

# 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 (kiryoku 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 kiryoku 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.

Das daoyin ist eine Vorform und wesentliches Element dessen, was heute unter Qigong verstanden wird und damit auch Teil des Taijiquan. Der japanische Daoismus-Experte Miura Kunio stellt klar: „Entgegen der populären Annahme, ist Qigong nicht eine Art des Taijiquan, vielmehr verhält es sich andersherum. Taijiquan scheint sich durch Kombinationen verschiedener Qigong Stile mit Praktiken der Kampfkünste und Lebensverlängerung entwickelt zu haben.“

Die Bezeichnung Qigong kam erst in der späten Qing-Dynastie (1644-1911) auf. Er bedeutet wörtlich "Arbeit mit dem Qi/ki". Die Grundidee ist die gleiche wie beim daoyin: durch Lenkung und harmonischen Fluss des ki gesundheitlich positive Effekte anzustreben. Wie alt die Übungen sind, die heute als Qigong gelehrt werden, kann nicht schlüssig belegt werden, dass sie aber auf der Linie von tausenden von Jahren in China ausgeübten Praktiken beruhen, bleibt außer Zweifel. Seit dem 2. WK ist Qigong die offiziell sanktionierte Bezeichnung in China für eine Reihe von Gesundheitsübungen, Atemtechniken und dergleichen.

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 Verzicht 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.

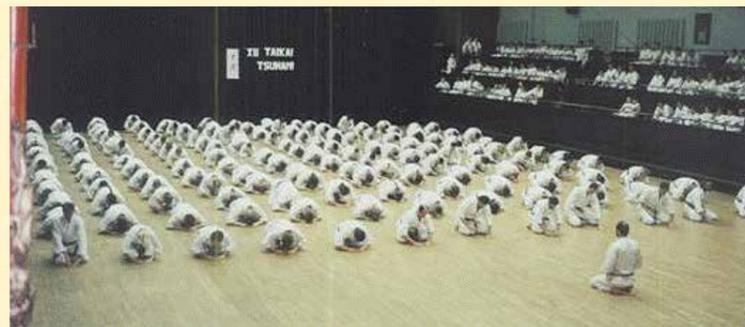
## Körperkultur und Militärwesen

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 Zweikampfmethoden 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 nahezustehen. 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



diese Staaten neben wirtschaftlicher Prosperität an militärischer Macht interessiert. Die Körperertüchtigung der Jugendlichen, damit diese später gute, robuste Soldaten werden, kam auf das Programm. Turnen in Deutschland, Gymnastik in Skandinavien, Schulsport in England, athletische Programme der YMCA (Young Men's Christian Association), die Anfänge des Bodybuilding und viele andere körperhygienische Fitnessmethoden kamen in Mode. Im Englischen werden sie unter dem Begriff „physical culture“ rubriziert und diese Körperkultur(en) breitete(n) sich wie eine Manie aus. Selbst das, was wir heute als (aerobes und akrobatisches) Yoga aus den Studios kennen, entstand Anfang des 20. Jh. im Austausch mit westlicher Gymnastik, Aufwärmübungen für Ringer, Bodybuilding und traditionellen Yoga-Haltungen (āsana). Dieses āsana-zentrierte, „kalifornisierte“ Yoga ist ein Hybrid und keineswegs genuin „indisch“. Um es franchise-mäßig global vermarkten zu können, wurde die spirituelle Dimension verflacht und optional. Die Entwicklung, die Karate auf seinem Weg von Okinawa nach Japan und in die Welt nahm, weist viele Parallelen auf und sollte in diesem Kontext besehen werden. Karate „kommt nicht aus dem Konfuzi-

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.

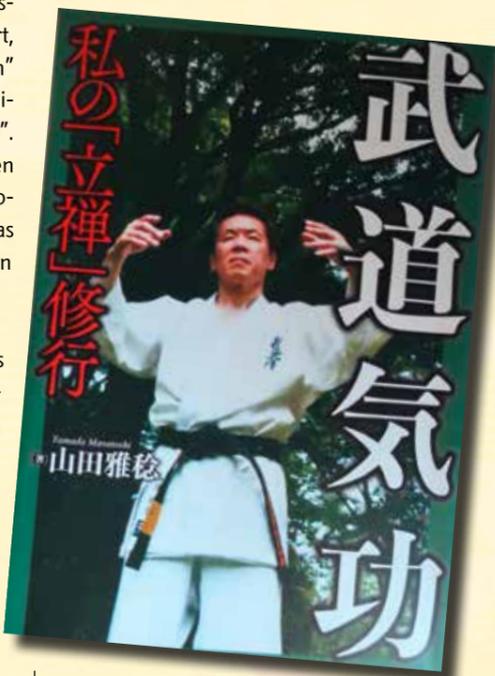
Es gibt aber auch eine analoge daoistische Praxis. Sie nennt sich „Sitzen in Vergessenheit“. Die zwei Zeichen für „Sitzen und Vergessen“ lauten 坐忘 (chines. zuowang, jap. zabō). Das Äquivalent zu dieser

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. ■