XingYiQuan Theorie

- Die wechselseitigen Beziehungen zwischen den Fünf Elementen, den Fünf Fäusten, den Fünf Inneren Organen
- SiXiang - Vier Tiergestalten
- BaZi - Acht-Schlüsselwörter
- JiuYaoLun - Die Neun wesentlichen Abhandlungen

I. Die wechselseitigen Beziehungen zwischen den Fünf Elementen, den Fünf Fäusten, den Fünf Inneren Organen

Die „Fünf Elemente" (Wuxing) sind ein abstrakter Begriff. Um die Fünf Elemente und die Gesetzmäßigkeiten ihrer gegenseitigen Erzeugung und Überwindung zu erklären, nutzten die Menschen im Altertum die fünf Zeichen Metall (Jin), Holz (Mu), Wasser (Shui), Feuer (Huo) und Erde (Tu) als repräsentative Symbole.
Was den Ursprung der Fünf-Elemente-Faust (Wuxing Quan) betrifft, so wurden die fünf Fausttechniken Pi (Spalten), Beng (Bersten), Zuan (Bohren), Pao (Kanonieren) und Heng (Queren) ebenfalls auf der Grundlage der Lehre von den Fünf Elementen und deren Interaktion entwickelt. Darüber hinaus wurden basierend auf der Theorie der Traditionellen Chinesischen Medizin die fünf inneren Organe (Herz, Leber, Milz, Lunge, Niere) sowie die fünf Sinnesorgane bzw. Gesichtsmerkmale (Augen, Ohren, Nase, Zunge, Philtrum/Renzhong) auf die Fünf-Elemente-Faust abgestimmt. Daraus entstand die Theorie des Xingyi Quan, nach der das Innere mit den fünf Organen und das Äußere mit den fünf Sinnesorganen harmonisiert wird.

(I) Das Prinzip der Zuordnung der Fünf Elemente zu den Fünf Fäusten, den Fünf Inneren Organen und den Fünf Sinnesorganen

- Metall entspricht in den fünf inneren Organen der Lunge, in der Fausttechnik der Spaltenden Faust (Pi Quan) und in den Sinnesorganen der Nase (die Nase steht in Verbindung mit der Lunge);
- Holz entspricht in den fünf inneren Organen der Leber, in der Fausttechnik der Berstenden Faust (Beng Quan) und in den Sinnesorganen dem Auge (das Auge steht in Verbindung mit der Leber);
- Wasser entspricht in den fünf inneren Organen der Niere, in der Fausttechnik der Bohrenden Faust (Zuan Quan) und in den Sinnesorganen dem Ohr (das Ohr steht in Verbindung mit der Niere);

- Feuer entspricht in den fünf inneren Organen dem Herzen, in der Fausttechnik der Kanonen-Faust (Pao Quan) und in den Sinnesorganen der Zunge (die Zunge steht in Verbindung mit dem Herzen);
- Erde entspricht in den fünf inneren Organen der Milz, in der Fausttechnik der Querenden Faust (Heng Quan) und in den Gesichtsmerkmalen dem Philtrum / Renzhong (das Philtrum steht in Verbindung mit der Milz).

(II) Die Fünf-Elemente-Faust und das innere Qi der fünf Organe

- Die Spaltende Faust (Pi Quan) trainiert primär die Lunge; ist die Spaltende Faust fließend, so füllt sich das Lungen-Qi.
- Die Berstende Faust (Beng Quan) stärkt primär die Leber; ist die Berstende Faust fließend, so entspannt sich das Leber-Qi.
- Die Bohrende Faust (Zuan Quan) kräftigt primär die Niere; ist die Bohrende Faust fließend, so ist das Nieren-Qi im Überfluss vorhanden.
- Die Kanonen-Faust (Pao Quan) stärkt primär das Herz; ist die Kanonen-Faust fließend, so kräftigt sich das Herz-Qi.
- Die Querenden Faust (Heng Quan) stärkt primär die Milz; ist die Querende Faust fließend, so wird das Milz-Qi gesund und vital.

II. SiXiang - Vier Tiergestalten

Man bezeichnet dies als „Hühnerbein", „Drachenkörper", „Bärenschultern" und „Tiger, der den Kopf umfasst".

1. Mit „Hühnerbein" ist die Haltung des einbeinigen Stehens gemeint;

2. mit „Drachenkörper" eine Körperform mit drei Krümmungen;

3. mit „Bärenschultern" die Kraft eines aufgerichteten Nackens;

4. mit „Tiger, der den Kopf umfasst" eine Haltung, bei der beide Hände einander umfassen – mit dem Ausdruck eines wilden Tigers, der seine Höhle verlässt.

Zusammenfassend entspricht dies dem Gedanken des „Mittleren und Beständigen": weder zur einen noch zur anderen Seite geneigt, weder abweichend noch einseitig.

III. BaZi - Acht-Schlüsselwörter

Die „acht Zeichen" sind:

- Ding-Aufrichten/Drücken),
- Kou-Schließen/Einziehen),
- Yuan-Runden,
- Min-Beweglich/Reaktionsschnell,
- Bao-Umschließen,
- Chui-Sinken lassen,
- Qu-Beugen,
- Ting-Aufrichten/Strecken).

Wenn man eine Stellung oder eine Faustform eingenommen hat, müssen diese acht Prinzipien vollständig vorhanden sein. Sie dienen dazu, Kraft zu sammeln und das Qi zu nähren, sodass der Gegner keinen Ansatzpunkt findet. Jedes dieser acht Zeichen umfasst wiederum drei Aspekte, die im Folgenden erläutert werden.

1. Die drei Ding-Aufrichten/Drücken

Was sind die drei Ding-Aufrichten/Drücken?

