

Hintergrund

Yôï ist Meditation im Stehen (ritsuzen)

von Dr. Wolf Herbert

Bevor wir im Karate mit einer Kata beginnen oder in die Ausgangsposition zum Training der Grundtechniken gehen, adjustieren wir unseren Körper und sammeln unseren Geist in einer natürlichen Haltung (*shizentai*). Üblicherweise wird das Kommando „Yôï“ verwendet, um unsere Aufmerksamkeit zu wecken. Ich kann mich lebhaft daran erinnern, wie mein Mentor Kanazawa Hirokazu in die Yôï-Position ging – achtunggebietend, ja geradezu majestätisch! Es war nie eine halbe Sache, sondern ganzheitliche Mobilmachung und Präsenz. Es ist bekannt, dass Kanazawa-sôke Taijiquan praktizierte und deshalb mit den Prinzipien, nach denen der Körper im Taijiquan im Stehen und in der Bewegung ausgerichtet und kalibriert wird, gut vertraut war. Ich werde also versuchen, die optimale Haltung bei der Ausübung einer Kampfkunst zu beschreiben.

Es gibt einen Stand im Taijiquan, in dem man aufrecht in Bereitschaft steht. Er entspricht einer Körperhaltung, die „stark stehen“ heißt und auch für eine Stehmeditation (*ritsuzen* 立禅) eingenommen werden kann. Der eminente Meister Cheng Man-ch'ing beschreibt sie wie folgt: „Beide Füße sollen direkt nach vorne ge-

richtet und Ihre Knie geringfügig gebeugt sein. Der Abstand zwischen Ihren Füßen möge der Breite Ihrer Schultern entsprechen. Drehen Sie Ihre Ellebogen ein wenig nach außen und den Rücken Ihrer Handgelenke nach oben. Ihre Fingerspitzen sind leicht angehoben und entspannt, weder ausgestreckt noch gekrümmt. ... Ihre Handflächen sind gesenkt. Halten Sie Ihren Kopf senkrecht, Ihre Schultern locker und Ihre Brust gelöst, um dem *chi* zu ermöglichen in Ihren Nabelbereich zu sinken. Ihre Zunge sollte gegen den Vordergaumen (Dach der Mundhöhle) gehalten werden und Ihr Mund lose geschlossen sein. Schauen Sie geradeaus ohne zu starren. Ihr Geist ist ruhig und konzentriert sich gelassen auf Ihre Atmung.“

Hier sind alle wesentlichen Punkte für eine richtige Yôï-Positur angeführt. Mit einem Unterschied: im Karate ballen wir die Hände zur Faust – locker, würde ich vorschlagen, dann zirkuliert das Ki (気, chin. *chi*: innere Vitalkraft, Energie, Bewusstsein) ungehindert. Yôï ist kein militärisches „Habacht“, bei dem die Brust geschwellt und die Schultern nach hinten gerissen werden

und damit Anspannung erzeugt wird. Yôï ist geradezu das Gegenteil davon: „Die Brust senken, den Rücken entspannen, die Schultern fallen und die Ellebogen hängen lassen!“ sind Ausrichtungsprinzipien, bei deren Befolgung die subtile Energie des Ki in den Unterbauch (*seika tanden*) fließen kann. Das Steißbein wird durch Inflexion leicht nach vorne angehoben und damit wird die natürliche S-Kurvatur des Rückens begradigt, was einen optimalen Ki-Flux nach sich zieht. Während man in die Yôï-Position geht, entspannt man sich, atmet ruhig aus und überlässt dann die Atmung ihrem natürlichen Verlauf.

Der Kopf wird gerade gehalten, der Hals und Nacken entspannt, es soll keinerlei Kraft angewendet werden, es möge sich so anfühlen, als ob man am Scheitel von oben herabhängt. Die Taijiquan-Klassiker stellen das poetisch so dar: „Das Rückgrat sei wie eine Perlenkette, die vom Himmel herabhängt.“ Taijiquan betont die vertikale Ausrichtung durch die Streckung der Wirbelsäule.

Yôï (用意) besteht aus zwei Schriftzeichen, von denen das erste bedeutet: „gebrauchen, wirken, Sorgfalt verwenden auf, das zu Erledigende“ und das zweite: „innerstes Gefühl, Herz, Gedanke, Vorstellung, Absicht, Intention, Wille“. Dieses zweite Zeichen (意) hat wiederum zwei Elemente, das obere (音) steht für „Ton, Klang, Schall, Laut“, das untere (心) für „Herz, Gemüt, Geist, Sinn“. 意 (jap. Lesung *i*, chin. *yi*) bedeutet also „das, was im Herzen erklingt“. Dieses *i* 意 bezeichnet das Agens, das die innere Energie des Ki 氣 mobilisiert und lenkt. Die Taijiquan Klassiker betonen, dass jegliche Bewegung, die sich über den Körper manifestiert, mit Bewusstsein/Wille/Intention ihren Anfang nimmt. Der Geist/Wille dirigiert das Ki und das Ki bewegt den Körper. Mit Yôï wird der Wille alarmiert, das Ki gesammelt und die Bereitschaft für jede kommende Aktion geweckt. Via Yôï gehen wir in einen men-

talen Zustand allumfassender Aufmerksamkeit, einer hellwachen Achtsamkeit, die sich in unserer physischen Haltung manifestiert und von ihr getragen wird. Yôï ist die Form einer kurzen Meditation im Stehen (*ritsuzen*).

