

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.

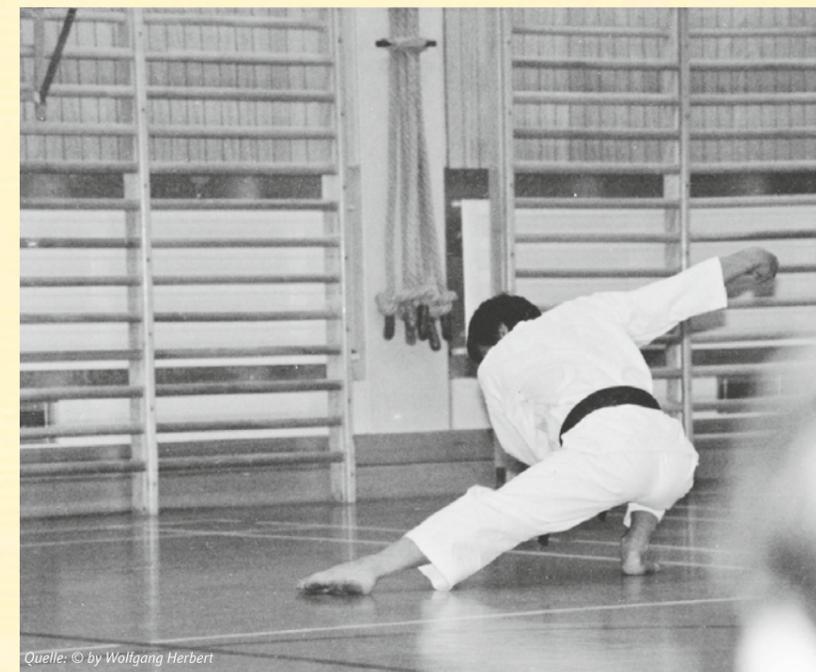
Kanazawa Hirokazu und Taijiquan

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 psychophysischem 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 seika tanden) 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

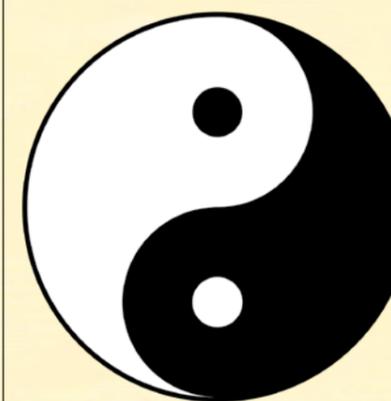
Religion wahrgenommen, wogegen der Daoismus zweifelsfrei die einheimische chinesische Denomination darstellte. Ming-Loyalität, daoistisches Chinesentum und buddhistische Fremde sollen ein ideologisches Amalgam gebildet haben. Das steht im Widerspruch dazu, dass der Shaolin-Tempel als Hort der Ming-Loyalität 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).*

