

Hintergrund

Karate und Tai Chi: Kanazawa Hirokazu und die Verbindung "harter" und "weicher" Kampfkünste (Teil 1 von 2)

von Dr. Wolf Herbert

Den meisten Karate-Enthusiasten ist bekannt, dass der große Shôtôkan-Meister Kanazawa Hirokazu¹ (1931-2019) ein Leben lang Taijiquan² praktiziert hat. Ich möchte der Frage nachgehen, wie die beiden Kampfstile aufeinander bezogen sind und was für Auswirkungen Taijiquan-Training auf die Praxis des Karate haben kann. Kanazawa-sôke war auch anderen Karate-Stilarten gegenüber sehr offen und hat gar einige alte "stille Fremde" Kata in sein Curriculum aufgenommen, da in diesen Stellungen (z.B. Sanchin-dachi, Shiko-dachi) und zirkuläre Bewegungen vorkommen, die im Shotokan wenig geübt werden. Daneben war er auch ein Meister in der Führung von Waffen wie dem Nunchaku und dem Stock (bô).

Als Kanazawa-sôke noch in der JKA war, wurde das schief angesehen, da diese in sehr orthodoxer Weise darauf bestand, dass man sich auf den eigenen und nur auf diesen einen Stil konzentrieren möge. *Nito o ou mono wa itto o moezu* 二兎を追う者は一兎をも得ず: "Wer zwei Hasen nachläuft, fängt keinen der beiden" lautet ein entsprechendes Sprichwort. Freilich ist es gut, sich in einem Stil ein solides Fundament zu schaffen und sich dann weiter umzusehen.

Kanazawa-sôke nimmt auch in seiner Autobiographie darauf Bezug: "Auch vom Aikidô habe ich viel gelernt. Dadurch inspiriert hatte ich mir für den Einsatz gegen große Europäer den 'Fauststoß aus einer Drehung' (*Mawari oi zuki*) ausgedacht. Da ich in vielen Richtungen Studien anstellte, kam es vor, dass ein gewisser älterer Kollege äußerte: 'Kanazawa, der Fremdgänger!' Es gibt die Einstellung: 'Grabe tief, ohne zur Seite zu schauen!' Aber ich hegte die Ansicht: 'Wenn man in die Breite gräbt, kann man noch tiefer graben!' Für das eigene Fach ist dies selbstverständlich, aber sich überdies von Leuten aus anderen Fächern umfangreiche Kenntnisse anzueignen, ist interessanter. Die Kompetenz eines einzelnen Menschen ist begrenzt. Stets bescheiden weiter zu lernen, macht es dem Menschen möglich, sich unaufhörlich weiter zu entwickeln."

Ich habe Kanazawa's Buch ins Deutsche übertragen und in diesem Rahmen und zu unzähligen anderen Gelegenheiten Gespräche mit ihm geführt. Auf die nehme



Quelle: © by Wolfgang Herbert

"Tai-Chi dreht sich nicht um Fokus, es ist wie ein ständig fließendes Wasser. Das heißt, dass man zu jeder Zeit und an jeder Stelle stark sein kann."

Kanazawa Hirokazu

ich Bezug, ohne im einzelnen Ort und Datum zu nennen. Sôke hat mir gegenüber klar gemacht, dass seine "Ausflüge" in andere Karatestile und Kampfkünste immer als Ziel vor Augen hatten, sein eigenes (Shôtôkan) Karate zu verbessern und zu perfektionieren.

Selbst habe ich auch in etliche andere Stile (praktisch) hineingeschnuppert und meine Neugier ist grenzenlos und heutzutage mit YouTube etc. sind auch die Möglichkeiten eines "Fernstudiums" nahezu unbegrenzt, dennoch ist im Karate Shôtôkan meine Heimat und im Taijiquan der Yang-Stil der, den ich gewählt habe, da ich ihm durch Kanazawa-sôke begegnet bin.

Sowohl Shôtôkan als auch Yang-Taijiquan haben ihre Eigenheiten und Stärken und Schwächen, die sie von anderen Stilen ihrer Familie unterscheiden. Shôtôkan mit seinen langen, geradlinigen Techniken, tiefen Stellungen, explosiven, kraftbeton-

ten, abrupt abgestoppten und fokussierten Techniken gehört zu den eher athletischen, "harten" Karate-Stilen. Taijiquan im Yang-Stil ist die langsamste, sanfteste, fließendste, somit "weichste" Variante unter den Taijiquan-Arten. Damit bilden Shôtôkan und Yang-Taijiquan das optimale Kontrastprogramm und stehen für mich heuristisch für eine "externe" (Shôtôkan) und "interne" (Yang-Taijiquan) Kampfkunst. Meine Ausführungen sind durch meine persönlichen Erfahrungen und meine Praxis notgedrungen von begrenzter Reichweite.

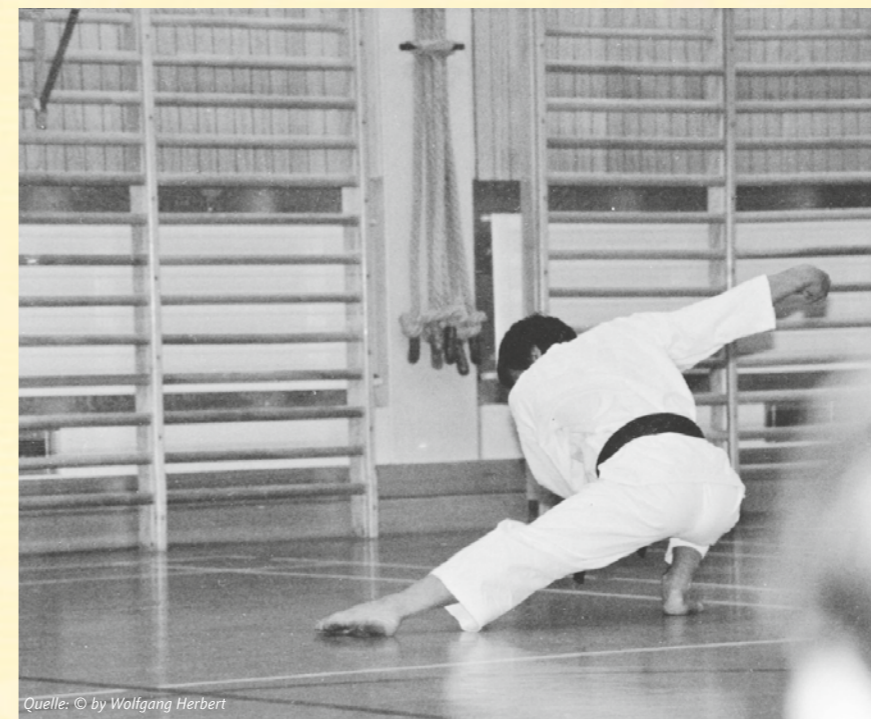
Kanazawa Hirokazu und Taijiquan

Kanazawa-sôke begann mit seiner Taijiquan-Ausbildung, als er Anfang dreißig war und eben von seiner Lehrtätigkeit in Hawai'i nach Tokyo zurückgekehrt war. Im Honbu-Dôjô der JKA unterrichtete er

einen chinesischen Auslandsstudenten, der ihm aufgrund seiner Motorik, seines Körpergefühls und seiner Ausstrahlung auffiel. Mit ziemlicher Verzögerung erfuhr er von seinen Kollegen, dass er aus einer familiären Linie von Taijiquan-Meistern stammte und diese Kunst selbst ausübte. Kanazawa bat nun im Gegenzug um Unterricht. Der Student hieß Yang Ming-Shi (jap. Yô Meiji 楊名時 1924-2005) und wurde Kanazawa's Lehrer und Freund auf Lebenszeit.

In seiner Autobiographie berichtet Kanazawa-sôke über seine anfänglichen Schwierigkeiten bei der Ausübung des Taijiquan: „Hätte ich nicht Karate erlernt, wäre ich nicht verwirrt gewesen, aber es hieß: ‚Kraft darf keine angewendet werden! Man darf keine schnellen Bewegungen machen! Keine Fokussierung! Muskelkraft darf nicht eingesetzt werden!‘ Diese Anweisungen und die Art der Bewegungen waren das genaue Gegenteil von Karate. Es war unvermeidlich, dass ich anfangs sehr ungenau war. Im Verlauf der Zeit gewöhnte ich mich an die Bewegungen und mir ging plötzlich auf: Keine Kraftanspannung hieß, dass jederzeit Kraft einsetzbar war. Sich langsam bewegen bedeutete, dass man jederzeit schnell sein kann. Keinen Kraftfokus setzen, hieß, dass man imstande war, jederzeit zu fokussieren.“

Für das Shotokan Karate Magazine führte Mike Clarke ein Interview mit Kanazawa, in dem er ausführlich über Taijiquan sprach: „Es hat mein Karate darin beeinflusst, dass es komplett verschieden ist ... aber die beiden balancieren sich gut aus. Sie geben mir eine unterschiedliche Sicht auf dieselbe Sache. Ich kann die Dinge im Hinblick auf Karate klarer sehen, wenn ich Tai-Chi mache. Davor hatte ich nur die Karate-Sicht auf die Dinge und ich konnte sie



Quelle: © by Wolfgang Herbert

¹ Hinfort Kanazawa-sôke, Sôke oder einfach Kanazawa. Damit ist der "Patriarch" gemeint und nicht seine drei Söhne und seine Enkelin, die alle renommierte Karatelehrer sind und denselben Familiennamen führen.
² Ich verwende diese Transkription. Tai Chi, Tai Ch'i Ch'uan oder Tai Chi Chuan sind vor allem in der älteren "westlichen" Literatur gebräuchlich. In direkten Zitaten halte ich mich an das Original.

"Fünfundzwanzig Jahre lang habe ich weder Ärger empfunden noch ein Verlangen danach zu kämpfen. Das ist Karate."

