

T U R N F E S T A K A D E M I E

WS 611 Tai Chi – Xing Yi Innere Kampfkünste – mehr Kunst als Kampf?!

Tina Ochs

Gedankengänge zum praktischen Workshop

Bevor die Begriffe Tai Chi und Xing Yi näher erläutert werden, möchte ich vorher auf den Begriff der (Inneren) Kampfkunst näher eingehen.

Auf den ersten Blick erscheint dieser Begriff recht paradox: „Kampf“ – „Kunst“. Doch wie so oft im Leben steckt meist bei näherer Betrachtung hinter den ersten Eindrücken Unerwartetes. Was erst paradox scheint fügt sich zu einem Ganzen zusammen.

Der Begriff „Kampf“ bezeichnet nicht nur die Auseinandersetzung zweier oder mehrerer Rivalen, deren Ziel es ist einen Vorteil dem Gegner gegenüber zu erreichen, sondern kann auch eine große Anstrengung bedeuten. Das Ziel bei dieser großen Anstrengung ist, sich selbst zu beherrschen, Widrigkeiten zu überwinden oder in einer bestimmten Situation zu bestehen (z.B. gegen den Wind ankämpfen).¹

„Kunst“ hingegen wird bei dieser Begriffsklärung, im Gegensatz zu ästhetischem Schaffen, als Können bzw. Fertigkeit angesehen.

So setzt sich die Kampfkunst aus dem Part der großen Anstrengung und dem Part des Könnens zusammen.

Was sind innere Kampfkünste und wofür brauchen wir Sie? Warum ist es so wichtig unsere Aufmerksamkeit auch auf die Begriffe Innere und Kunst zu richten? Warum nicht nur den Focus auf dem Kampf belassen?

Die Antwort ist „ganz einfach“, oder? Zuviel Kampf setzt uns unter Stress:

Der moderne westliche Lebenswandel ist geprägt durch Leistungsanforderungen und den dadurch resultierenden Stress und Kampf, der sich in einer zunehmenden Beschleunigung unserer Lebensrhythmen zeigt. Leistungskampf oder Lebensdruck ist bis zu einem gewissen Maß wünschenswert, anregend und treibt unsere persönliche Entwicklung voran. Wird dieses gewisse Maß jedoch dauerhaft überschritten, wandeln sich diese geistig-seelischen Belastungen auch in körperliche Belastungen um.

Wenn wir vor lauter Kampf forcieren unter Stress zu stehen, dann sind wir angespannt, müssen „die Zähne zusammen beißen“ oder „stehen unter Strom“. All diese Aussagen drücken sinnbildlich aus was im Kampf auf muskulärer Ebene geschieht: Wir sind angespannt – manchmal sogar verspannt.

Anders herum ist es genauso: Sind wir, also unsere Psyche, unsere Gedanken und unsere Gefühle gelöst, ist es unser Körper und unsere Muskulatur ebenso. Unser Körper nimmt Be- und Entlastungen immer ganzheitlich wahr.

Vom allgemeinen Begriff der inneren Kampfkünste möchte ich folgend speziell Tai Chi und Xing Yi betrachten.

Was ist Taijiquan? „Taijiquan (Tai Chi Chuan) ist eine alte chinesische Kampf- und Bewegungskunst. Sie dient der Lebenspflege, Gesundheit, der ganzheitlichen Entwicklung von Körper und Geist sowie der Selbstverteidigung. Sie ist meditativ und körperkräftigend, fördert die Entfaltung der inneren Energie (Qi) und ist als solche sowohl therapeutisch als auch kämpferisch einsetzbar. Die Bewegungen sind sanft und fließend, voller Ausdruck, Schönheit und Energie. Taijiquan geht in seiner Art weit über normale

¹ Vgl.: http://de.wikipedia.org/wiki/Kampf_02.06.2011

Fitnessprogramme hinaus und kann durch seine essentielle Philosophie als Lebensweg, aber auch als Hobby beschränkt werden. Sein gesundheitlicher Wert ist weltweit anerkannt, Krankenkassen übernehmen teilweise die Unterrichtsgebühren. Als Kampfkunst folgt Tai Chi den Überlieferungen traditionellen Übungsgutes, welches gerade heute in allen Situationen einsetzbar ist. Es ist der wohl am weitesten verbreitete Gongfu- (KungFu-)Stil der Welt. Dieses vor Jahrhunderten in der Chen-Familie entstandene System macht sich die Philosophie von Yin und Yang, deren Wandlungsphasen sowie der Harmonisierung von Körper, Geist und Seele zu Nutze. Es verbindet Selbstverteidigungsbewegungen (Wushu) mit der Führung der inneren Energie (Qigong) und gilt daher als innere Kampfkunst. Da innere Energie anstelle von Muskelkraft gesetzt wird, ist Taijiquan von jung und alt, Mann und Frau, klein und groß gleichermaßen erfolgreich ausübbar. Seit Mitte des letzten Jahrhunderts wurde Taijiquan auch an Interessierte außerhalb der Chen-Familie weitergegeben. Hieraus entwickelten sich die verschiedensten Stile, z.B. die der Yang-, Wu-, Wuu- und Sun-Familie. Der Chenstil ist der Ursprung aller Taiji-Familien-Systeme und hat sich inzwischen auf der ganzen Welt verbreitet. Taiji beschreibt den Menschen als Verbindung (Bindeglied) zwischen Himmel und Erde und gibt ihm seinen Sinn (Dao).²
Jan Silberstorff (Gründer des WCTAG)