Der Kopf drückt nach oben und besitzt dabei die kraftvolle Tendenz, zum Himmel emporzustoßen. Der Kopf ist der Herrscher über den gesamten Körper. Wird er nach oben aufgerichtet, können die drei hinteren Passagen leichter durchgängig werden; das Qi der Arme kann dadurch bis zum Niwan (EX-HN3-YingTang) emporsteigen und das Wesen nähren.

Die Handflächen drücken nach außen, als könnten sie einen Berg wegschieben. Dadurch durchdringt das Qi den ganzen Körper und die Kraft erreicht die vier Gliedmaßen.

Die Zunge drückt nach oben gegen den Gaumen. Dies hat die Erscheinung eines brüllenden Löwen, der einen Elefanten verschlingt. Dadurch kann das aufsteigende Nieren-Qi geführt werden, sodass es wieder nach unten zum Dantian (RN4-GuanYuan) zurückkehrt und das Leben festigt.

Dies nennt man die drei Ding-Aufrichten/Drücken.

2. Die drei Kou-Schließen/Einziehen

Was sind die drei Kou-Schließen/Einziehen?

Beide Schultern sollen sich schließen bzw. nach innen sammeln. Dadurch wird der vordere Brustbereich weit und leer, und Qi sowie Kraft gelangen bis zu den Ellenbogen.

Handrücken und Füße sollen sich ebenfalls „schließen". Dadurch gelangt die Kraft bis in die Hände, und die Standkraft wird stabil und kräftig.

Die Zähne sollen zusammengehalten werden. Dadurch ziehen sich Sehnen und Knochen fest zusammen.

Dies nennt man die drei Kòu.

3. Die drei Yuan-Runden

Was sind die drei Yuan-Runden?

Der Rücken soll gerundet sein. Dadurch treibt seine Kraft den Körper an, das Steißbein bleibt mittig und aufrecht, und der Geist steigt bis zum Scheitel.

Der vordere Brustbereich soll gerundet sein. Dadurch entfaltet sich die Kraft beider Ellenbogen vollständig; die Herzgrube wird leicht eingezogen und die Atmung bleibt frei und gleichmäßig.

Der Bereich zwischen Daumen und Zeigefinger, der sogenannte Tigermaul-Bereich, soll gerundet sein. Dadurch kann sich die kämpferische Kraft nach außen entfalten, während die Hände zugleich eine umschließende und haltende Kraft entwickeln.

Dies nennt man die drei Yuan-Runden.

4. Die drei Min-Beweglich/Reaktionsschnell

Was sind die drei Min-Beweglich/Reaktionsschnell?

Der Geist bzw. das Herz soll schnell reagieren, wie eine erzürnte Wildkatze, die eine Maus packt. So kann man sich den Umständen entsprechend verändern.

Die Augen sollen aufmerksam und schnell sein, wie ein hungriger Adler, der ein Kaninchen ergreift. So kann man die Situation frühzeitig erkennen und den richtigen Zeitpunkt wahrnehmen.

Die Hände sollen schnell sein, wie ein hungriger Tiger, der ein Schaf erbeutet. So kann man dem Gegner zuvorkommen und zuerst handeln.

Dies nennt man die drei Min-Beweglich/Reaktionsschnell.

5. Die drei Bao-Umschließen

Was sind die drei Bao-Umschließen?

Das Dantian (RN4-GuanYuan) soll „umschlossen" bzw. gesammelt werden, sodass das Qi nicht nach außen zerstreut wird. Dadurch kann man beim Angriff den Gegner präzise treffen.

Herz und Qi sollen gesammelt und gehalten werden. Begegnet man einem Gegner, bleibt man innerlich gefestigt und verliert auch bei Veränderungen nicht die Kontrolle.

Beide Oberarme sollen eine umschließende Haltung einnehmen. Dadurch bleiben die Bewegungen beim Öffnen und Schließen geordnet, und im Kampf entstehen keine gefährlichen Lücken.

Dies nennt man die drei Bao-Umschließen.

6. Die drei Chui-Sinken

Was sind die drei Chui-Sinken?

Das Qi soll absinken. Dadurch sinkt es in das Dantian (RN4-GuanYuan), und der Körper steht stabil wie ein Berg.

Beide Schultern sollen nach unten sinken. Dadurch werden die Arme lang und beweglich, während die Schultern die Ellenbogen nach vorn treiben.

Beide Ellenbogen sollen nach unten sinken. Dadurch runden sich die Oberarme von selbst und können beide Flanken schützen.

Dies nennt man die drei Chui-Sinken.

7. Die drei Qu-Beugen

Was sind die drei Qu-Beugen?

Beide Arme sollen gebeugt sein, wie ein Bogen in Form eines Halbmondes. Dadurch ist ihre Kraft reichhaltig und vollständig.

Beide Knie sollen gebeugt sein, ebenfalls wie ein Halbmond. Dadurch wird die Kraft tief und solide.

Die Handgelenke sollen leicht gebeugt sein, wiederum wie ein Halbmond. Dadurch kann sich die Kraft sammeln und bündeln.

Bei allen drei Prinzipien geht es darum, dass Strecken und Beugen frei und natürlich erfolgen können und die eingesetzte Kraft nicht unterbrochen wird.

Dies nennt man die drei Qu-Beugen.

8. Die drei Ting-Aufrichten/Strecken

Was sind die drei Ting-Aufrichten/Strecken?

Der Nacken soll aufgerichtet sein. Dadurch bleibt der Kopf gerade, und Jing und Qi können bis zum Scheitel aufsteigen.

Wirbelsäule und Taille sollen aufgerichtet sein. Dadurch gelangt die Kraft bis zu den vier Enden und das Qi durchdringt den ganzen Körper.

Die Knie sollen aufgerichtet bzw. stabil gestreckt sein. Dadurch werden Qi und Geist ruhig und angenehm, und der Körper steht wie ein Baum, der Wurzeln geschlagen hat.