Kanazawa Hirokazu

nicht von mir aus betrachten. Ich trainierte hart und hatte weder Zeit noch Raum mein Karate zu betrachten, aber nun mit Tai Chi kann ich meine Karate sehen.

Wissen Sie, wenn Sie einfach nur Karate machen, dann werden Sie vielleicht eine gewisse Ebene erreichen und damit hat's sich. Es könnte an der Art liegen, wie es mich lehrt meinen Körper zu gebrauchen. Es ist gut, um mir ein Verständnis dahin-

das ist besser, als wenn jede(r) nur für sich ist, da sie nun eine Familie bilden. Es ist dasselbe mit Karate und Tai Chi, sie sollten nicht vermischt werden, aber sie können zusammen studiert werden und ihre jeweiligen Ideen werden harmonieren. ...

Schauen Sie, wenn Sie hier Karate haben, hart, schnell, stark und dann haben Sie Tai Chi auf der anderen Seite, weich, langsam, entspannt. Wenn Sie nun eines der beiden

mögen ihre Schüler von Anbeginn weg in punkto Ki schulen, aber ich kenne keine, die dies tun."

Kanazawa-sôke und seine Instruktionen bezüglich Ki

Aber ich! Obige Aussage ist für mich nicht ohne Ironie, da es ausgerechnet Kanazawa-sôke war, der mich in das Konzept des Ki eingeführt hat, kaum dass ich direkt Unterricht von ihm erhielt. Er besuchte meine Heimatstadt Bregenz nahezu jedes Jahr in den 1980er Jahren und hielt Seminare und wir drehten gemeinsam Lehrfilmmaterial (heute noch über VP-Masberg erhältlich).

In der Tat war Kanazawa der einzige Lehrer, der mich detailliert in die korrekte Atemtechnik und die Regulierung des Ki eingeführt hatte. Vielleicht lag es an meiner diesbezüglichen Neugier, aber man braucht(e) nur die Publikationen aus dieser Zeit zu konsultieren, um zu sehen, wie zentral wichtig ihm das war. Ich habe sie immer wieder zu Rate gezogen.

In dem „Kanazawa's Karate“ betitelten Buch (1981) schildert er seine Erfahrungen mit Taijiquan eingehend und wie der Titel des Buches andeutet geradezu so, wie man Intimitäten preisgibt. Viel deckt sich inhaltlich mit dem Interview mit Mike Clarke, hier noch weitere Ausschnitte: „... Ich weiß, dass mich mein Karate zutiefst glücklich macht. Wenn eine gute Bewegung einer natürlichen Bewegung gleichkommt, dann sind gute Bewegungen Teil der Natur und führen zu einem Einssein mit der Natur. Mit Konzentration ausgeführtes regelmäßiges Training produziert Kraft, selbst wenn die Bewegungen als solche nicht perfekt sind. Es ist daher wichtiger, sich zu konzentrieren als zu versuchen absichtlich Kraft zu erzeugen ... Es ist wichtig, dass die Leute die vitalen

trainieren und auf eine lange Dauer damit fortfahren, werden Sie am selben Ort ankommen. Aber Sie werden diesen Ort nicht erreichen, wenn Sie sie durcheinander mischen.

... im Tai Chi lernen Sie von Anfang an mit Chi umzugehen und ein Gefühl dafür zu entwickeln, darin besteht die Intention. Aber im Karate ist das nicht so, Sie gehen nicht ins Karatetraining und denken über die Ki-Energie nach. Ich kann hier nur für mich persönlich sprechen, einige Meister



Quelle: © by Wolfgang Herbert

gehend zu geben, wie Energie eingesetzt wird. Sehen Sie, Tai-Chi dreht sich nicht um Fokus, es ist wie ein ständig fließendes Wasser. Das heißt, dass man zu jeder Zeit und an jeder Stelle stark sein kann.“ Über das Verhältnis zwischen Taijiquan und Karate meinte er: „Ich denke, es ist gut, sie separat zu betrachten. Es ist ähnlich wie bei einer Ehefrau und einem Ehemann. Sie sind verschieden. Der eine ist ein Mann, die andere eine Frau. In vielen Hinsichten gibt es Unterschiede, aber wenn sie zusammen sind, harmonieren sie und

"Wenn Sie Ihr yi einsetzen, um das qi zu leiten und das in einer entspannten Bewegung, dann machen Sie schon taijiquan."

Dr. Yang Jwing-Ming

Bahnen und Punkte des Körpers kennen ... die Punkte und Meridiane sind mit der Blutzirkulation verbunden, gleichfalls sind sie stark mit der Zirkulation geistiger Energie oder Ki verbunden. Das entspricht dem Chinesischen ‚chi‘. Die Organe des Körpers werden ebenfalls vom Fließen geistiger Energie beeinflusst. ...

Karate muss gut für die Charakterbildung sein und dazu, den Geist zu stärken. Karate ist eine Philosophie, aber wenn der Lernende diese Philosophie verstehen will, muss er sich in einfachen Bewegungen üben. ... Wenn man zum Beispiel einen Fauststoß mit Schritt exekutiert, dann soll der Kopf nach oben gestoßen werden. Das steht im Einklang mit der allgemeinen Mechanik und mit dem Gesetz, nach dem Aktion eine Reaktion nach sich zieht. Kraft wird an einer Stelle im Bauch erzeugt, die als Hara³ bekannt ist. Das ist der Brennpunkt für die geistige Energie ... für ein wahres Gleichgewicht muss die Kontrolle über den Hara gehen. Diese Balance ist positiv und negativ und Geist und Körper sind eins. Gleichgewicht des Körpers über den Hara führt zu Ausgeglichenheit des Geistes. Fünfundzwanzig Jahre lang habe ich weder Ärger empfunden noch ein Verlangen danach zu kämpfen. Das ist Karate."

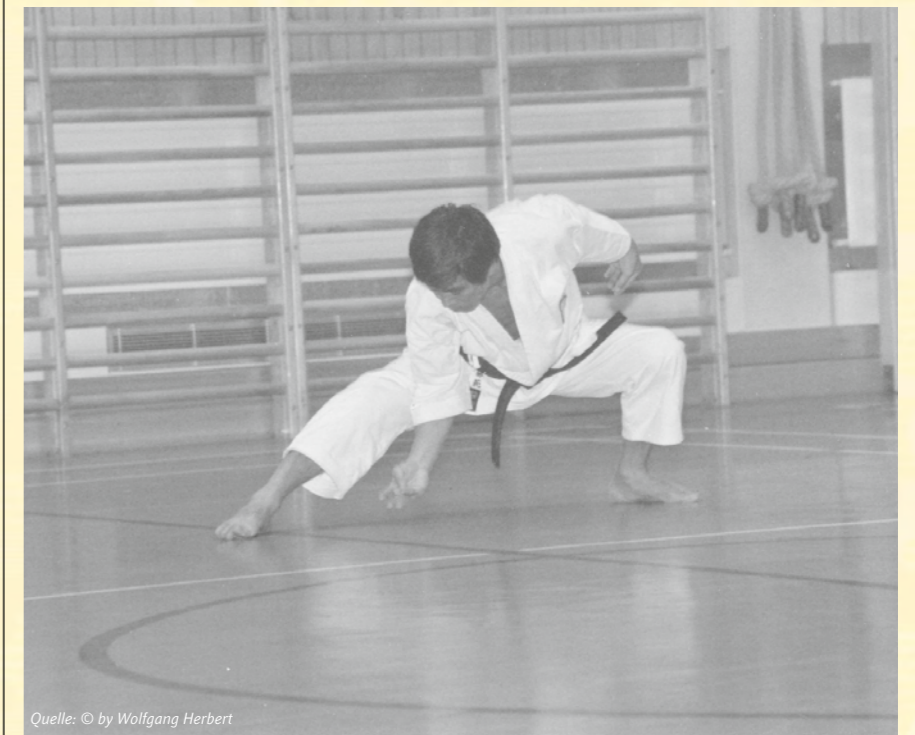
Dies könnte in analoger Weise vom Taijiquan gesagt werden und zeigt, wie weit Karate und Taijiquan in Kanazawa eine Einheit geworden waren. „Natürlich“ ist ein Schlüsselwort in dieser Passage. Sich natürlich bewegen, natürlich atmen, im Einklang mit der Natur und dem Kosmos sein, das waren Grundanliegen in der Art, wie Kanazawa Karate verstanden und ausgeübt wissen wollte. Natürlich, jap. 自然的 *shizenteki*, wie in der "natürlichen" Stellung *shizentai* 自然体 (*shizen* = 自然 = Natur und *tai* = 体 = "Körper[haltung], Form, Gestalt, Stil"). Der Sinologe Kai Marchal: "Das Wort 'Von-selber-so-Sein' (Chinesisch: ziran 自然) steht im *Daodejing* für

das reibungslose Geschehen, den Lauf der Dinge, in den der Mensch nicht eingreifen soll, einen undifferenzierten Zustand, der still und leer, roh und wüst, also quasi die ursprüngliche Offenheit der Welt."

Auf das Kommando „yôï“ (用意) adjustieren wir uns im Karate in die natürliche Stellung. Wenn man Kanazawa-sôke gut dabei beobachtete, lernte man, dass dies keine halbe Sache war. Schultern und Brust entspannt, Ellebogen leicht gebeugt

nehmen“, *yôï* ist also die Mobilisierung des Willens, die Weckung und Ausrichtung des Geistes, die sich körperlich manifestiert. In jeder Geste steckt Karate. Auch das habe ich von Kanazawa-sôke gelernt.

Im Übrigen sprechen die chinesischen Klassiker zum Taijiquan stets davon, dass das Qi/Ki (氣) durch das *yi* (chines.)/i (jap.) (意) gelenkt wird. „Wo der Geist/das Bewusstsein ist, ist das Ki“, heißt es. In seinem Buch „Tai Chi Qigong“ notiert Dr.