Auch in alten Schriften über das Kämpfen wird deutlich wie komplex und ganzheitlich innere Kampfkünste sind:

Wichtige Worte über Kampfanwendungen (yong wu yao yan) von Chen Changxing sind:

- „Wenn Herz und Energie sich zusammen bewegen (xin qi yi fa), folgen die vier Gliedmaßen in Einheit (si zhi jie dong).“
- „Die Methode, die (Kraft des Gegners) zu leihen, ist leicht, die Methode voranzugehen ist schwierig, wobei die Methode voranzugehen den Vorrang hat.“

Was ist Xing Yi?

Xing-Yi-Quan ist die älteste der inneren Kampfkünste. Xing-Yi-Quan unterscheidet sich von Tai Chi durch seine gewandten Schritte. Die Schritte (Bu) des Xing Yi führen dazu, dass der Übende seine Beine geschickt nutzen kann. Die Beine werden gewandt, sicher und gut durchblutet. Die Beinmuskulatur wird gekräftigt, die Gelenke werden beweglich und die Koordinationsfähigkeit wird geschult. Die Kraft, die von Xing Yi ausgeht, ist wie Rattan: Weich am Beginn und hart am Ende. * Xing Yi bedeutet: gerichteter Wille. Die Übungen koordinieren Jing (Essenz), Qi (Energie), Shen (Geist), Yi (Meditation) und Li (Kraft). Das Symbol für Xing Yi ist der Blitz - für Tai Chi Chuan ist es die Welle. Xing Yi Quan ist eine Kampfkunst für Soldaten. Ursprünglich wurde Xing Yi als Kampfkunst für Infanteristen gelehrt. Darum werden die Formen im Xing Yi auch in einer Linie geübt. Xing Yi kennt keine Täuschungsmanöver. Es wird direkt und gerade angegriffen - wie ein Blitz. Vor einem Angriff des Gegners wird nicht zurückgewichen, seine Deckung wird durchbrochen und es wird sofort zum Nahkampf übergegangen. Obwohl eine große Kraft angewendet wird, wird dazu keine Muskelkraft benötigt. Deshalb wird Xing Yi Quan als eine innere Kampfkunst bezeichnet.

Seine philosophische Grundlage bezieht die Kampfkunst Xing Yi Quan von den Fünf Wandlungsphasen (Fünf Elemente).

Der Legende nach gilt General Yue Fei im 13. Jahrhundert als Begründer des Xing-Yi-Quan. Um 1640 wurde Xing Yi Quan von Chi Chi Ki systematisiert.

Zum Erlernen von Xing Yi Quan werden die Bewegungen eines Tieres, die äußere Form (Xing), beobachtet, um seine wahre Absicht (Yi) zu verstehen. Die zwölf Tiere, deren Bewegungen in den Xing Yi Quan Tier-Formen nachgeahmt werden, sind: Drache, Tiger, Affe, Pferd, Krokodil (oder Schildkröte), Hahn (oder Huhn), Sperber (oder Falke), Schwalbe, Schlange, Kranich (Taube), Adler und Bär.

² Silberstorff, Jan: Chen –Klassisches Taijiquan im lebendigen Stil-; S. 23 Verlag: Lotus Press, Meppen, 2010

Die Grundlage für alles Können im Xing Yi wie auch im Tai Chi ist eine jeweils eigene Standmeditation. Ohne dieses Training kann es kaum gelingen, die anderen Fertigkeiten der inneren Kampfkünste zu entwickeln.

Ein Xing Yi Quan-Angriff ist nicht auf eine bestimmte Körperstelle gerichtet, sondern auf die größtmögliche Masse des Gegners. Der Gegner soll durch eine maximale Energieübertragung vernichtet werden. Die Bewegungen sind geradlinig, einfach, schnellkräftig/explosiv und dennoch gelöst und weich. Die Xing Yi Idee ist das Erkennen, dass jede Bewegung im Geist entsteht, bzw. dass dieser eine innere Idee zugrunde liegt, die mit Aufmerksamkeit beobachtet und gespürt wird.³

Durch ganzheitliches Erlernen, praktisches Üben und Trainieren der inneren Kampfkünste wird spürbar und erfahrbar, dass innere Kampfkunst weit mehr beinhalten kann als nur die Assoziation zum Kampf.

Die Betonung auf das Innere und die Kunst helfen dem Übenden, sich in belastenden Situationen zu innerer Ruhe zurück zu finden und um Energie zu sammeln.

Dies zeigt, wie essentiell es ist, sich das Wort innere Kampfkunst mit all seinen Facetten und Inhalten zu betrachten und zu trainieren.

³ Vgl.: <http://www.innere-kraft-64.de/xingyiquan.htm> (05.06.11)