Dies nennt man die drei Ting-Aufrichten/Strecken.

Zusammenfassung der acht Prinzipien:

Ding: nach oben bzw. außen streben

Kou: schließen und sammeln

Yuan: runde Körperstruktur

Min: aufmerksam und reaktionsschnell

Bao: sammeln und umfassen

Chui: sinken und entspannen

Qu: beugen und elastisch bleiben

Ting: aufrichten und stabilisieren

IV. JiuYaoLun - Die Neun wesentlichen Abhandlungen

0. Allgemeine Abhandlung

Das „Gerät bzw. Mittel" führt, wenn es auf höchster Stufe steht, zum „Dao"; die „Technik", wenn sie vollkommen verfeinert ist, tritt in den Bereich des „Geistigen" ein.

Nur wer die höchste Aufrichtigkeit unter dem Himmel erlangt und das wahrhaft Feinste unter dem Himmel in sich trägt, vermag das Geistige bis in seine Tiefe zu erfassen, in das Wunderbare einzudringen, das Feinste wahrzunehmen und das Verborgene zu erhellen.

Die Anwendung des Xingyi ist „Gerät und Technik"; sein Wesen ist „Dao und Geist". Gerät und Technik können gewöhnliche Menschen durch Übung erreichen. Dao und Geist aber vermögen nur große Weise in ihrer Tiefe zu erfassen und zu verstehen.

Yue Wumu [Yue Fei] diente dem Land mit vollkommener Loyalität. Seine Gesinnung war höchst aufrichtig und unbeugsam, und sein großartiges, rechtschaffenes Qi erfüllte wahrhaft Himmel und Erde. Daher hätte niemand außer Wumu die Feinheiten des Xingyi so vollständig darlegen können.

Das vollständige Lehrbuch ist jedoch zerstreut und verloren gegangen und kann heute nicht mehr vollständig eingesehen werden. Von den verbliebenen Bruchstücken sind lediglich diese „Neun wesentlichen Abhandlungen" überliefert.

Dass wir, die wir uns dem Xingyi verschrieben haben, wenigstens einen Einblick in seine Grenzen und Grundzüge gewinnen können, verdanken wir allein diesen Texten.

Diese Abhandlungen bestehen aus neun Kapiteln. Ihre Prinzipien sind wesentlich und ihre Gedanken tiefgründig; ihre Worte sind ausführlich und ihre Argumentation klar unterscheidend. Wer ernsthaft lernen will, möge sie Tag und Nacht studieren und Schritt für Schritt nachahmen.

Aus einem winzigen Samen kann ein Baum wachsen, der zum Himmel emporragt; aus einem kleinen Quellfluss kann schließlich ein mächtiger Strom und ein Meer entstehen.

Auch wenn die Neun Abhandlungen knapp gehalten sind, können sie dennoch zum Verständnis des Feinsten führen. Warum sollte man durch sie nicht bis in die Halle eintreten und schließlich das innere Gemach erreichen können?

1. wesentliche Abhandlung

Was sich zerstreut, muss eine Einheit besitzen, die es zusammenführt; was sich trennt, muss etwas haben, worin es sich wieder vereinigt.

Darum haben zwischen Himmel und Erde die zahllosen Wesen, mögen sie noch so vielfältig und ungeordnet erscheinen, jeweils ihre Zugehörigkeit.

Die zehntausend Arten und Gestalten, mögen sie noch so mannigfaltig sein, besitzen doch alle ihren Ursprung.

Denn das „Eine" kann sich in zehntausend Verschiedenheiten entfalten, und alle Verschiedenheiten kehren schließlich wieder zum Einen zurück. Dies ist ein notwendiges Prinzip der Dinge.

Auch die Lehren der Kampfkunst sind äußerst vielfältig. Doch trotz aller unerwarteten Veränderungen, Verwandlungen und ungewöhnlichen Anwendungen gibt es nichts, was nicht „Shi" – Gestalt, Stellung oder Kraftkonstellation – wäre, und zugleich nichts, was nicht mit „Qi" verbunden wäre.

Die Formen und Stellungen mögen verschieden sein, doch das Qi kehrt zum Einen zurück.

Was ist nun dieses „Eine"?

Vom Kopf bis zu den Füßen, im Inneren die fünf Speicherorgane, Sehnen und Knochen, äußerlich Muskeln, Fleisch und Haut, dazu die fünf Sinnesorgane und die hundert Glieder des Körpers – alles ist miteinander verbunden, zusammengefügt und von einem einzigen Zusammenhang durchzogen.

Wird ein Teil getroffen, bleibt der übrige Körper nicht davon getrennt. Wird an einem Teil gezogen, zerfällt der Körper nicht in einzelne Teile.

Will sich der obere Teil bewegen, folgt der untere.

Will sich der untere Teil bewegen, führt der obere.

Bewegen sich oben und unten, greift die Mitte an.

Bewegt sich die Mitte, stimmen oben und unten mit ihr überein.

Innen und außen sind miteinander verbunden; Vorderseite und Rückseite bedingen einander.

Das ist es, was mit „durchgängiger Einheit" gemeint ist.

Diese Einheit darf jedoch nicht mit Gewalt künstlich hergestellt oder bloß äußerlich nachgeahmt werden.

Ist die Situation zum Stillsein geeignet, so sei man vollkommen ruhig und klar und verbleibe sicher an seinem Ort, fest wie ein Berg.

Ist die Situation zum Handeln gekommen, so bewege man sich wie ein Donnerschlag, der einen Berg zum Einsturz bringt, plötzlich und schnell wie ein Blitz.

Wenn Ruhe erforderlich ist, darf im Inneren und Äußeren, oben und unten keinerlei Unstimmigkeit, Spannung oder Hemmung bestehen.