Quelle: © by Wolfgang Herbert

und nach innen gedreht, locker kniegefedert, Füße geerdet, Kopf hoch, Rückgrat gestreckt, Steißbein nach vorne gerollt, Kinn leicht zurückgezogen, Zunge am harten Gaumen, Atem koordiniert, Blick in die Weite, Geist klar, Hara-zentriert, die perfekte Ausrichtung nach *ritsuzen*⁴-Prinzipien, die später im Detail beschrieben werden! Das Zeichen 意 setzt sich aus 音 (Ton, Klang) und 心 (Herz, Gemüt, Geist) zusammen, bedeutet somit „das, was im Herzen/Geiste erklingt“, „Gemütsbewegung, Herz, Gefühl, Gedanke, Wille, Absicht, Intention“. 用 meint „in Gebrauch

Yang Jwing-Ming lapidar: „Wenn Sie Ihr yi einsetzen, um das qi zu leiten und das in einer entspannten Bewegung, dann machen Sie schon taijiquan.“

Auch in seinem ersten Kata-Buch nimmt Kanazawa-sôke im Vorwort Bezug auf Ki. Die deutsche Übersetzung ist leider sehr schlecht, weshalb ich hier meine Übertragung aus dem Japanischen wiedergebe: „Wie der Kalligraph mit Tinte auf einem weißen Papier seinen Schriftzug malt, so drückt man mit seinem Körper im Raum alles über sich selbst aus, wenn man eine

³ 腹 Bauch, Unterleib, auch im Sinne von psychosphyischem Zentrum
⁴ 立禅 Meditation im Stehen

Der Autor bei Tai Chi Übungen



Quelle: © by Wolfgang Herbert

Kata ausführt. Daher erkennt man den Charakter der Person bei Betrachtung ihres Pinselbildes und in gleicher Manier erkennt man, wenn man die Kata-Ausführung sieht, was für ein Mensch hinter dem Ausführenden steckt.

Wenn man eine Kata vollführt, dann heißt es im Vollzug von Anfang bis zum Ende den Geist einspitzig auszurichten und das ‚Ki‘ konsistent zu bündeln und eine Geisteshaltung der Gelassenheit und möglichster Natürlichkeit zu hegen und die Seele offen und unbefangen zu halten.“

Meine „Auseinandersetzung“ mit Taijiquan

Ich kann mich sehr lebhaft daran erinnern, wie uns Kanazawa aufforderte, uns vorzustellen, einen „Ball aus Ki“ zu formen und zu halten. In einigen Taijiquan-Techniken werden die Handflächen in einem etwa ellenlangen Abstand einander zugewandt gehalten, so als ob man eine Kugel forme. Mit der Vorstellung des Ki stellte sich eine kribbelnde Empfindung ein, fast so, als fließe ein feiner elektrischer Strom. Es fühlte sich sehr „real“ an. Sôke wies auch immer wieder darauf hin, dass ein Fauststoß (*tsuki*) nicht mit der Faust „zu Ende“ sei, sondern dank und mit dem Ki weit darüber hinauschieße.

Als ich mit dem Taijiquan begann, war ich Mitte zwanzig und ein so gut wie täglich trainierender Wettkampfsportler. Ich liebte „harte“ Konditionierungsmethoden wie Muskeltraining (mit und ohne Gewichten), Sandsack-Bearbeiten, Makiwara-Klopfen und Laufen. Um ganz ehrlich zu sein, fand ich Taijiquan ein bisschen langweilig. Es gab keine „sichtbaren“ körperlichen Resultate und es war schlicht zu gemächlich. Aber es war ästhetisch ansprechend, graziös, meditativ, Poesie in Bewegung. Und es war eine Herausforderung! Ich hatte genau dieselben Probleme, die Sôke aus

seiner Anfangsphase beschrieb. Ich tat mir extrem schwer damit, keinerlei Kraft anzuwenden und vollständig zu entspannen. Ich habe meine Taijiquan-Ausbildung nicht weiter verfolgt. Aber ich war mir stets bewusst, dass Sôke Taijiquan hochschätzte und empfahl, sich mit zunehmendem Alter auf die innere Energie und nicht die (schwindende) Körperkraft zu verlassen.

Vor etlichen Jahren schloss ich mich einer Gruppe an, die Yang-Stil Taijiquan betreibt und der Japan Wushu Taijiquan Federation (JWTF) angehört. Ich erhalte damit wöchentlich Unterricht und besuche regelmäßig Ausbildungsseminare. Ich berichtete Sôke davon, als er schon weit in seiner Achtzigern war. Er war hochofrenet und meinte: „Taijiquan und Karate sind wie Yin und Yang, weich und hart, fließend-rund und rasant-direkt. Sie sind komplementär und synergetisch. Es ist gut beides zu praktizieren, vor allem im Alter ist es empfehlenswert mehr auf die weiche Seite zu gehen und sich – weg von der Muskelkraft – auf die Kultivierung des Ki zu konzentrieren. Mach’ unbedingt weiter so!“

Aber dieselben Schwierigkeiten hielten an: ich wurde ständig dazu aufgefordert, mehr loszulassen, mich dem Fluss hinzugeben, lockerer zu sein, jede Anspannung oder Verkrampfung zu vermeiden. Paradoxerweise war es „anstrengend“, total zu entspannen. Manchmal befahl mich gar das Gefühl, dass ich Taijiquan nie wirklich hinkriegen würde.

Es gab nur eines: Üben! Eine Kampfkunst gilt es, in den Körper einzuschreiben, buchstäblich zu „inkorporieren“, in das neurophysiologische System einzuprogrammieren. Ich fuhr also mit meinen Exerzitien fort, erfreute mich an der Schönheit und Eleganz der Bewegungen und der inneren Ruhe, die sie mit sich brachten. Ich ließ es bleiben, nach „Ergebnissen“ zu suchen. Schritt für Schritt offenbarten sich die Wohltaten und die Gemeinsamkeiten mit dem Karate. Um die wichtigsten zu nennen:

- ▶ die Körpermitte (*seika tanden/hara*) als Drehscheibe, Energiezentrum, Ki-Speicher
- ▶ die Energietransmissionskette von Ferse bis Hand
- ▶ die drei Achsen: Zentralachse, die beiden vertikalen Achsen, die durch die Schultern/Achseln und die Hüftgelenke verlaufen
- ▶ die lineare Ausrichtung der Knie mit dem Punkt zwischen großen und übrigen Zehen
- ▶ Verwurzelung und Balancierung der Stellungen

„Taijiquan und Karate sind wie Yin und Yang, weich und hart, fließend-rund und rasant-direkt.“

Kanazawa Hirokazu

- ▶ Bauchatmung (auch Diaphragmal- oder Zwerchfellatmung genannt)
- ▶ Aufrichtung des Rückgrates, gerade Haltung
- ▶ die Verbindung zwischen Ober- (Torso = Brust, Bauch) und Unterkörper (Hüften, Oberschenkel)
- ▶ jede Bewegung ist eine Ganzkörperbewegung
- ▶ Vereinigung von Körper und Geist
- ▶ Körpergewahrsein und Achtsamkeit

Taijiquan schult eine hyperwache Selbstbeobachtung. Man lernt alle körperlichen Wahrnehmungen zu scannen und die ganze innere somatische Landschaft zu erschließen. Man ist sich jeder einzelnen Bewegung des Körpers voll bewusst und

der Teile, die dabei involviert sind. Der kinästhetische Sinn wird geschärft und diese Fähigkeit kann in die Art, wie man Karate betreibt, übertragen werden. Durch die Bewegung in Zeitlupe im Taijiquan und die Innenorientierung werden die oben genannten Punkte ständig im Bewusstsein gehalten, achtsam observiert und absorbiert. Einer der Effekte besteht darin, dass man beginnt, Karate mit derselben introspektiven Einstellung und einem erhöhten Körpergefühl zu praktizieren.

Das vollständige Loslassen, das im Taijiquan erlernt wird, gibt ein neues Verständnis für die Kalibrierung und vor allem das Lösen von Anspannung im Ka-

rate. Man verliert alle Steifheit. Techniken werden hart nur für den Augenblick des Brennpunktes (*kime*) und implodieren dann in eine ganzkörperliche Entspannung, eine „kontrollierte“ Lockerung, keine Erlahmung. Karate wird elastischer, lockerer, flinker, flüssiger, aber firm und fest grundiert!

Gemeinsame Prinzipien

In der untenstehenden Tabelle möchte ich detailliert einige Richtlinien vorstellen, die bei der Ausübung des Taijiquan beachtet werden sollen. Ich habe sie aus Manualen für den Unterricht der JWTF destilliert. Sie können gleichfalls für ein gutes Karate

Gemeinsame Prinzipien			
1.	一動全動	<i>ichidô zendô</i>	Wenn sich ein Teil des Körpers bewegt, bewegt sich der ganze Körper
2.	立身中正	<i>risshin chûsei</i>	Den Rücken gerade ausrichten
3.	虚領頂頸	<i>kyoryô chôtei</i>	Gefühl am Scheitel nach oben gezogen zu werden, Halswirbelsäule strecken, die Klassiker fassen es so: „das Rückgrat sei wie eine Perlenkette, die vom Himmel herunterhängt.“
4.	含胸拔背	<i>gankyô bappai</i>	Die Brust natürlich lockern, nicht herausdrücken, ein entspannter Thorax erlaubt dem Ki, sich im Unterbauch zu akkumulieren.
5.	沈肩墜肘	<i>chinken tsuichû</i>	Schultern fallen, Ellebogen hängen lassen, entspannte Schultern lassen das Ki gleichfalls in den Unterkörper sinken.
6.	氣沈丹田	<i>kichin tanden</i>	Das Ki wird im Unterbauch (knapp unter dem Bauchnabel: jap. 臍下丹田 <i>seika tanden</i>) gesammelt.
7.	上下相隨	<i>jôge sôzui</i>	Die Hüftregion ist die Achse und das Kontrollzentrum. Sie verbindet Ober- und Unterkörper und steuert die Bewegungen der Extremitäten. Sie ist die physische und energetische Koordinationsstelle. Die Transmissionskette der Energie wird in den Klassikern so beschrieben: „Ihre Wurzeln sind in den Füßen, die Übertragung geschieht mit den Beinen, die Kontrolle haben die Hüften, sie materialisiert sich über die Hände und Finger.“
8.	内外相合	<i>naigai sôgô</i>	Innen und außen sind in Harmonie. Wille/Intention, Bewegung und Atmung sind eins, Geist und Körper sind in Übereinstimmung.
9.	尾閭中正	<i>biryo chûsei</i>	Das Steißbein nach vorne anheben, die S-Kurve der Wirbelsäule wird durch Inflektion (leichte Bauchmuskelkontraktion) begradigt, damit ergibt sich ein optimaler Fluss des Ki.
10.	心静体鬆	<i>shinsei taishô</i>	Der Geist ist ruhig, der Körper entspannt

"Die Tiefenstruktur ist in allen (asiatischen) Kampfkünsten die gleiche. Zu ihr gehören neben biomechanischen Prinzipien in erster Linie die Regulierung einer „inneren“ Energie."

