijiquan). Verlag des Volkssports, 1991.

太极力气解. (清) 王宗岳等著 沈寿点校考译. 太极拳谱. 人民体育出版社, 1991.

Sportminiterium Chinas Bewegungsamt: *Taijiquan Yun Dong* (*Die Bewegung des Taijiquan*). Verlag des Volkssports, Beijing, 1976.

中华人民共和国体育运动委员会运动司武术科.太极拳运动.人民体育出版社,1976.

Sportministerium Chinas: Das System des chinesischen Wushu. In: Redaktions-Team des Duan-System des chinesischen Wushu: Technisches Lehrbuch des Duan-Systems des chinesischen Wushu I. Verlag der Sportuniversität Beijing, 1998.

中国武术段位制. 中国武术段位制编写组编写. 中国武术段位制 中段位技术教程 一 四~六段 太极拳类. 北京体育大学出版社, 1998.

TENG Jian: *Taijiquan – eine neue Interpretation*. Deutsche Sporthochschule Köln, 2005.

TIWALD, Horst: Bewegtes Philosophieren – Bewegen – Sprache – Erkenntnis. In Internet: www.horst-tiwald.de.

TIWALD, Horst: Grund-Gedanken eines nicht-unmöglichen mathematischen Spiels. In: TIWALD, Horst: Die Leere und das Nichts. In Internet: www.horst-tiwald.de und in: TIWALD, Horst: Wandlungstheoretisches Denken – Über Wandel und Ur-Sache. Internet: www.horst-tiwald.de unter den "Downloads" im Ordner "Buchmanuskripte".

TIWALD, Horst: Heraklit und Parmenides – Yijing und Laozi. In: TIWALD, Horst: Über die Kraft "Qi" – Ein Beitrag zum transkulturellen Philosophieren im Dialog mit China. Internet: www.horst-tiwald.de.

TIWALD, Horst: Über den intentionalen Akt der Achtsamkeit im Da-Sein. In: TIWALD, Horst: Chinesisch Denken – Selbstständige Beiträge im wiederholenden Zusammenhang. In Internet: www.horst-tiwald.de.

TIWALD, Horst: Logik und Bewegen. In: TIWALD, Horst: Bewegtes Philosophieren – Bewegen – Sprache – Erkenntnis. In Internet: www.horst-tiwald.de.

TIWALD, Horst: Über Sein und Seiendes - Gedanken zum Missverständnis von Wuji und Taiji. In: TIWALD, Horst: Über die Kraft 'Qi' - Ein Beitrag zum transkulturellen Philosophieren im Dialog mit China. In Internet: www.horst-tiwald.de.

TIWALD, Horst: Über Taijiquan und Skilaufen. In: TIWALD, Horst: Vom Taiji zu Mao – ein WEG zu den Tat-Sachen. In Internet: www.horst-tiwald.de.

TIWALD, Horst: Wird das Starke durch Schwäche besiegt? In:

TIWALD, Horst: Chinesisch Denken – Selbstständige Beiträge im wiederholenden Zusammenhang. In Internet: www.horst-tiwald.de.

TIWALD, Horst: *Texte zum traditionellen chinesischen Denken*. In Internet: www.horst-tiwald.de.

WANG, Bi (Jin-Dynastie): Laozi Dao De Jing (Schriften über Weg und Moral). In: Zhu Zi Ji Cheng (Gesammelte Werke von allen Gelehrten) Band 3. Yue Lu Verlag, Hunan Changsha, 1996.

(晋) 王弼. 老子道德经. 诸子集成 (全 3 册). 岳麓书社, 1996.

Wang Fufa: Wushu. Verlag der Universität Shandong, 2001.

王福法. 武术. 山东大学出版社, 2001.

WANG, Hong, HUANG, Weizhang, ZHOU, Tianjun: Xi Fang Zhu Ming Zhe Xue Jia Jie Shao (Vorstellung von westlichen Bekannten Philosoph). Verlag des Volkes Jilin, 1986.

王宏等主编. 西方著名哲学家介绍. 吉林人民出版社, 1986.