Wenn Bewegung erforderlich ist, darf links und rechts, vorne und hinten kein Zögern, keine Verzögerung und keine Unsicherheit bestehen.

Es soll sein wie Wasser, das nach unten strömt – mächtig und unaufhaltsam –, oder wie eine Kanone, die im Inneren abgefeuert wird: so schnell, dass das Ohr dem Knall nicht rechtzeitig folgen kann.

Es bedarf dabei keines mühsamen Prüfens, keiner umständlichen Überlegung und keiner bewussten Abwägung. Es geschieht, ohne dass man es absichtlich herbeiführt; es erreicht sein Ziel, ohne dass man bewusst danach greift.

Doch geschieht dies etwa ohne Ursache?

Nein. Das Qi wächst und wird durch tägliche Ansammlung immer stärker; die Fähigkeit entsteht erst durch lang andauernde Übung.

Betrachtet man die Lehre des konfuzianischen Weges von der „Einheit, die alles durchdringt", so kann auch dort der Zustand plötzlicher Klarheit erst nach umfassendem Lernen und tiefem Einprägen entstehen. Auch das beständige Forschen, Üben und Streben darf nicht aufgegeben werden.

Darum sind die Dinge an sich weder schwer noch leicht. Entscheidend ist allein, ob man seine Anstrengung vollständig einsetzt.

Man darf keine Stufen überspringen und darf nicht hastig vorgehen.

Man steigt Stufe um Stufe empor und schreitet in geordneter Reihenfolge voran.

Erst dann können Organe, Glieder und Gelenke von selbst durchgängig miteinander verbunden werden; oben und unten, innen und außen lassen sich schließlich ohne Schwierigkeit zu einer Einheit verbinden.

So kann das Zerstreute zusammengeführt und das Getrennte vereinigt werden, bis die vier Gliedmaßen und die hundert Körperteile schließlich in „einem einzigen Qi" zusammenfinden.

2. wesentliche Abhandlung

Wenn man über Faustkampf spricht, muss man zugleich über „Qi" sprechen.

Das Qi wird im Grunde vom Einen bestimmt, teilt sich jedoch tatsächlich in Zwei.

Diese Zwei sind Einatmen und Ausatmen.

Einatmen und Ausatmen sind Yin und Yang; Yin und Yang entsprechen wiederum Reinheit und Trübung.

Beim Faustkampf kann es keine Bewegung ohne Ruhe geben, ebenso kann es beim Qi keine Existenz ohne Atmung geben.

Einatmen ist Yin, Ausatmen ist Yang.

Ruhe ist Yin, Bewegung ist Yang.

Aufsteigen ist Yang, Absinken ist Yin.

Steigt Yang-Qi nach oben, so ist es Yang; sinkt Yang-Qi ab, so wird es Yin.

Sinkt Yin-Qi nach unten, so ist es Yin; steigt Yin-Qi nach oben, so wird es Yang.

Dies ist die Unterscheidung von Yin und Yang.

Was bedeutet nun „rein" und „trüb"?

Was nach oben steigt, wird als rein bezeichnet; was nach unten sinkt, als trüb.

Das reine Qi steigt auf, das trübe Qi sinkt ab.

Das Reine gehört zum Yang, das Trübe zum Yin.

Im Wesentlichen nährt Yang das Yin und Yin wiederum das Yang.

Spricht man zusammenfassend darüber, so nennt man es „Qi"; unterscheidet man es, so spricht man von Yin und Yang.

Qi kann nicht ohne Yin und Yang bestehen, ebenso wie der Mensch nicht ohne Bewegung und Ruhe sein kann, die Nase nicht ohne Ein- und Ausatmen und der Mund nicht ohne Öffnen und Schließen.

Diese Gegensätze stehen einander gegenüber und wandeln sich fortwährend zyklisch ineinander.

Daher teilt sich das Qi zwar in Zwei, wird seinem Wesen nach jedoch vom Einen bestimmt.

Beim Lernen kommt es darauf an, das Prinzip geistig zu durchdringen. Man hüte sich davor, an einzelnen Formulierungen starr festzuhalten.

3. wesentliche Abhandlung

Qi hat seine Grundlage im Körper, doch die Gliederung des Körpers besitzt keine einzige, unveränderliche Einteilung.

Mit den „drei Abschnitten" sind oberer, mittlerer und unterer Abschnitt gemeint.

Betrachtet man den gesamten Körper:

- Der Kopf bildet den oberen Abschnitt.
- Der Rumpf bildet den mittleren Abschnitt.
- Die Beine bilden den unteren Abschnitt.

Betrachtet man den Kopf:

- Die Stirn beziehungsweise der Himmelsbereich (Tianting) ist der obere Abschnitt.
- Die Nase ist der mittlere Abschnitt.
- Der untere Bereich (Unterkiefer) ist der untere Abschnitt.

Betrachtet man den Rumpf:

- Die Brust ist der obere Abschnitt.
- Der Bauch ist der mittlere Abschnitt.
- Das Dantian (RN4-GuanYuan) ist der untere Abschnitt.

Betrachtet man die Beine:

- Der Fuß ist der Endabschnitt.

- Das Knie ist der mittlere Abschnitt.
- Die Hüfte beziehungsweise das Hüftgelenk ist der Wurzelabschnitt.

Beim Arm:

- Die Hand ist der Endabschnitt.
- Der Ellenbogen ist der mittlere Abschnitt.
- Die Schulter ist der Wurzelabschnitt.

Bei der Hand wiederum:

- Die Finger bilden den Endabschnitt.
- Die Handfläche bildet den mittleren Abschnitt.
- Die Handwurzel bildet den Wurzelabschnitt.

Dies dient lediglich als Beispiel.