Dr. Wolfgang Herbert

geltend gemacht werden. Die Nummerierung spiegelt keine Rangordnung, die Prinzipien sind alle gleichwertig wichtig.

Es gibt weitere Prinzipien, unter denen einige spezifisch für Taijiquan sind. Sie können hingegen synergetisch einen positiven Effekt auf die Praxis des Karate haben, da sie den kinaesthetischen und motorischen Sinn schärfen. Ich möchte einige nennen, die – direkt oder indirekt – auch für das Karate wirksam sind:

全身鬆開 *zenshin shōkai*: den gesamten Körper entspannen, das entsprechende Piktogramm 鬆 (jap. *shō*, chines. *sung*) zeigt einen Haarschopf, der frei vom Wind zerzaust wird, also locker und ungebunden ist. *Shō* bedeutet keine völlige Schläfheit, es ist eine "aktive" Entspannung, ein psychophysischer Zustand, der einen natürlichen Energiefluss zulässt.

連貫円活 *renkan enkatsu*: eine Bewegung gleitet in einem fließenden Kontinuum sanft in die nächste über, verbunden mit:

柔緩均一 *jūkan kin'itsu*: sachte, weiche, gleichmäßige Bewegungen in uniformem gemächlichen Tempo, die Klassiker sprechen von "saumlos" und "wie das Abhaspeln eines Seidenfadens aus dem Kokon".

用意不要力 *yōi fuyōriki*: setze den Willen und nicht rohe Körperkraft ein, was für ältere Praktizierende, deren physische Kräfte nachlassen, beherzigenswert ist.

虛実文明 *kyojitsu bunmei*: die Differenzierung zwischen Leere und Fülle, damit ist die Gewichtsverteilung gemeint. Die Fortbewegung im Taijiquan geschieht bedächtig und langsam, wobei das Gewicht von einem Fuß auf den anderen verlagert wird und im Übergang ein Bein voll belastet ("Fülle"), das andere gänzlich entlastet ("Leere") wird. Man entwickelt einen ausgezeichneten Sinn für den Schwerpunkt, einen fließenden Übergang zwischen den

Bewegungen, das Balancegefühl und eine solide Grundierung der Stellungen.

動中求靜 *dōchū kyūsei*: wörtlich: "während der Bewegung die Stille suchen", stets stabil und innerlich ruhig sein.

"Äußere" und "innere" Kampfkunststile

Es ist üblich geworden, zwischen weichen, inneren und harten, äußeren Kampfkünsten zu unterscheiden. Taijiquan ist ein Beispiel für die ersteren, Shaolin-Boxen und seine Derivate, damit letztlich auch Karate, für die letzteren. Die Unterscheidung ist nicht besonders alt und Historiker vermuten, dass ihr bestimmte politische Konstellationen zugrunde liegen.

Die erste klare Festbeschreibung einer Dichotomie zwischen "äußeren" und "inneren" Kampfkünsten findet sich in einem Epitaph (1669) zu Ehren des Pugilisten Wang Zhengnan (1617-69). Darin wird Shaolin als offensiv und "äußerlich" charakterisiert. Demgegenüber existiere eine neue Schule, die Bewegung mit Stillehalten begegne und als "innerlich" gekennzeichnet wird. Sie ginge zurück auf einen Alchemisten der Song-Zeit, Zhang Sanfeng, der auf den Wudang-Bergen gewirkt habe. Dieser habe die Meisterschaft im Shaolin-Boxen erreicht und

dann dessen Prinzipien umgedreht und so die "innere" Schule der Kampfkunst entwickelt, die dem Shaolin weit überlegen sei. Interessant ist dabei, dass schon in der Gründerlegende "innere" und "äußere" Kampfstile wie die zwei Seiten einer Münze auftreten.

Der Verfasser des Nachrufes war ein Ming-Loyalist und die Polarisierung zwischen "innen" (daoistisch, esoterisch, tiefgründig, subtil) und "außen" (buddhistisch, hart, kraftbetont, oberflächlich) verdanke sich einer politischen Entwicklung: wir befinden uns in der Umbruchzeit von der Ming (1368-1644) zur Qin-Dynastie (1644-1911). Letztere wurde von einem "fremden" Steppenvolk aus dem Norden, den Mandschu, gegründet. Der Buddhismus wurde immer noch als fremde



Quelle: © by Wolfgang Herbert

"Ich finde Yoga und innere Kampfkünste komplementär, da sie auf höheren Ebenen auf dieselben Dinge fokussiert sind."

Gordon Tso

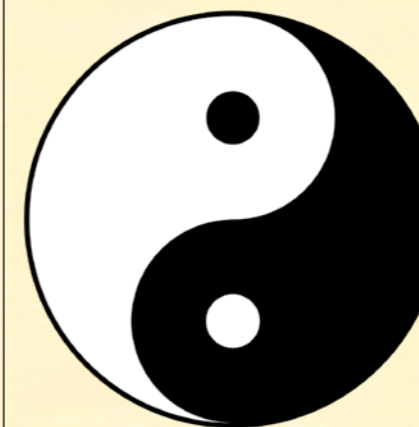
Religion wahrgenommen, wogegen der Daoismus zweifelsfrei die einheimische chinesische Denomination darstellte. Ming-Loyalität, daoistisches Chinesentum und buddhistische Fremde sollen ein ideologisches Amalgam gebildet haben. Das steht im Widerspruch dazu, dass der Shaolin-Tempel als Hort der Ming-Loyalität und subversiver Mandschu-Gegnerschaft galt. In der Aushandlung neuer Identitäten soll die innen/außen/weich/hart Dichotomie konstruiert worden sein.

Dazu kam, dass die Kampfkünste vermehrt nicht mehr für das Schlachtfeld, sondern zur Selbstkultivierung und für gesundheitliche Zwecke praktiziert wurden. Das hatte zwar Tradition: Bogenschießen war seit Konfuzius Mittel der Selbstperfektion und das Langschwert war später die bevorzugte Waffe der Literati zur Schulung von Charakter, Haltung und kämpferischer Tugenden. Mit dem Aufkommen der Feuerwaffen waren aber die alten Waffen und auch das waffenlose Handgemenge obsolet geworden.

Die "inneren" Kampfkünste konnten an alte daoistische Gymnastikformen wie das *daoyin* („Lenken und Dirigieren“ des Qi/Ki) anschließen. Die Kultivierung des Qi wurde zentral und diente dem daoistischen Ideal der Lebensverlängerung. Diese Elemente konnten dann später in Abgrenzung zum westlichen Sport in Anschlag gebracht. Nun war Sport "äußerlich", auf physische Kraft beruhend und stand im Gegensatz zu den "inneren" Qualitäten der Qi-Zirkulation und widerstandsfreien Neutralisierung reiner körperlicher Stärke. Am Ende der Qing-Dynastie wurden die chinesischen Kampfkünste Teil einer nationalistischen Agenda. Und heute gilt Shaolin (auch dank der Filmindustrie!) als (quint)essentiell chinesisch, ungeachtet seiner fremdländischen, womöglich indischen Herkunft. Die Einteilung zwischen "inneren" und "äußeren" Kampfstile erweist sich als fluid und von

politisch-ideologischer Zeitgeisterei und Distinktionsbedürfnis mitbestimmt. Auch so besehen macht sie nur bedingt Sinn.

Ironischerweise kommen im 17. Jh. die ersten Hinweise auf die Komplementarität von "hart/weich", "außen/innen" von Gelehrten aus der Traditionslinie des Shaolin, das als Paradebeispiel einer harten und äußerlichen Kampfkunst (sei es Faust oder Stock) galt. "Weich kann Hart bezwingen" heißt es da oder: "Hart und Weich ergänzen sich gegenseitig." Dabei wird auf das Hexagramm 63 aus dem Klassiker "Buch der Wandlungen" Bezug genommen. Unterbrochene Linien wechseln sich da gegenseitig ab mit durchgezogenen. Darauf



nimmt der Boxergelehrte Chan Naizhou (1724-1783?) ausgiebig Bezug. In seinem Werk verwendet er für seine Erklärungen praktisch in einem Atemzug Unsterblichkeitsfantasien der daoistischen Alchemie ("goldenes Elixir"), buddhistisch-tantrische Konzepte (*vajra* = unzerstörbarer Diamantkörper), Passagen aus dem (fälschlich) Bodhidharma zugeschriebenen Text zur "Transformation der Sehnen" und Zitate aus konfuzianischen Klassikern. Dies zeigt deutlich, wie weit der religiöse Synkretismus in der Ming-Zeit fortgeschritten war und illustriert auch, dass eine Trennung "äußerer" und "innerer" Stile entlang religiöser Linien wenig Sinn macht. Der führende Experte im Hinblick auf das

klassische Kampfkunstmanual „Bubishi“, Patrick McCarthy, kommt zu folgender Konklusion, als er ein Buch über Wudang Boxen studierte: „Was hier bedeutungsvoll ist, ist, dass obgleich es sich auf die sanften oder inneren chinesischen Kampfkünste bezieht, die Beschreibung der vitalen Punkte und Techniken auffallend ähnlich zu denen im Bubishi sind, einem Text der harte und äußere Kampfkünste behandelt. Das würde andeuten, dass obwohl harte und weiche Stile radikal unterschieden erscheinen, sie in ihrem Kern identisch sind.“