WANG, Xianqian (Qing-Dynastie): Zhuangzi Ji Jie (Erklärung über Zhuangzi). In: Zhu Zi Ji Cheng (Gesammelte Werke von allen Gelehrten) Band 4. Yue Lu Verlag, Hunan Changsha, 1996.

(清) 王先谦. 庄子集解. 诸子集成 (全 4 册). 岳麓书社, 1996.

WANG, Xinhua: Zhong Yi Xue Ji Chu (Grundlage der chinesischen Medizin). Verlag der wissenschaftlichen Technik Shanghai, 1995.

王新华主编. 中医学基础. 上海科学技术出版社, 1995.

Wang, Zongyue (Qing-Dynastie): Shi San Shi Ge (Lied der dreizehn Gesten). In: Wang, Zongyue, Shen, Shou: Taijiquan

Pu (Handbuch des Taijiquan). Verlag des Volkssports, 1991.

(清) 王宗岳. 十三势歌. (清) 王宗岳等著 沈寿点校考释. 太极拳谱. 人民体育出版社, 1991.

WANG, Zongyue (Qing-Dynastie): *Taijiquan Shi Ming* (*Erklärung des Names des Taijiquan*). In: WANG, Zongyue, SHEN, Shou: *Tajiquan Pu (Handbuch des Taijiquan)*. Verlag des Volkssports, 1991.

(清) 王宗岳. 太极拳释名. (清) 王宗岳等著 沈寿点校考译. 太极拳谱. 人民体育出版社, 1991.

Wang, Zongyue (Qing-Dynastie): *Taijiquan Lun (Behandlung des Taijiquan)*. In: Wang, Zongyue, Shen, Shou: *Tajiquan Pu (Handbuch des Taijiquan)*. Verlag des Volkssports, 1991.

(清) 王宗岳. 太极拳论. (清) 王宗岳等著 沈寿点校考译. 太极拳谱. 人民体育出版社, 1991.

WEI, Baiyang (Donghan-Dynastie): Zhou Yi Can Tong Qi. In: Zhao, Licheng, Zhong hua Wen Hua Jing Dian - Dao Xue Shi San Jing (Klassische Schriften der Chinesischen Kultur - Dreizehn Schriften von Daoisten). Verlag der Kultur Nord, Haerbing, 1997.

(东汉) 魏伯阳. 周易参同契. 赵立程. 中华文化经典藏书 道学十三经(下册). 北方文艺出版社, 1997.

WEI, Yuan (Qing-Dynastie): Laozi Bei Yi (Eigene Bedeutung von Laozi). In: Zhu Zi Ji Cheng (Gesammelte Werke von allen Gelehrten). Band 3. Yue Lu Verlag, Hunan Changsha, 1996.

(清) 魏源. 老子本义. 诸子集成 (全 3 册). 岳麓书社, 1996.

ZHANG, Bairui (Song-Dznastie), Weng, Baoguang (Yuan-Dynastie): Wu Zhen Pian Zhu Shu (Anmerkung an der Schriften Verstehen zur Wahrheit). In: Dao Zang. Band 2.

Verlag der Kulturellen Sachen, Buchhandlung Shanghai, Verlag der alten Schriften. 1988.

(宋) 张伯端撰 (元) 翁葆光注. 悟真篇注疏. 《道藏》第 2 冊. 文物出版社 上海書店 天津古籍出版社. 1988 年.

Wu, Yuxiang (Qing-Dynastie): Shi San Shi Xing Gong Yao Jie (Erläuterung zur Durchführung der dreizehn Gesten). In: WANG, Zongyue (Qing-Dynastie), SHEN, Shou: Taijiquan Pu (Handbuch des Taijiquan). Verlag des Volkssports, 1991.

(清) 武禹襄. 十三势行功要解. (清) 王宗岳等著 沈寿点校考译. 太极拳谱. 人民体育出版社, 1991.