Daher gibt es vom Nacken bis zu den Füßen keinen Körperbereich, der nicht wiederum seine eigenen drei Abschnitte besitzt.

Im Wesentlichen gilt:

Sind die drei Abschnitte nicht klar erkannt, gibt es keinen Ort, auf den sich die Aufmerksamkeit richten kann.

Ist der obere Abschnitt unklar, fehlt die Führung und Orientierung.

Ist der mittlere Abschnitt unklar, bleibt der ganze Körper leer und ohne Kraft.

Ist der untere Abschnitt unklar, verliert man bei jeder Bewegung leicht das Gleichgewicht und stürzt.

Wie könnten daher die Abschnitte unwichtig sein?

Wenn Qi freigesetzt wird, bewegt sich deshalb zunächst der Endabschnitt, der mittlere Abschnitt folgt und der Wurzelabschnitt treibt die Bewegung voran.

Dies gilt jedoch nur, wenn man die einzelnen Abschnitte getrennt betrachtet.

Betrachtet man den Körper als Einheit, dann bilden vom Scheitel des Kopfes bis zu den Fußsohlen die vier Gliedmaßen und die hundert Körperteile insgesamt nur einen einzigen Abschnitt.

Wo wären dann noch drei Abschnitte?

Und weshalb sollte man noch von jeweils drei Abschnitten sprechen?

4. wesentliche Abhandlung

Nachdem Körper und Qi erörtert worden sind, soll nun weiter über die „Enden beziehungsweise Spitzen" gesprochen werden.

Die Enden sind die äußersten Fortsetzungen des Körpers.

Wer lediglich vom Körper spricht, bezieht sie zunächst nicht unbedingt ein; auch bei der Betrachtung des Qi werden sie häufig nur am Rande erwähnt.

Doch der Faustkampf entfaltet sich von innen nach außen, und das Qi gelangt vom Körper bis in seine äußersten Enden.

Daher gilt:

Wenn die Anwendung des Qi nicht im Körper verwurzelt ist, bleibt sie leer und ohne Substanz.

Wenn sie sich jedoch nicht in den äußersten Enden manifestiert, dann besitzt sie zwar innere Substanz, bleibt nach außen hin dennoch leer.

Wie könnten daher die Enden unberücksichtigt bleiben?

Bis hierher ist jedoch nur von den äußersten Enden des Körpers die Rede und noch nicht von den äußersten Enden des Qi.

Was sind die „Vier Enden"?

Das Haar ist das erste.

Das Haar gehört scheinbar weder zu den Fünf Wandlungsphasen noch unmittelbar zu den vier Gliedmaßen und scheint deshalb kaum einer eigenen Erörterung zu bedürfen.

Doch:

- Das Haar ist das Ende des Blutes,
- und das Blut ist das Meer des Qi.

Man muss zwar nicht vom Haar selbst ausgehen, um über Qi zu sprechen, doch Qi kann auch nicht unabhängig vom Blut entstehen.

Da Qi nicht vom Blut getrennt werden kann, muss deshalb auch das Haar berücksichtigt werden.

Wenn sich das Haar so aufrichtet, als wolle es die Kopfbedeckung emporstoßen, dann ist das „Ende des Blutes" vollständig aktiviert.

Die Zunge wiederum ist das Ende des Fleisches, und das Fleisch ist der Behälter des Qi.

Wenn sich das Qi nicht bis zum äußersten Ende des Fleisches manifestieren kann, vermag es seine Fülle nicht vollständig zu entfalten.

Darum muss die Zunge mit Kraft gegen die Zähne beziehungsweise den Gaumen drängen; erst dann ist das Ende des Fleisches vollständig aktiviert.

Das Ende der Knochen sind die Zähne.

Das Ende der Sehnen sind die Finger- und Zehennägel.

Qi entsteht in Verbindung mit den Knochen und verbindet sich durch die Sehnen.

Erreicht es die Zähne nicht, so hat es das Ende der Knochen nicht erreicht.

Erreicht es nicht die äußersten Enden der Sehnen, so ist auch deren Kraft nicht vollständig.

Will man diese Enden vollständig aktivieren, muss man sich vorstellen:

- Die Zähne wollen die Sehnen zerbeißen,
- die Nägel wollen die Knochen durchdringen.

Kann man dies tatsächlich verwirklichen, so sind die „Vier Enden" vollständig aktiviert.

Sind die Vier Enden vollständig, so ist auch das Qi vollständig.

Wie könnte dann noch ein Zustand bestehen, in dem das Qi äußerlich leer und innerlich ohne Substanz ist oder zwar Substanz besitzt, sich aber dennoch nicht vollständig nach außen entfaltet?

5. wesentliche Abhandlung – Über die Fünf

Beim Faustkampf spricht man vom Schlagen, wenn man von den Bewegungsformen spricht, und von Qi, wenn man von diesen Bewegungsformen ausgeht. Der Mensch erhält durch die fünf Speicherorgane seine körperliche Gestalt, und aus diesen fünf Organen entsteht das Qi.

Die fünf Speicherorgane sind Herz, Leber, Milz, Lunge und Nieren. Sie sind die Quelle der Wesensnatur und die Grundlage des Qi.

Das Herz entspricht dem Feuer, dessen Natur darin besteht, nach oben zu flammen.

Die Leber entspricht dem Holz, dessen Gestalt sich durch Krümmung und Streckung auszeichnet.

Die Milz entspricht der Erde, deren Wesen fest und tragend ist.

Die Lunge entspricht dem Metall und besitzt die Fähigkeit des Nachgebens und Wandelns.

Die Nieren entsprechen dem Wasser und besitzen die Wirkung des Befeuchtens und Abwärtsfließens.

Dies ist die Bedeutung der fünf Speicherorgane. Betrachtet man sie unter dem Gesichtspunkt des Qi, besitzt jedes von ihnen seine entsprechende Zuordnung und Verbindung. Für die Beschäftigung mit der Kampfkunst sind diese Zusammenhänge unverzichtbar.