Oberfläche und Tiefenstruktur: Gemeinsamkeit trotz Differenz

Mein Vorschlag ist, eine Oberflächen- und eine Tiefenstruktur ins Auge zu fassen. Die Unterschiede zwischen „intern“ (weich, gleichmäßig, langsam, vollständige Entspannung, Konzentration auf die „innere“ Energie) und „extern“ (hart, explosiv, schnell, momentlange Anspannung, muskuläre Kraft etc.) können in endlosen Gegensätzen beschrieben werden analog zu Yin und Yang. Aber wie im Yin-Yang-Symbol ausgedrückt, enthält die weiße Hälfte einen schwarzen Punkt und vice versa. Das Gegenteil ist latent stets anwesend und die beiden Hälften sind komplementär. Auf der rein physiologischen Ebene sind die Unterschiede in der Exekution der Techniken sichtbar, aber eben nur „oberflächlich“. Die äußere Manifestation bildet lediglich die Oberflächenstruktur. Ihr liegt eine Tiefenstruktur (generative Prinzipien) zugrunde, die die Oberfläche „erzeugt“. Die Tiefenstruktur ist in allen (asiatischen) Kampfkünsten die gleiche. Zu ihr gehören neben biomechanischen Prinzipien in erster Linie die Regulierung einer „inneren“ Energie.

Sal Canzonieri legte mit „The Hidden History of the Chinese Internal Martial Arts.“

Exploring the mysterious Connections between Long Fist Boxing and the Origins and Roots of Baghua Zhang, Taiji Quan, Xingyi Quan, and more“ ein Werk vor, so monumental wie der Titel lang ist, in dem er diverse chinesische Kampfstile beschreibt, vergleicht, auf ihre Wurzeln hin sondiert und einordnet. Er präsentiert unzählige Genealogien und Übertragungslinien, die nicht immer in einer Form nachgewiesen sind, dass sie überprüfbar wären. Viel bleibt spekulativ und legendenhaft. Als Quintessenz (und Leitinteresse seiner Forschung) ergibt sich aber ein Bild, das deutlich macht, dass sogenannte „innere“ und „äußere“ Schulen zusammenhängen, sich gegenseitig beeinflussen und befruchteten und ständiger Austausch herrschte. Dadurch entstanden eine Menge an hybriden Stilen. In den meisten Fällen dürfen als deren „Großeltern“ das buddhistische Shaolin und das daoistische Wudang gelten.

Darauf nimmt Sun Lutang (1861-1932) Bezug, der erklärte, dass die „drei großen“ inneren Kampfkünste (Bagua zhang, Taijiquan, Xing/Xin yi quan) gemeinsame Wurzeln haben und zwar im Shaolin und in daoistischen Wudang *neigong*⁵-Praktiken und im dao-yin. Deren Prinzipien werden in allen inneren Stilen angewendet, sowohl biomechanisch wie auch im Einsatz des Qi/Ki. Der Körper wird entspannt und das Qi zirkuliert und angewendet. Die Grundprinzipien sind immer gleich.

Meistens sind es Leute, die über Disziplinen hinweg „Crosstraining“ machen, die die Gemein-

samkeiten und verbindenden Prinzipien erkennen. Gordon Tso, langjähriger Praktikant „interner“ Kampfkünste wie Taijiquan und Xingyiquan sowie Yoga, meint: „Letztlich arbeiten alle diese östlichen Praktiken mit derselben Sache, Energie, die in China Qi, in Japan Ki und in Indien Prana heißt. Das Ziel der Übungen ist, den Fluß und die Muster der Energie im Körper neu auszugleichen und sensibler für die Energie im Körper und im Universum um einen herum zu werden.

... Auf einer sehr grundlegenden Ebene sind die Prinzipien der Körperausrichtung und die Atemtechniken in den internen Kampfkünsten und dem Yoga erstaunlich ähnlich. Ich finde Yoga und innere Kampfkünste komplementär, da sie auf höheren Ebenen auf dieselben Dinge fokussiert sind. Spirituell landen Kampfkünste bei Liebe, Mitgefühl, Respekt und Frieden via das Wissen um extreme Gewalt; Yoga beginnt mit Liebe und Mitgefühl und taucht dann tiefer. Ein Ergebnis ist Glück, das aus dem eigenen Inneren entspringt.“ ■

(Fortsetzung: kommende toshiya in Teil 2 von 2)

Autor: Wolfgang Herbert

*Promotion in Japanologie
(Nebenfach: Religionswissenschaften)
an der Universität Wien,
Professor für Vergleichende
Kulturwissenschaften an der
Universität Tokushima.
5. Dan Shôtōkan Karate (SKIF),
lizenzierter Taijiquan-Instruktor
(JWTF = Japan Wushu Taijiquan
Federation).*



Hintergrund

Karate und Tai Chi: Kanazawa Hirokazu und die Verbindung "harter" und "weicher" Kampfkünste (Teil 2 von 2)

von Dr. Wolf Herbert

Das Konzept des Ki

In seiner Autobiographie notiert Kanazawa: "Als ich sechzig Jahre alt wurde, spürte ich am eigenen Leib, dass im Vergleich zu meinen jungen Jahren die Körperkraft nachgelassen hat. Ich bin in eine Phase eingetreten, die unter dem Motto stand: 'Hauptsache: innere Kraft!' Ohne zu zögern, habe ich meine Trainingsmethoden so umgestellt, dass die innere Kraft (kiyoku 気力) zum Hauptgegenstand wurde. Die Muskelkraft und die Kraft der inneren Organe nehmen mit zunehmendem Alter ab, die innere Kraft und die geistige Kraft (seishinryoku 精神力) bergen dagegen das Potenzial, mit steigendem Alter vertieft zu werden."

Das ki 氣 in kiyoku 気力 meint freilich die subtile „Energie“, die im Chinesischen Qi genannt wird und im sinisierten Kulturraum ein zentrales Element des dort gängigen Weltbildes darstellt. Es hat im Laufe seiner mehrtausendjährigen Geschichte einen Bedeutungswandel

erlebt. Ursprünglich eine metaphysisch-kosmologische Größe, wurde es eine anthropologische oder humanmedizinische Komponente und jüngst wird gar versucht, es „materialistisch“ zu definieren. Letzteres scheitert ebenso wie Messversuche, da diese nur einzelne Elemente erfassen können und vor allem, weil Ki materielle und immaterielle Aspekte trägt.

Es gibt vielversprechende Forschungen in Ost und West, die dem Ki-Phänomen auf die Spur zu geraten versuchen. Zur Erklärung werden Konzepte herangezogen wie: Biophotonen nach Fritz-Albert Popp, biologisches Laserlicht, Magnetwellen, mitogenetische Strahlung, quantenphysikalische und quantenoptische Energiefelder etc. Mir fehlt die Kompetenz, um deren Validität beurteilen zu können. Bei diesen Forschungen sehe ich zwei Problemfelder: Reduktionismus und wissenschaftlicher Imperialismus. Erstere Falle besteht darin,



Quelle: freepik.com

Qi/Ki auf ein rein materielles Substrat zu begrenzen, etwa wie wenn Bewusstsein alleine auf neurophysiologische Aktivität zurückgeführt wird. Wissenschaftlicher Imperialismus bedeutet, dass man alles naturwissenschaftlich-quantitativ vermessen und definiert haben will und nur das als existent anerkennt, was sich diesem Paradigma fügt.

Kanazawa nimmt in seiner Autobiographie auf die verschiedenen „Arten“ des Ki Bezug: die im weiten Himmel flottierende, kosmische „Luftenergie“ (taiki 太氣), die tellurische „Erdenergie“ (chiki 地氣) und die „innere Energie“ (naiki 内氣), die im menschlichen Körper zirkuliert. Diese Energien können im Unterbauch (tanden 丹田) konzentriert werden und in Karate-Techniken in einer explosionsartigen Entladung (kime 極め) zur Wirkung gebracht werden.

Im mikrokosmischen, also dem Bereich des Menschen – und der interessiert uns hier in erster Linie –, beschreibt Ki einen Dirigenten, der ein Orchester in Harmonie und Homöostase bringen soll, dessen Instrumentarium Atmung, Blutkreislauf, Lympf- und Nervensystem, endokrine und hormonelle Balance (Gemüt) und vieles mehr umfasst. Ki zirkuliert in den Muskeln, Knochen, Sehnen, Gelenken, Faszien, Organen, Drüsen, im Rückgrat,