Xu, Zhiyi (1892-1968): Taijiquan Qian Shuo (Erklärung des Taijiquan oberflächlich). In: YANG, Chengfu: Taijiquan Xuan Bian (Ausgewählte Werke des Taijiquan), Buchhandlung Chinas, Beijing, 1984.

徐致一 (1892-1968). 太极拳浅说. 杨澄甫等著. 太极拳选编. 中国 书店, 1984.

YAN, Hai, MA, Fengge: Zhong Guo Chuan Tong Jian Shen Shu (Traditionelle chinesische Gesundheits-Methoden). Verlag des Volkssports, Beijing, 1990.

阎海,马凤阁编.中国传统健身术.人民体育出版社,1990.

Yu, Dafang: *Tuina Xue* (*Die Lehre des Tuina*). Verlag der wissenschaftlichen Technik, Shanghai, 1985.

俞大方主编. 推拿学. 上海科学技术出版社, 1985.

ZHANG, Bairui (Song-Dynastie): Wu Zhen Pian (Schrift des Verstehen zur Wahrheit). In: ZHAO, Licheng: Zhong hua Wen Hua Jing Dian - Dao Xue Shi San Jing (Klassische Schriften der Chinesischen Kultur - Dreizehn Schriften von Daoisten). Verlag der Kultur Nord, Haerbing, 1997.

(宋) 张伯瑞. 悟真篇. 赵立程. 中华文化经典藏书 道学十三经 (下册). 北方文艺出版社, 1997.

ZHANG, Chuankai: Gu Xi La Zhe Xue Fan Chou De Luo Ji Fa Zhan (Logische Entwicklung der alten griechischen Philosophie). Verlag der Universität Nanjing, 1987.

张传开著. 古希腊哲学范畴的逻辑发展. 南京大学出版社, 1987.

ZHANG, Guangde: Dao Yin Yang Sheng Gong Li (Prinzipien des Dao Yin Yang Sheng Gong). Verlag der Sptortuniversität Beijing, Beijing, 1990.

张广德编著. 导引养生功功理. 北京体育学院出版社, 1990.

ZHANG, Liwen: Song Ming Li Xue Yan Jiu (Forschung in Li-Philosophie in Song- und Ming-Dynastie). Verlag des Volkes, 2002.

张立文著. 宋明理学研究. 人民出版社, 2002.

ZHANG, Liwen: Zhu Xi Si Xiang Yan Jiu (Forschung im Denken von Zhu Xi). Verlag der chinesischen Sozialwissenschaft, 1981.

张立文著. 朱熹思想研究. 中国社会科学出版社, 1981.

ZHANG, Qicheng: Yi Jing Ying Yong Da Bai Ke (Enzyklopädie der Anwendung des Yijing). Verlag der Universität Dongnan, Nanjing, 1994.

张其成主编. 易经应用大百科. 东南大学出版社, 1994.

ZHOU, Dunyi (Song-Dynastie): Taiji Tu Shuo (Erklärung des Bild des Taiji). In: YANG, Zhucai: Zhou Dunyi Zhe Xue Si Xiang Yan Jiu (Forschung der Philosophie und Denken von Zhou Dunyi). Verlag des Volkes, 2004.

(宋) 周敦颐. 太极图说. 杨柱才著. 道学宗主 周敦颐哲学思想研究. 人

民出版社, 2004.

ZHOU, Weiliang: Xing Jian Fang Ge – Chuan Tong Wu Shu Xun Lian Li Lun De Wen Hua Quan Shi (Gehen und Siegen – Erklärung der Kultur der Trainingstheorie des traditionellen Wushu). Verlag der Kultur Ganshu, 2005.

周伟良著. 行健放歌-传统武术训练理论的文化诠释. 甘肃文化出版社. 2005.

ZHU, Xi (Song-Dynastie): Da Xue Zhang Ju Ji Zhu (Gesammelte Erklärung der des großen Wissen). In: Si Shu Wu Jing (Vier Bücher und fünf Schriften) oberer Band. Verlag der alten Schriften Beijing,1996.

(宋) 朱熹. 大学章句集注. 四书五经 上卷. 北京古籍出版, 1996.