Was ihre Lage im Inneren betrifft, so gehört der Brustbereich zur Lunge. Die Lunge bildet gleichsam den schützenden Baldachin der fünf Speicherorgane. Sobald sich die Lunge bewegt, können auch die übrigen Organe nicht unbewegt bleiben.

Zwischen den beiden Brustwarzen befindet sich der Bereich des Herzens, das von der Lunge geschützt wird. Das Herz liegt unterhalb der Lunge und oberhalb des Magens. Das Herz ist das „Herrscherfeuer". Sobald sich das Herz bewegt, folgt ihm auch das „Ministerfeuer" ausnahmslos.

Zwischen den beiden Rippenbereichen liegt rechts die Leber und links die Milz. Die vierzehn Abschnitte der Wirbelsäule gelten als Bereich der Nieren. Die fünf Speicherorgane sind voneinander unterschieden, stehen jedoch insgesamt mit der Wirbelsäule in Verbindung.

Die Wirbelsäule verbindet das Knochenmark des gesamten Körpers. Die Lendengegend ist der eigentliche Sitz der beiden Nieren. Daher gelten die Nieren als das Erste des Vorgeburtlichen und zugleich in besonderem Maße als Ursprung der übrigen Speicherorgane.

Ist das Nierenwasser ausreichend vorhanden, so besitzen Metall, Holz, Wasser, Feuer und Erde sämtlich die Kraft zum Hervorbringen und zur Entwicklung.

Obwohl die fünf Speicherorgane im Inneren jeweils ihren festen Ort besitzen, äußern sich ihre Funktionen zugleich im gesamten Körper.

Nacken, Gehirnknochen und Rücken gehören sämtlich zu den Nieren; ebenso stehen die beiden Ohren mit den Nieren in Verbindung.

Die beiden Lippen und die beiden Wangen gehören zur Milz. Das Haar hingegen gehört zur Lunge.

Die Stirn, der sogenannte „Himmelshof" (Tianting), steht an der Spitze der sechs Yang-Bereiche und sammelt die Essenz der fünf Speicherorgane. Sie ist tatsächlich das leitende Zentrum von Kopf und Gesicht und gleichsam der übergeordnete Sitz des gesamten Körpers.

Der Bereich zwischen den Augenbrauen (EX-HN3-Yintang) ist der Ort, an dem das Qi des Yangming-Magens zusammentrifft. Wenn sich die Natur des Himmelshofs entfaltet, gelangt der entsprechende Mechanismus über diesen Ort dorthin. Das hervorbringende und sich entfaltende Qi steigt von den Nieren zu den sechs Yang-Bereichen empor; der „Yintang"-Bereich (EX-HN3-Yintang) bildet dabei tatsächlich den entscheidenden Mechanismus des Himmelshofs.

Beide Augen gehören zur Leber. Betrachtet man sie jedoch genauer, so gehört das obere Augenlid zur Milz und das untere zum Magen. Der große Augenwinkel gehört zur Herzleitbahn, der kleine Augenwinkel zum Dünndarm. Das Weiße des Auges gehört zur Lunge, das Schwarze zur Leber und die Pupille zu den Nieren.

Die Augen sind somit tatsächlich der Ort, an dem sich die Essenz der fünf Speicherorgane sammelt. Man darf sie daher nicht ausschließlich der Leber zuschreiben.

Die Nasenöffnungen gehören zur Lunge, die beiden Kieferbereiche zu den Nieren. Der Bereich vor dem Ohr gehört zur Gallenblasenleitbahn, der hervorstehende Knochen hinter dem Ohr wiederum zu den Nieren.

Die Nase entspricht der Erde in der Mitte. Sie ist der Ursprung, aus dem die zehntausend Dinge genährt und hervorgebracht werden, und tatsächlich der Herrscher des mittleren Qi.

Das DU26-Renzhong, die Rinne unterhalb der Nase, ist der Ort, an dem Blut und Qi zusammentreffen. Von hier aus steigt die Bewegung zum EX-

HN3-Yintang auf und erreicht den Himmelshof. Daher handelt es sich um einen besonders wichtigen Bereich.

Unterhalb der beiden Lippen liegt das RN24-Chengjiang, und unterhalb des „Chengjiang" befindet sich der „Erdpavillon" (Unterkiefer). Dieser entspricht oben dem Himmelshof (Stirn) und gehört ebenfalls zum Bereich der Nieren.

Kopf, Scheitel und Nacken bilden die Leitwege der fünf Speicherorgane und den allgemeinen Sammelpunkt von Qi und Blut.

Die Vorderseite des Halses bildet den Weg für die Aufnahme und Abgabe von Nahrung und Atem; die Rückseite bildet den Weg für Auf- und Abstieg des Nieren-Qi. Das Leber-Qi dreht sich von hier aus nach links, das Milz-Qi nach rechts. Seine Bedeutung ist daher besonders groß, denn dieser Bereich bildet einen zentralen Leitpunkt des gesamten Körpers.

Die beiden Brustwarzen gehören zur Leber, die Schulterhöhlen zur Lunge, die beiden Ellenbogen zu den Nieren und die vier Gliedmaßen zur Milz.

Beide Schultern und Oberarme gehören ebenfalls zur Milz. Die zehn Finger wiederum entsprechen Herz, Leber, Milz, Lunge und Nieren.

Knie und Schienbeine gehören zu den Nieren. Die beiden Fersen sind wichtige Bereiche der Nieren, und der Punkt NI1-Yongquan ist ein Nierenpunkt.