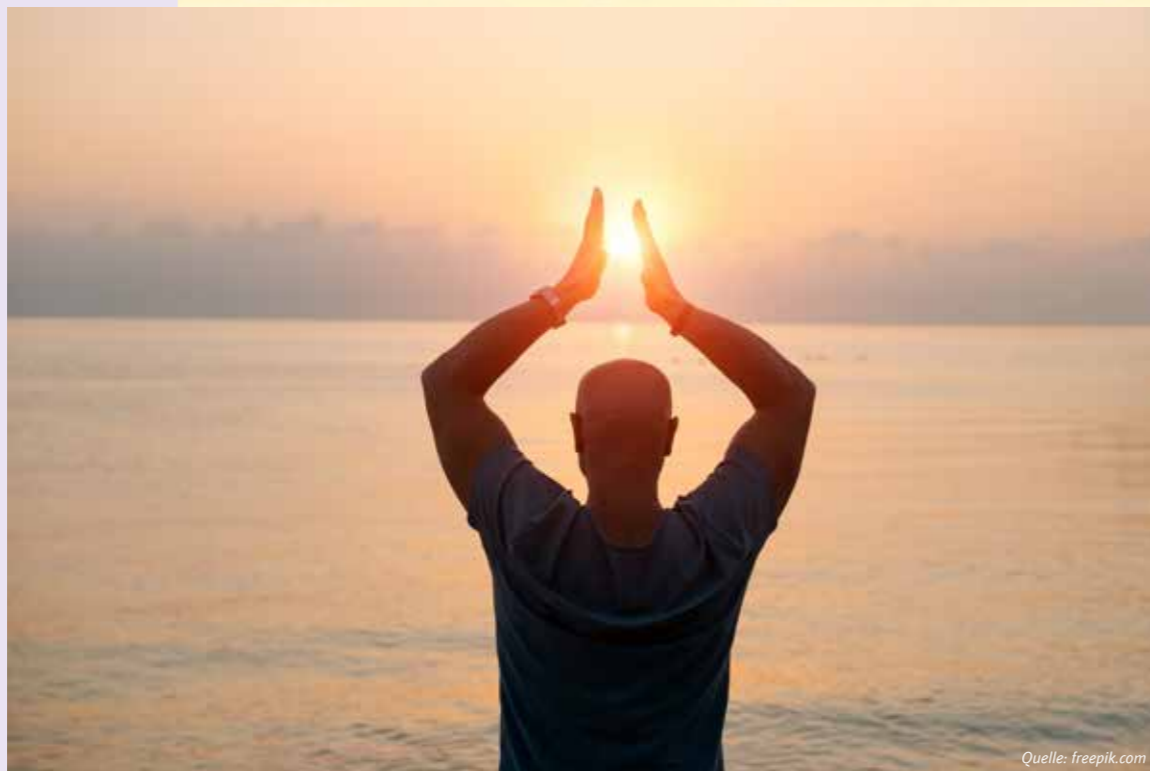
Knochenmark und Gehirn. Es kann durch den Willen gelenkt werden und ist daher eine Form der Information oder der Bewusstheit. Es ist ein holistisches, psychosomatisches Konzept, nach dem Geist und Körper eine untrennbare Einheit bilden. Ki reguliert alle vitalen Elemente im Menschen in Feedback-Manier.

Wir müssen uns mit einer Deskription begnügen. Eine endgültige Definition gelingt nicht, da es so umfassend ist und Offenheit für neue Erkenntnisse bewahrt werden soll. Ki ist ein heuristisch fruchtbares „Konstrukt“, kann aber nicht als rein solches ohne fundamentum in re abgetan werden. Wir operieren auch etwa mit dem Begriff „Bewusstsein“, obgleich bis heute nicht geklärt ist, was das genau ist. Der Versuch der Neurowissenschaften das „Bewusstsein“ auf seine materielle Basis im Gehirn zu reduzieren, greift kläglich zu kurz. Analog ist Ki auch eine Qualität, ein Quale, eine erfühlbare immaterielle „Energie“. Wir wollen die Existenz des Ki als pragmatische Hypothese ansehen, die seit Jahrtausenden in der traditionellen chinesischen Medizin und den Kampfkünsten empirisch erprobt wurde. Neben einer rein quantitativen gibt es eine qualitative Empirie, die gleichermaßen aussagekräftig ist und weiterer Verifikation oder gegebenenfalls einer Falsifikation unterworfen wird.

Ki ist der Hüter eines fluidalen und geistigen Gleichgewichtes, das dann als ausgeglichene (= gesund) gelten darf, wenn das Ki unbehindert fließen und walten kann. Blockaden, Stauungen und Konstriktionen führen nach chinesischem Verständnis zu Unwohlsein und Krankheit. Seit altersher wurden Methoden entwickelt, den Ki-Fluss zu regulieren, dazu zählen meditative Exerzitien (Visualisierungen), Atemübungen, „Gymnastik“, (Selbst-)Massagen, Akupressur und Akupunktur. Kampfkunst wurde in hygienischer Absicht in diesem Kontext praktiziert.

Die Harmonisierung des Ki war für Kanazawa Hirokazu stets ein zentrales Element in seinem Verständnis von Karate wie auch in seiner Praxis. Wenn Ki in den Mittelpunkt des Trainings rückt, wie Kanazawa es ausdrücklich für das Alter empfiehlt, eröffnen sich unerschöpfliche Möglichkeiten!

Peter Wayne, Leiter einer Gruppe zur medizinischen Erforschung des Taijiquan an der Harvard-Universität beschreibt die Komplexität und Reichweite des Begriffes des Qi/Ki: „Der Geist unterstützt die Formung dessen, was wir Körper nennen, und der Körper nimmt Einfluss auf das, was wir Geist heißen. Auf diese Geist-Körper-Verbindung wird mit dem Shen-Jing Kontinuum Bezug genommen. Shen wird



Quelle: freepik.com

Kanazawa Hirokazu empfiehlt bei der Übung einer Kata, diese jedes dritte Mal „weich“ und ohne Kraftanspannung auszuführen.

Durch das Verzichten auf Kraft eigne man sich das Gefühl für die korrekte Anwendung der Kraft und vor allem für die Unterlassung unnötiger Anspannung an.

im Allgemeinen verwendet, um die weniger physischen und greifbaren Qualitäten einer Person wie Denken, Geistseele oder Emotionen zu charakterisieren. ... Jing verweist auf greifbare materielle Qualitäten wie Organe, Fleisch und Blut.

Innerhalb dieses chinesischen medizinischen Rahmens sind Sie ein Feld des Qi, wobei Shen und Jing einfach verschiedene vibrationale oder qualitative Zustände von Energie oder Information darstellen. Diese Idee geht in etwa analog zu den drei verschiedenen energetischen Zuständen von Wasser (Wasser, Eis und Dampf). Wie das Tai Chi Konzept des Yin und Yang, entstehen Jing und Shen aufeinander bezogen und sind voneinander abhängig ... Im Tai Chi sind Körper und Geist untrennbar ... "

Wenn ich von Ki spreche, meine ich Ki in allen seinen Aggregatzuständen: somatisch = jing 精, subtil, energetisch = ki 氣 und sublimiert/spirituell = shen 神. Die japanische Sprache erlaubt alle drei in einem Begriff zusammenzufassen. Chen Yanling nennt als einen Grund, warum Taijiquan als „innere“ Kunst zu begreifen

ist: „Ki wird zirkuliert und innerhalb des Körpers manipuliert, d. h. jingqishen 精氣神 wird „geschmiedet“. Er verwendet 氣 und 精氣神 (jap. Lesung: seikishin) häufig in austauschbarer Weise.

Dirigieren des Ki: daoistische Psychosomatik

Den daoistischen Adepten galt allzu exzessive Bewegung als lebensverkürzend. Sie entwickelten eine Art "medizinischer Gymnastik", die sich daoyin nannte (導引 jap. dōin). Das Zeichen 導 bedeutet "führen, lenken, leiten" und 引 "ziehen, dehnen". Damit war die mentale Lenkung und Zirkulation des Ki gemeint. Gekoppelt mit dem Atem wurde etwa durch Exhalation "altes, verbrauchtes" Ki ausgestoßen und per Inhalation gegen "neues, vitales" ausgetauscht. Die Exerzitien können im Stehen, Sitzen, ja Liegen ausgeführt werden und beruhen auf Visualisation, was heute wohl unter dem Begriff "Image(ry) training" läuft. Die Vorstellung ist, dass mit dem Willen, der Intention (意 chin. yi, jap. i) das Ki mobilisiert und nach Belieben in die anvisierten Stellen geschickt

werden kann. Damit können auch Blockaden gelöst und der innere Fluss des Ki reguliert werden. Das daoyin galt als gute Präventionsmaßnahme gegen Altern und Krankheit und auch als Heilmittel gegen akute wie chronische Leiden. Es umfasste hygienische Maßnahmen, gesundheitsfördernde Übungen, Praktiken der Lebensverlängerung und zur Erreichung der „Unsterblichkeit“ sowie meditative Exerzitien für einen klaren Geist. Daoyin ist schon bei Zhuangzi (365-290 v. u. Z.) erwähnt und wurde in der Tang-Zeit (618-907) zu einem Teil der offiziellen Hofmedizin. Das entsprechende Wissen erreichte spätestens seit dem 8. Jh. durch Vermittlung buddhistischer Mönche Japan.

Die vermutlich ältesten Hinweise auf die Manipulation des Qi in Verbindung mit austarierten Körperhaltungen (im Stehen), Atemtechniken und Meditation finden sich im Guanzi (管子), zumal in einem seiner Kapitel über "inneres Training" (内業 chin. neiyè, jap. naigyō). Es dürfte aus dem 7. Jh. v. u. Z. stammen und damit Übungen des daoyin avant la lettre beschreiben.

Es werden verschiedene Formen des Qigong unterschieden. Dr. Yang Jwing-Ming schlägt in seinem Buch "Tai Chi Qigong" folgende Einteilung vor:

- ▶ **Gelehrten-Qigong:** hauptsächlich war damit stille Sitzmeditation gemeint, die Entspannung herbeiführt und einen stetigen, wohl temperierten Qi-Fluss fördert, der wiederum der Erhaltung der Gesundheit zuträglich ist.
- ▶ **Medizinisches Qigong:** zur Heilung, basierend auf dem Wissen um die Qi-Zirkulation und Regulierung, präventive und kurative Maßnahmen, auch patientenzentrierte Fremdanwendung
- ▶ **Kriegerisches Qigong für den Kampf:** Erhöhung der Effizienz von Techniken durch Traumatisierung von Vitalpunkten und anderen Störmanövern in punkto Qi-Gleichgewicht
- ▶ **Religiöses Qigong:** buddhistisch für "Befreiung" und "Erleuchtung", daoistisch für "Unsterblichkeit" und Einswerden mit dem Kosmos.