Wir kennen alle *zazen*, die Sitzmeditation im Stile des Zen. Kanazawa Hirokazu pflegte zu sagen, dass Karate „Zen in Bewegung“ sei (*dôzen* 動禅, die japanische Lesung des „dô“ ist *ugoku* und bedeutet „(sich) bewegen“). Er sagte einmal zu mir: „Karate ist Zen in Bewegung, Taijiquan ist Zen im Stehen (*ritsuzen*).“ Ich verstand vorerst nicht. Im Taijiquan bewegen wir uns doch auch, dachte ich. Das *zen* in *ritsuzen* wird hier in seiner ursprünglichen Bedeutung gebraucht, nämlich der Sanskrit-Bezeichnung *dhyana*, woher es sich herleitet. *Dhyana* ist eine yogische Meditationsweise, die dem Buddha bekannt war und die er auch praktiziert hat. *Ritsuzen* wurde in China hingegen von den daoistischen Adepten und Einsiedlern kultiviert. Spirituelle Übungen waren ein integraler Teil der Kampfkünste, als diese entwickelt wurden. Im Taijiquan werden stille Stehmeditationen als vorbereitende Übung gepflegt, um den Geist zu beruhigen und das Ki zu akkumulieren. Die grundlegende Form des *ritsuzen* heißt auf Chinesisch *zhan zhuang* (站桩, Jap. Lesung: *tantô*). Es wird gerne mit „Stehen wie ein Pfahl, wie eine Säule“ übersetzt. Man kann sich auch vorstellen, man stehe absichtslos da wie ein Baum. Der Stand ist eine Art *shizentai* (was ja stimmig „natürliche Körperhaltung“ heißt), die Füße schulterbreit auseinander, die Hände hängen seitlich locker herab. Die Wirbelsäule ist gerade ausgerichtet, der Scheitel nach oben gereckt. Es gibt diverse Handhaltungen für die Stehmeditation, man kann z.B. die Hände in entspannter Weise vor den Brustkorb halten, als wolle man einen Baum umarmen. In Koordination mit einer ruhigen Atmung wird das Ki kalibriert und der Geist/Wille auf die folgenden Bewegungen, z.B. Qi-

Dr. Wolf Herbert: ritsuzen



Quelle: © by Wolfgang Herbert

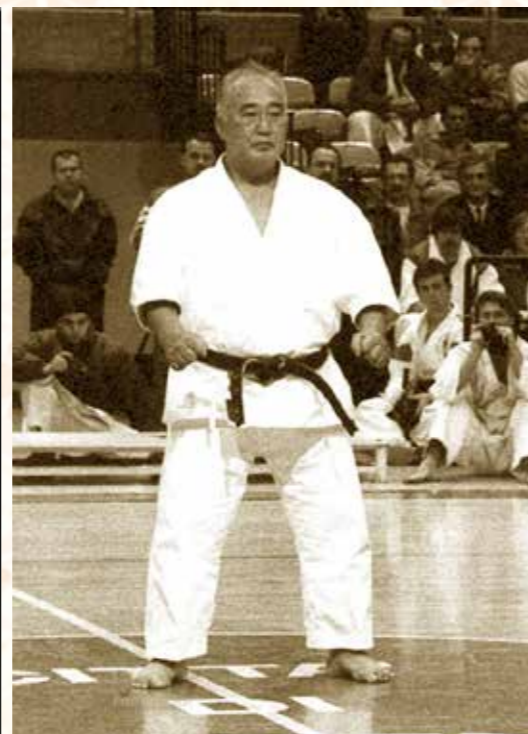
gong oder Taijiquan, eingestimmt. Die Bewegungen sind dann eine Weiterführung der Stehmeditation, da sie in derselben psychophysischen Haltung geschehen, in diesem Sinne also *ritsuzen*.

Die daoistischen Meister haben die Positur perfektioniert, die uns als Menschen kennzeichnet: das Stehen auf zwei Beinen. Sie haben damit experimentiert, um herauszufinden, wie sich die müheloseste und natürlichste Art und Weise des Stehens anfühlt. Mit geradem Rückgrat, nach vorne gezogenem Steißbein, Kopf hoch und Füße verwurzelt und dem Körper zentriert im *tanden/hara* (Leibmitte) fand der Fluss des Ki seine vollendete Balance. In dieser Haltung macht man Taijiquan, bewegt sich also quasi im „Stehen“ und vollführt *ritsuzen*. Wenn wir mit Bedacht und Berücksichtigung der genannten Ausrichtung des Körpers und Geistes in die Position „Yôï“ gehen, vollziehen wir auch *ritsuzen*, wenn auch nur für ein paar Sekunden. Der Körper wird in Alarmbereitschaft versetzt und der Geist gesammelt und hochgradig alert. All das meint „Yôï“! Und dann sieht es auch geradezu majestätisch aus! ■

Autor: Dr. Wolfgang Herbert
Professor für Vergleichende Kulturwissenschaften an der Universität Tokushima, 6. Dan Shôtôkan Karate (SKIF), lizenzierter Yang-Stil Taijiquan-Lehrer, kontaktierbar über seine Dôjô-Homepage: <https://skiftokushima.wordpress.com>



Cheng Man-ch'ing



Kase Taiji: Yôï