Allgemein lässt sich sagen: An den verschiedenen Teilen des Körpers entspricht das Hervortretende dem Herzen, das Eingesunkene der Lunge. Wo Knochen sichtbar hervortreten, besteht eine Beziehung zu den Nieren. Wo Sehnen miteinander verbunden sind, besteht eine Beziehung zur Leber. Wo das Fleisch kräftig und dick ist, besteht eine Beziehung zur Milz.

Will man ihren Sinn bildhaft erfassen, so ist das Herz wie ein wilder Tiger, die Leber wie ein Pfeil. Das Qi der Milz bricht hervor wie Donner und Blitz. Die Lungenleitbahn öffnet und schließt sich und besitzt eine leere, bewegliche und feinfühlige Natur. Die Nieren bewegen sich in Ausdehnung und Zusammenziehung wie der Wind.

In ihrer Anwendung bilden diese Zusammenhänge die Leitlinien. Doch die Leitlinien werden vom „Yi", der gerichteten Intention, beherrscht.

Im Kampf gegen einen Gegner erfolgt die Anpassung an die jeweilige Situation, ohne dass man bewusst erkennt oder weiß, wie es geschieht. Wohin Hände und Füße gelangen, scheint eine geradezu geistige Übereinstimmung zu bestehen. Dies lässt sich mit Worten und Schrift tatsächlich nicht vollständig im Voraus beschreiben.

Was Hervorbringung, Überwindung, Umwandlung und Transformation betrifft, so wird dies zwar in anderen Kapiteln behandelt. Betrachtet man jedoch das Wesentliche, so besteht eine übergeordnete Einheit:

Die fünf Wandlungsphasen und die hundert Teile des Körpers kehren zu einem einzigen Ursprung zurück. Die vier Gliedmaßen und die drei Zentren vereinigen sich zu einem einzigen Qi.

Wie könnte man sie daher starr voneinander trennen und Leitbahn für Leitbahn, Netzgefäß für Netzgefäß, Abschnitt für Abschnitt einzeln behandeln?

6. wesentliche Abhandlung – Über die sechs Harmonien

Das Herz stimmt mit der Intention (Yi) überein, die Intention mit dem Qi und das Qi mit der Kraft. Dies sind die drei inneren Harmonien.

Die Hände stimmen mit den Füßen überein, die Ellenbogen mit den Knien und die Schultern mit den Hüften. Dies sind die drei äußeren Harmonien.

Zusammen bezeichnet man sie als die sechs Harmonien.

Die linke Hand stimmt mit dem linken Fuß überein, der linke Ellenbogen mit dem linken Knie und die linke Schulter mit der linken Hüfte. Entsprechend gilt dies auch für die rechte Seite.

Darüber hinaus stimmt der Kopf mit den Händen überein, die Hände mit dem Körper und der Körper mit den Schritten. Was davon wäre keine äußere Harmonie?

Das Herz stimmt mit den Augen überein, die Leber mit den Sehnen, die Milz mit dem Fleisch, die Lunge mit dem Körper und die Nieren mit den Knochen. Was davon wäre keine innere Harmonie?

Wie könnte man daher nur von sechs Harmonien sprechen?

Diese Unterscheidungen bestehen lediglich dann, wenn man die einzelnen Aspekte getrennt betrachtet.

Zusammenfassend gilt:

Sobald sich ein Teil bewegt, gibt es keinen Teil, der sich nicht mitbewegt. Sobald sich etwas vereinigt, gibt es nichts, das nicht ebenfalls in diese Vereinigung einbezogen wäre.

Die fünf Wandlungsphasen und sämtliche Glieder und Knochen des Körpers sind darin vollständig enthalten.

7. wesentliche Abhandlung – Über die sieben Arten des Voranschreitens

Der Kopf steht an der Spitze der sechs Yang-Bereiche und ist der Herrscher über den gesamten Körper. Die fünf Sinnesorgane und die hundert Teile des Körpers richten sich alle nach ihm.

Daher darf der Kopf, sobald sich der Körper bewegt, nicht zurückbleiben, sondern muss vorangehen.

Die Hände bewegen sich zuerst, doch ihre Grundlage liegt in den Schultern und Armen. Wenn Schulter und Arm nicht voranschreiten, ziehen sich die Hände zurück und können nicht nach vorn gelangen. Daher ist es wichtig, Schulter und Arm voranzubringen.

Das Qi sammelt sich im mittleren Magenbereich, während der entscheidende Bewegungsmechanismus in der Taille liegt. Wenn die Taille nicht vorgeht, wird das Qi schwach und besitzt keine Fülle. Deshalb muss auch die Taille voranschreiten.

Die Intention durchdringt den gesamten Körper, und ihre Bewegung verwirklicht sich in den Schritten. Wenn die Schritte nicht vorgehen, bleibt die Intention machtlos und vermag nichts auszurichten. Deshalb ist es besonders wichtig, dass die Schritte voranschreiten.

Wenn links oben vorgegangen wird, muss rechts ebenfalls vorgehen; geht rechts oben vor, muss links folgen.

Dies sind die sieben Arten des Voranschreitens. Welche von ihnen dient nicht dazu, die Kraft leichter zur Wirkung zu bringen?

Bevor das Voranschreiten einsetzt, befindet sich der ganze Körper noch ohne die geringste Absicht zu einer lebendigen Bewegung.

Sobald aber vom Voranschreiten die Rede ist, bewegt sich der gesamte Körper als Einheit, ohne Ziehen, Zerren, Umherschweifen oder Verschieben.

8. wesentliche Abhandlung – Über die Körpermethode

Was ist die Körpermethode?

Sie besteht lediglich aus Längs- und Querbewegung, Hoch und Tief, Vor und Zurück sowie Drehen und Seitwärtswenden.

Bei einer Längsbewegung gibt man die Bewegungskraft frei und geht ohne Zögern geradewegs vor.