Yang geht davon aus, dass martialisches Qigong erst nach der Ankunft des Bodhidharma im 6. Jh. u. Z. im Shaolin-Tempel entwickelt wurde. Dabei nimmt er Bezug auf den klassischen Text "Methode zur Transformation der Faszien" (易筋經 Yi Jin Jing, jap. Ekikinkyō), dessen Autorschaft

(historisch fälschlich) dem Bodhidharma zugeschrieben wird. Der Punkt hier liegt hingegen darin, dass Qigong für physisches und psychisches Wohlbefinden und zur Heilung und Gesunderhaltung von Körper und Geist älter war, als dessen kamfuntechnische Anwendung. Kanazawa Hirokazu vertrat auch die Ansicht, dass Karate historisch besehen einem gesundheitshygienischen Programm entspringt, das erst nachträglich zum Selbstschutz eingesetzt worden ist. Er meint unter Beleuchtung "einer Facette, die üblicherweise übersehen wird": "Die Geschichte des Karate begann vor etwa viertausend Jahren mit einer Serie von Bewegungen für die Gesundheit. Später wurde entdeckt, dass diese auch für das Kämpfen eingesetzt werden können. In den letzten Jahren hat es sich zu einem Sport entwickelt. Alle anderen wettstreitorientierten Sportarten haben mit Kampftechniken ihr Leben begonnen. Daher ist Karate die einzige, die von natürlichen Bewegungen zur Förderung der Gesundheit ihren Ausgang nahm." Es darf davon ausgegangen werden, dass die hygienischen und martialischen Aspekte des Qigong parallel und sich gegenseitig stimulierend entfaltet haben.



Diagramme der therapeutischen Bewegung (daoyin). Von links nach rechts: Technik zur Tonisierung der Blutgefäße; Technik zur Heilung einer trägen Verdauung; Technik zur Heilung von Schwindel; Technik zur Heilung von Entkräftung



Geschwindigkeit und Krafteinsatz

Rein äußerlich zeigt sich der Unterschied zwischen harten und weichen Kampfmethoden an der Geschwindigkeit der Bewegung(en) und dem Muskeltonus (Kraftanspannung). „Hart“ und „weich“ sind hingegen nur die extremen Pole auf einem Spektrum, dass alle möglichen Modulationen und Gradierungen selbst innerhalb eines bestimmten Stiles erlaubt. Shōtōkan Karate kann sehr „locker“, mit wenig Krafteinsatz oder mit maximaler Anspannung und Fokussierung (kime) ausgeübt werden. Es ist üblich in einer Trainingseinheit zwischen verschiede-

"Es darf hier nichts schöneredet werden. Unsere Schutzheiligen des Karate waren alle Opportunisten, die ihre Fahnen im Winde des Zeitgeistes flattern ließen."

Dr. Wolfgang Herbert

nen Ebenen der muskulären Kontraktion zu wechseln. Zur Moderierung des Kraftesatzes bei der Ausführung einer Kata gibt es das Diktum *chikara no kyōjaku* 力の強弱. Kanazawa Hirokazu empfiehlt bei der Übung einer Kata, diese jedes dritte Mal „weich“ und ohne Kraftanspannung auszuführen. Durch das Verzichten auf Kraft eigne man sich das Gefühl für die korrekte Anwendung der Kraft und vor allem für die Unterlassung unnötiger Anspannung an.

In punkto Nuancierung des Tempo innerhalb einer Karate Kata heißt das Prinzip 技の緩急 *waza no kankyū* (Langsamkeit und Schnelligkeit der Technik). Auch im Taijiquan kann die Geschwindigkeit verschiedentlich reguliert werden. Meister Wong Kiew Kit deklariert: „... im Allgemeinen finden wir die Bewegungen im Tai Chi Chuan graziös und sanft, deutlich verschieden von den schnellen, kraftvollen Bewegungen des Shaolin Kungfu. Tai Chi Chuan Lernende führen die Bewegungen normalerweise langsam aus, da es einfacher ist, den Fluss der inneren Energie anhand langsamer Bewegungen zu entwickeln, aber wenn sie darin geschickt geworden sind, können die Bewegungen und sollen sie auch, schnell und kraftvoll werden. Damit wird der harmonische Kreis des Yin (langsam und sanft) und Yang (rasch und kraftbetont) vollendet.“

Man kann Taijiquan Bewegungen beschleunigen und Karate Techniken verlangsamen, Taijiquan in Karate-Manier und Karate in Taijiquan-Modus trainieren. Das wird auch vom klinischen Psychologen und Meister beider Künste, Yukawa Shintarō, empfohlen. Karate Kata mögen in diversen Tempi geübt werden und manche können so variiert werden, dass statt einer geballten

Faust die geöffnete Hand eingesetzt wird, was ihnen eine explizite Taijiquan-Qualität verleiht. Damit werden neue somatische Empfindungen und Einsichten gewonnen. „... Da die Quintessenz einer externen Kampfkunst (Yang) intern (Yin) ist und die Quintessenz einer inneren (Yin) Kampfkunst äußerlich (Yang) ist, gelangen beide letztlich an denselben Ort. ... Wenn man Karate, das eine äußere Kampfkunst ist, in einer gemächlichen Gangart praktiziert, wird seine Verfeinerung als Kampftechnik und ebenso als einer Meditation gesteigert. Am Schluss werden Kraft (extern, hart, Yang) und Geschmeidigkeit (intern, weich, Yin) eins werden.“

Eine Verlangsamung des Karate intensiviert die Körperwahrnehmung und den mentalen Fokus. Eine Beschleunigung des Taijiquan legt seine kampftechnischen Wurzeln offen sowie seine Praxistauglichkeit. Die Modifikation des Tempo führt in beiden Körperkulturen zu Verbesserungen, ohne dass sie „vermischt“ würden. Die ihnen zugrundeliegenden gemeinsamen Prinzipien offenbaren sich in größerer Deutlichkeit und manifestieren sich in der performativen Verkörperung der beiden Künste.

Körperkultur und Militärwesen

Meditative Übungen waren immer ein Teil der Kampfkünste in China. Das *mokusō* (黙想), das kurze Verweilen in stiller Kontemplation vor und nach dem Training im Kara-

te ist eine Erinnerung daran oder vielmehr ein Relikt. Der zutiefst spirituelle Kern der Kampfkünste ist auf der Wanderung nach Okinawa und Japan und dann in den Westen weitgehend auf der Strecke geblieben. Als „chinesisches Boxen“ in Okinawa mit autochthonen Zweikampfmethode amalgamiert wurde, war man pragmatisch an einer möglichst effektiven, gar letalen Selbstverteidigung interessiert. Das entsprechende Wissen wurde hermetisch von Meister zu Schüler vermittelt.

Als Karate in die Öffentlichkeit kam und spätestens, als es seit dem Beginn des 20. Jhs in den Schulen in Okinawa unterrichtet wurde, wurden seine leibeszehierischen Aspekte betont. „Gefährliche“ Techniken (z. B. gegen die Augen, Genitalien, Luft-röhre ...) wurden aus dem Curriculum genommen, Fingerstiche durch geballte Fäuste ersetzt, Kata-Anwendungen entschärft und Karate als paramilitärische Gymnastik gefördert. In dieser kastrierten Form kam Karate auf die Hauptinsel, wo es weiter verstümmelt wurde: um sich vom Judo und Aikido abzusetzen, wurden Würfe, Hebel- und Knebeltechniken sowie Bodenkampf eliminiert. Das sportliche Regelwerk für den Wettkampf tat ein Letztes, um Karate auf wenige, nun punktebringende Techniken zu reduzieren.

Als Itosu Ankō seine Mission für das Schulkarate antrat, kam dieses unter die Ägide des Erziehungsministeriums. In einer Eingabe an dieses aus dem Jahre 1908 schreibt er an erster Stelle, dass Karate nicht vom Buddhismus oder Konfuzianismus herkomme. Dieses Statement ist so berühmt wie es irreführend ist. Dass Itosu dies gewissermaßen als Präambel an den Kopf seines Plädoyers für Karate als Leibeszüchtigung stellt, zeigt, wie wichtig ihm



"Neben der ethisch-moralischen Charakterbildung hat das Karate eine spirituelle Tiefe."

Dr. Wolfgang Herbert

war, dem Karate jegliche religiöse Färbung zu nehmen. Eine solche hätte seinem Kreuzzug nur geschadet. Es darf hier nichts schöneredet werden. Unsere Schutzheiligen des Karate wie Itosu Ankō, Funakoshi Gichin oder Miyagi Chōjun waren alle Opportunisten, die ihre Fahnen im Winde des Zeitgeistes flattern ließen. Itosu betont mehrfach den Wert des Karate als Mittel eine starke Jugend heranzubilden, die der

„militärischen Gesellschaft“ (!) und der Nation gute Dienste leisten werde. Er hat damit Karate an eine nationalistische, später imperialistisch-militärische Agenda angedockt. Funakoshi und Miyagi haben sich bis ins Letzte den Richtlinien und Vorgaben des Dai Nippon Butokukai („Großjapanischer Verein zur Förderung kriegerischer Tugenden“) unterworfen, damit Karate als Budō anerkannt werde. Sie hatten sich damit indirekt dem ultranationalistischen Regime und Tenno-Totalitarismus angedient.

Shotokan-Karate war organisatorisch dem Butokukai nicht eingegliedert und konnte nach dem Krieg relativ schnell wieder seinen Betrieb aufnehmen. Kendo oder Judo wurden vorerst von der Besatzungsmacht verboten, da sie im Verdacht standen, der kriegstreiberischen, jingoistischen Ideologie der Kriegszeit nahestehen. Als sie wieder zugelassen wurden, musste ihr körperertüchtigender, sportiver Wert in den Vordergrund gestellt werden. Wettkampforientierung und Versportung waren Tür und Tor geöffnet und auch Karate ist in dieses Fahrwasser geraten.