ZHU, Xi (Song-Dynastie): Zhong Yong Zhang Ju Ji Zhu (Gesammelte Erklärung des Mitte-Denken). In: Si Shu Wu Jing (Vier Bücher und fünf Schriften) oberer Band. Verlag der alten Schriften Beijing, 1996.

(宋) 朱熹. 中庸章句集注. 四书五经 上卷. 北京古籍出版, 1996.

ZHU, Xi (Song-Dynastie), CHEN, Shaoyan: Zhu Zi Xing Li Yu Lei (Sammlung über Prinzipien und Eigenschaft von Zhu Xi). Verlag der Freundschaft Shandong. 2001.

(宋) 朱熹原著 陈绍燕译注. 朱子性理语类. 山东友谊出版社, 2001.

ZHU, Yilu: Zhu Zi Bai Jia (Alle Gelehrten und hundert Schulen). Verlag der Universität Tongji. 2002.

朱义禄编著. 诸子百家. 同济大学出版社, 2002.

Über die Reihe *Transkulturelles Forschen*

Die Reihe *Transkulturelles Forschen* wird aufgelegt vom *Chinbeku e.V. – Wissenschaftliche Akademie für chinesische Bewegungskunst und Lebenskultur,* Köln.

Ziel von *Chinbeku e.V.* ist, ein kulturübergreifendes, bewegliches Denken praktisch und theoretisch nutzbar zu machen.

Dazu bestehen kulturüberschreitende Kooperationen mit verschiedenen Forschungseinrichtungen in Deutschland, China und Süd-Korea. Hier werden unterschiedliche Gedankenmodelle und Denk-Bewegungen praktisch-theoretisch erforscht und in ihrer Einzigartigartigkeit sowie in ihren Gemeinsamkeiten zugänglich gemacht.

Die in dieser Reihe erscheinenden Beiträge haben ihren Ursprung somit in der kulturüberschreitenden Begegnungs-praxis des Eigenen mit dem unbekannten Anderen.

Mit dieser Schriftenreihe werden die konzentrierten Ergebnisse dieser kulturübergreifenden Begegnungen und Kooperationen dokumentiert.

Der Titel *Transkulturelles Forschen* ist daher mit Sorgfalt gewählt.

Anna Jacobsen Redaktion

Bisherige Erscheinungen in der Reihe Transkulturelles Forschen

Band 1

Dieter Gudel (Hrsg.): Östliches, westliches und westöstliches Bewegungsdenken. Gedanken zum Fußball, Taiji, Skilaufen, Taekwondo. Eckpunkte transkultureller Bewegungsforschung. Mit Beiträgen von Hyosong Gu, Dieter Gudel, Horst Tiwald und Wenjun Zhu. Köln: 2005. ISBN 3-938670-99-1.

Band 2

Dieter Gudel: Transkulturelles Forschen. Zur Theorie und Praxis transkultureller Forschungsarbeit. Philosophische Grundlegung. Köln: 2005. ISBN 3-938670-97-5.

Band 3

Horst Tiwald: Dem chinesischen Denken auf der Spur. Ein WEG zu den Tat-Sachen. Hrsg. von Dieter Gudel. Köln: 2005. ISBN 3-938670-98-3.

Band 4

Frank Lausen: Bewegliche Leistung und gesundendes Leisten. Grund-Gedanken eines zeitgemäßen Betriebs-sports. Köln: 2005. ISBN 3-938670-96-7.

Band 5

Dieter Gudel: Lebendige Gedanken zur gesunden Unternehmenskultur. Grundkompetenzen und Schlüsselqualifikationen. Köln: 2005. ISBN 3-938670-95-9.

Band 6

Wenjun Zhu: Sein und Bewegen. Ein Denk-Modell zur chinesischen Bewegungskunst als Gesundheitsweg. Köln: 2008. ISBN 3-938670-80-0.

Bestellungen sind möglich über folgende Kontaktadressen im Internet:

www.chinbeku.com www.transkulturelle-forschung.de



Köln 2008

ISBN 3-938670-80-0