Bei einer Querbewegung sammelt und umhüllt man die Kraft, öffnet sich weit und lässt sich durch nichts aufhalten.

Beim Hochgehen richtet man den Körper auf und vermittelt den Eindruck des Sich-Verlängerns.

Beim Tiefgehen senkt man den Körper ab und nimmt die Gestalt des Fangens und Ergreifens an.

Ist Voranschreiten angebracht, so schreitet man vor, lässt den Körper federnd hervorschnellen und stürmt mutig geradeaus.

Ist Rückzug angebracht, so zieht man sich zurück, sammelt das Qi und kehrt in eine geschützte, zurückgenommene Haltung zurück.

Was das Umdrehen und Zurückblicken betrifft, so wird das Hintere dadurch zum Vorderen.

Wendet man sich seitwärts nach links oder rechts, wie könnten links oder rechts einem dann Widerstand leisten?

Doch darf dies keinesfalls starr und schematisch ausgeführt werden.

Man muss Stärke und Schwäche des Gegners erkennen und die eigenen Bewegungsmechanismen entsprechend einsetzen.

Bisweilen erfolgt plötzlich eine Längsbewegung und dann eine Querbewegung. Die Form verändert sich entsprechend der Situation und darf nicht nach einem einzigen Schema beurteilt werden.

Bisweilen erfolgt plötzlich eine hohe, dann eine tiefe Bewegung. Hoch und Tief verändern sich entsprechend dem Augenblick und dürfen nicht an feste Regeln gebunden werden.

Manchmal ist der richtige Zeitpunkt zum Vorgehen gekommen. Dann darf man sich nicht zurückziehen und dadurch das eigene Qi schwächen.

Manchmal ist Rückzug erforderlich. Dann muss gerade durch den Rückzug die Kraft für das erneute Vorrücken angeregt werden.

Somit ist Voranschreiten selbstverständlich ein Vorrücken; doch selbst der Rückzug dient tatsächlich wiederum dem Vorrücken.

Dreht man den Körper um und blickt zurück, so empfindet man das Hintere nicht mehr als hinten.

Wendet man sich nach links und rechts, so empfindet man links und rechts nicht länger als links und rechts.

Zusammenfassend liegt der entscheidende Mechanismus in den Augen, die Fähigkeit zur Anpassung im Herzen.

Die Grundlage aber liegt im Körper.

Geht der Körper vor, so folgen die vier Gliedmaßen, ohne dass man ihnen eigens einen Befehl geben müsste.

Zieht sich der Körper zurück, so gibt es unter den hundert Teilen des Körpers keinen, der nicht ebenfalls still und unwillkürlich zurückweicht.

Wie könnte man daher die Körpermethode außer Acht lassen und nicht darüber sprechen?

9. wesentliche Abhandlung – Über die Schritte

Die Bewegung des Körpers vollzieht sich durch die Schritte.

Die Schritte sind die Grundlage des gesamten Körpers und der Dreh- und Angelpunkt jeder Bewegung.

Daher beruhen Kampf und Auseinandersetzung mit einem Gegner auf dem Körper; doch dasjenige, was dem Körper Halt und Stütze gibt, sind die Schritte.

Die Anpassung an wechselnde Situationen erfolgt durch die Hände; doch auch die Fähigkeit der Hände, ihre Richtung zu verändern, hängt von den Schritten ab.

Wie könnten Voranschreiten, Zurückweichen, Drehen und Seitwärtswenden ohne die Schritte die Kraft zu Aufschwung und Bewegung hervorbringen?

Wie könnten Heben und Senken, Strecken und Zusammenziehen ohne die Schritte die Feinheit des Wandels verwirklichen?

Man sagt:

Der entscheidende Mechanismus liegt in den Augen,

die Veränderung liegt im Herzen.

Doch wodurch ist es möglich, Wendungen auszuführen, unzählige Veränderungen hervorzubringen und dabei niemals in Bedrängnis zu geraten?

Ist es nicht letztlich der Schritt, der darüber entscheidet?

Dabei darf man dies jedoch nicht mit Zwang herbeiführen.

Die Bewegung entsteht ohne bewusste Absicht, und das rhythmische Hervorbringen der Kraft geschieht, ohne dass man es bewusst wahrnimmt.

Will sich der Körper bewegen, so begleiten ihn die Schritte.

Will sich die Hand bewegen, so treiben die Schritte sie ebenfalls voran.

Dies geschieht, ohne dass man es absichtlich herbeiführt; es ist so, ohne dass man es dazu zwingen müsste.

Genau dies meint die Aussage:

Wenn sich das Obere bewegen will, folgt das Untere von selbst.

Darüber hinaus unterscheidet man bei den Schritten Vorderes und Hinteres.

Wenn Vorderes und Hinteres festgelegt sind, handelt es sich um eine bestimmte Schrittstellung.

Doch zugleich gibt es auch Schritte ohne feste Position.

Wenn der vordere Fuß vorgeht und der hintere folgt, besitzen Vorderes und Hinteres zunächst ihre bestimmte Stellung.

Wird jedoch der vordere Fuß zum hinteren und der hintere zum vorderen, und wird wiederum der vorherige vordere Fuß zum neuen vorderen Fuß hinter dem anderen, während der hintere Fuß seinerseits zum hinteren Fuß des nun vorderen Fußes wird, dann besitzen Vorderes und Hinteres ganz natürlich keine unveränderliche Position mehr.

Zusammenfassend gilt:

Beim Faustkampf spricht man von den Bewegungsformen; doch der Schlüssel zu ihrer Beherrschung liegt in den Schritten.

Ob man beweglich oder unbeweglich ist, hängt von den Schritten ab.

Ob man gewandt und reaktionsfähig oder schwerfällig ist, hängt ebenfalls von den Schritten ab.

Wie groß ist daher die Bedeutung der Schritte!