Mit der Gründung von Nationalstaaten und dem damit einhergehenden Nationalismus ab dem Ende des 19. Jh. waren



anismus oder Buddhismus“, wie Itosu meint, ist als Formulierung missverständlich, wenn nicht polemisch. Freilich „kommt“ es nicht von daher, was aber nicht heißt, dass Karate von konfuzianistischem, buddhistischem und notabene daoistischem Gedankengut fundamental beeinflusst wurde. Dass mit der Praxis des Karate eine Persönlichkeitsschulung und Selbstkultivierung einhergehe, wurde als Ideal gepriesen,

spätestens seit es in den Schulunterricht kam. Aber auch die YMCA hat stets die geistig-moralische Erziehung und Integrität mit der Schulung des Körpers in Verbindung gebracht, weshalb die asiatischen Kampfsportarten hier keine Monopolstellung in Anspruch nehmen können. Neben der ethisch-moralischen Charakterbildung hat das Karate eine spirituelle Tiefe, auf die ich im Folgenden ein wenig eingehen möchte.

Von der Bewegung in die Stille

„Schlussendlich meint Zen, dass in erster Linie der Alltag in allem ausschlaggebend ist.“ Dies konstatiert der Zen-Mönch und Literat Genyū Sōkyū und illustriert dies mit klassischen Vier-Zeichen-Mottos wie 行住坐臥 (*gyōjūzaga*) und 運水搬菜 (*unsuihansai*). Letzteres bedeutet „Wasser holen und Brennholz tragen“ und deutet darauf hin, dass sich in der alltäglichen Arbeit der Zen-Geist oder die „Erleuchtung“ bewährt und manifestiert.

Gyōjūzaga umfasst alle Lebenslagen und hat die Bedeutung, dass jede kleinste Bewegung, Handlung und Nicht-Handlung vom Geiste des Zen durchdrungen werden

*"Die bloße Verbesserung von nichts
als der körperlichen Stärke ist praktisch sinnlos."*

Tôyama Kanken (1888-1966)

kann. Es setzt sich aus folgenden Schriftzeichen zusammen: 行, dessen Grundbedeutung "gehen" ist, 住 bedeutet „verweilen, wohnen“, 坐 „sitzen“ und 臥 „liegen“. In der oben zitierten Kombination werden sie jeweils sinojapanisch gelesen, sie haben auch japanische Lesungen vor allem in der Verbform. Hier interessieren aber die Übungsformen des Zen, die mit jeweils einem Schriftzeichen korrespondieren und darin eingeschlossen sind: 行 steht für „Zen in Bewegung“, 住 für „Zen im Stehen“, 坐 für „Zen im Sitzen“ und 臥 für „Zen im Liegen“ (臥禪 gazen). Es wird rücklings liegend und in voller Entspannung geübt, wobei es Varianten gibt. Die Hände können verschränkt auf dem Unterbauch liegen oder seitlich lose hingelegt und mit der Vorstellung verbunden werden, mit dem ganzen Körper im Wasser zu treiben. Letzteres Exerzitium läßt freilich sofort an die „Totenhaltung“ (śavāsana) im Yoga denken.

In den chinesischen Kampfkünsten kennt man verschiedene Meditationen, die im Stehen ausgeführt werden (ritsuzen 立禪, das Zeichen 立 bedeutet „stehen“ und 禪 = Zen, „Zen im Stehen“). Das in den zenbuddhistischen Schulen praktizierte „Zen im Sitzen“ heißt demgemäß 座禪 zazen (座 auch 坐 steht für „sitzen“). Die kompakte Sitzhaltung in halbem oder vollem Lotussitz mit gekreuzten Beinen, aufrechtem Rückgrat, erhobenem Haupt und ineinander gelegten Händen ist geradezu ideal für einen perfekten Kreislauf des Ki. Kombiniert mit Entspannung, einem stillen Geist und natürlich-ruhiger Atmung findet das Ki sein vollkommenes Equilibrium. Diese Form der Sitzmeditation haben die Buddhisten und die Yogis zur Perfektion gebracht.

Es gibt aber auch eine analoge daoistische Praxis. Sie nennt sich „Sitzen in Vergessenheit“. Die zwei Zeichen für „Sitzen und Vergessen“ lauten 坐忘 (chines. zuowang, jap. zabō). Das Äquivalent zu dieser

Übung heißt im Konfuzianismus „still sitzen“ (靜坐 chines. jing zuo, jap. seiza, nicht zu verwechseln mit dem formalen Kniesitz seiza 正座). Diese kontemplativen Exerzitien entsprechen dem zazen (坐禪) im Zen-Buddhismus, namentlich in der Variante des „Nur-Sitzens“ (只管打坐 shikantaza) in der Sôtô-Schule. Im Daoshu (道樞), einer Sammlung daoistischer Texte und Abhandlungen aus der Zeit der Song-Dynastie (960-1279) wird ausdrücklich erklärt, dass, als Zhuāngzī „Sitzen und Vergessen“ praktizierte, er dasselbe tat wie Bodhidharma, als er „die Wand anstarrte“. Alle drei großen religio-philosophischen Strömungen in China haben also analoge Meditationsmethoden entwickelt, was sich wohl dem intensiven synkretistischen Austausch verdankt.

Kanazawa Hirokazu pflegte Karate als „Zen in Bewegung“ (動禪 dōzen, sinojap. Lesung dō 動, jap. ugoku = „[sich] bewegen“) zu bezeichnen. Im selben Atemzug sagte er einmal zu mir: „Taijiquan ist ritsuzen.“ Vorerst verstand ich nicht. Man bewegt sich doch im Taijiquan, dachte ich. Für eine gute Taijiquan-Praxis gibt es diverse vorbereitende Übungen, zum Auflockern, Aufwärmen und vor allem dafür, den Körper in die rechte Positur zu bringen. Dazu dienen verschiedene ritsuzen-Haltungen. Obwohl das zen 禪 des Zen-Buddhismus in dieser Bezeichnung aufscheint, stammen diese Praktiken aus dem Daoismus. Es waren die daoistischen Adepten, die die Haltung perfektioniert haben, die uns als Menschen definiert: aufrecht stehen (d. h.: ritsu 立). Sie haben damit experimentiert, um herauszufinden, welche Art des Stehens die Natürlichste ist, die am wenigsten Energie benötigt und den optimalen Ki-Flux ermöglicht.

Die grundlegende Übung im ritsuzen heißt auf Chinesisch: zhan zhuang (站樁, jap. Lesung: tantō „Stehen wie ein Pfahl/Pfosten“). Sie dient der Kalibrierung des

Ki und kann mit verschiedenen Handhaltungen ausgeführt werden. Zumeist werden die Hände locker vor der Brust gehalten, die Finger leicht gespreizt und sich gegenüberstehend, ohne sich zu berühren. Es sieht so aus, als wolle man einen großen imaginären Luftballon in den Armen halten (siehe Abb., Cover des Buches „Budô Kikô“ von Yamada Masatoshi).



Dabei werden alle Prinzipien der Taijiquan-Ausübung, die ich aufgelistet habe, relevant. Einfach stehen kann man in shizentai oder mit geschlossenen Füßen (heisoku-dachi). Pfeilgerade, Becken inflektiert, Schultern, Arme locker hängend, ganzkörperlich entspannt, aber nicht schlaff, sanft bauchatmend und geistig still. Und in genau dieser Haltung bewegt man sich im Taijiquan. Es ist eine Extension oder Weiterführung des Stehens in die Bewegung hinein, ergo ritsuzen.

Wenn Übungen dieser Art in die Praxis des Karate (re-)integriert werden, gibt es keine körperliche oder altersbedingte Grenze für seine Ausübung. Bei rechter Praxis führen alle (vier) Formen des Zen

zu einem ausgeglichenen Geisteszustand, einer balancierten Zirkulation des Ki und damit zu psychophysischer Ganzheit. Vom Karate-Pionier Tôyama Kanken (1888-1966) stammt das scharfzüngige Bonmot: „Die bloße Verbesserung von nichts als der körperlichen Stärke ist praktisch sinnlos.“ Als Religionswissenschaftler sehe ich es als (m)eine Aufgabe an, auf die spirituelle Dimension der Kampfkünste hinzuweisen, um sie aus historischer Sicht neu zu beleben.

Die Kunst des Lebens

Wenn das historische Repertoire an meditativen Übungen und Qigong-Praktiken ausgeschöpft wird, kann Karate sein ganzes Potential entfalten. Karate ist strategisch auf Schlagen und Treten ausgerichtet, wird daher im Stehen ausgeführt. Meditation im Stehen (ritsuzen) ist daher sehr geeignet, ein Gefühl der Zentriertheit, Verwurzelung, geistigen Offenheit und Unerschütterlichkeit zu schulen.

Qigong und Taijiquan erlauben gleitende Übergänge von immobilem Stillstehen zu fließender Bewegung, wobei die meditative Haltung beibehalten wird. Ritsuzen kann (anfänglich) einfach ein paar Minuten lang geübt werden. Bei Fußstellung und Handhaltungen kann variiert und experimentiert werden. Der große Vorteil ist dabei, dass Knie und Sehnen nicht strapaziert werden wie beim Sitzen im vollen oder halben Lotussitz und auch keine entsprechende Dehnbarkeit erforderlich ist. Auch die Tendenz einzudösen ist weitgehend gebannt.

Richtiges Stehen (ritsuzen) nach all den im Text aufgelisteten Taijiquan-Prinzipien führt zu Entspannung und einem

Autor: Wolfgang Herbert

*Promotion in Japanologie
(Nebenfach: Religionswissenschaften)
an der Universität Wien,
Professor für Vergleichende Kulturwissenschaften
an der Universität Tokushima.
5. Dan Shôtôkan Karate (SKIF),
lizenzierter Taijiquan-Instruktor
(JWTF = Japan Wushu Taijiquan Federation).*

spürbar ausgeglichenen Ki-Strom durch den ganzen Körper. Auch im Alltag wird Stehen, Gehen und Sitzen davon positiv beeinflusst. Wie schon Funakoshi Gichin sinngemäß empfohlen hat: Karate möge nicht nur im Dôjô stattfinden! Kampfkunst möge letztlich eine Kunst des Lebens sein. ■