

Die acht Wege der Kampfkunst

Erik Golowin

Der Weg der körperlichen Disziplinen

Der Geist wohnt im Körper. Es ist deshalb sinnvoll, diesen entsprechend zu pflegen und zu stärken.

Körper

Der Körper ist ein Wunderwerk, in dem zahlreiche energetische Prozesse ablaufen, zusammenwirken, sich gegenseitig erzeugen und regulieren. Das Leben manifestiert sich in Gestalt eines menschlichen Körpers, der sich bewegt, ernährt, wahrnimmt, atmet, entwickelt, über ein Bewusstsein verfügt oder sich selber heilen und transformieren kann. Dank ihm sind wir fähig zu leben und Leben zu erfahren. Seine Bewegungen können von uns teilweise bewusst gesteuert werden, teilweise geschieht dies aber auch unbewusst. Das körperliche Training der Kampfkünste zielt darauf hin, Bewegungen immer differenzierter wahrzunehmen und die Fähigkeit zu entwickeln, die bewussten und unbewussten Anteile harmonisch miteinander zu verbinden.

Struktur

Im Mittelpunkt des Trainings steht das Erarbeiten optimaler Strukturen: Die Positionen der verschiedenen Körperteile des gesamten Muskel-Skelett-Apparates und die Organisation der körperlichen und psychischen Anteile der Bewegungshandlungen. Eine entscheidende Voraussetzung für die Optimierung dieser Strukturen bildet die Verbesserung der Körperwahrnehmung, der Aufmerksamkeit und der Atmung. In den Traditionen der Kampfkünste wird die Entwicklung dieser Fähigkeiten als «Reinigung» (Überwinden störender Gewohnheiten) bezeichnet. Wie bei einem Kampf oder im Training brauchen wir auch im Beruf oder in der Freizeit viel Energie. Wenn wir unser Verhalten einer Situation nicht anpassen, verbrauchen wir zu viel Energie und sind dauernd müde. Beim Strukturtraining wird deshalb viel Wert auf die Verbesserung der Entspannungsfähigkeit gelegt. Verspannungen wirken sich negativ auf Bewegungsverhalten, Körperfunktionen und psychische Vorgänge aus. Ziel des Trainings ist das sogenannte «Erwachen des Körpers»: Wir lernen, den Fluss der Lebenskraft zu erfahren und ihm zu folgen.

Biologischer Rhythmus

Wie jeder biologische Organismus, verfügt der Mensch über einen natürlichen Überlebenstrieb. Dank unseren Instinkten sind wir fähig, auf eine Situation zu reagieren, bevor wir überlegen. Da wir uns aber im Verlaufe unserer Entwicklung bestimmte Verhaltensweisen, Gewohnheiten und Regeln aneignen, hat dies zur Folge, dass wir unsere natürlichen Instinkte unterdrücken – wir kommen von unserem natürlichen Weg ab. Diese Regeln mögen in gewisser Weise das gesellschaftliche Zusammenleben fördern. Für unser persönliches Wachstum ist es jedoch heilsam, wenn wir wieder lernen, auf die Botschaften unseres Körpers zu hören und sie angemessen in unser Handeln zu integrieren. Dank intensivem Strukturtraining und dem Verbessern unseres Körperbewusstseins können wir in unserem Verhalten einen natürlichen Rhythmus finden – wir entfalten die Kraft unserer Persönlichkeit, indem wir unserem biologischen Rhythmus folgen. Dank dem Training lernen wir Strategien zu entwickeln, um mit künftigen Lebenssituationen besser umgehen zu können.

Der Weg des inneren Gleichgewichts

Erfüllung finden bedeutet, im Grunde seines Herzens auszuwählen, was man wirklich will.

Emotionen

Jedes Individuum verfügt über die Fähigkeit und Neigung, psychisch zu reifen und sich weiterzuentwickeln. Emotionen haben das Potenzial, eine spezifische Leistungsbereitschaft zu wecken. Voraussetzung dafür ist, dass die Lernprozesse an Werten orientiert werden, die für die menschliche Entwicklung förderlich sind. Wenn wir erkennen, was wir für unsere Entwicklung wirklich brauchen, dann können wir diese Werte erfahren und leben. Menschliche Bedürfnisse sind die Anliegen unseres Herzens. Wenn sie nicht erfüllt werden, hat dies unangenehme Gefühle zur Folge. Werden sie erfüllt, dann löst dies eine spontane Freude oder Erleichterung aus und fördert einen Zustand des «Fließens» (Flow). Dank den Gefühlen haben wir die Möglichkeit, mit unserem Herzen in Verbindung zu treten. Es ist die Quelle unserer Kraft und führt uns zu unserer ursprünglichen Persönlichkeit zurück.

Atmung

Der Mensch lernt wirkungsvoller, wenn er sich selbst gegenüber aufrichtig ist. Damit dies möglich ist, sollten wir uns selber nichts vormachen und eine stabile innere Haltung entwickeln. Was brauchen wir wirklich und wann ist genug? Um dies herauszufinden, sollten wir in der Lage sein, zu etwas «Stopp!» oder «Nein!» sagen zu können, obwohl wir Lust darauf hätten. Diesen inneren Kampf können wir dann gewinnen, wenn wir uns selbst gegenüber ehrlich sind und unsere Aufmerksamkeit laufend steigern. Die Konzentration ist dann am besten, wenn Atem und Puls ruhig sind. Eine geschulte Atemtechnik ermöglicht uns, unsere innere Ruhe zu finden. Diesen Zustand bezeichnen Kampfkünstler als «Aufnehmen mit dem Herzen»: Man reagiert nicht sofort auf Reize oder Versuchungen von aussen, sondern hält einen Augenblick inne, bis einem klar ist, was man wirklich will. Sexuelle Abenteuer, Genussmittel oder Geld können ein grosses Verlangen auslösen. Die innere Ruhe hilft uns, unsere Bedürfnisse und unsere Haltung in schwierigen Situationen zu klären. Wir befinden uns in einem Zustand, in welchem sich unser Denken und Handeln der jeweiligen Situation anpassen.

Herz-zu-Herz-Kommunikation

Der Weg der Kampfkunst ist Zeit – Zeit ist Leben – leben heisst atmen. Wer diesem Weg folgt, ist bestrebt, in jeder Situation einen ausgeglichenen, ruhigen und natürlichen Zustand des Herzens zu bewahren. Schönheit und aufrichtige Freundlichkeit zeigen die Wahrheit der Natur. Gefühle, die den sozialen Austausch zwischen Menschen charakterisieren, sind besonders bedeutsam für unsere Entwicklung. Die Fähigkeit, Beziehungen einfühlsam zu gestalten, hilft uns, in einer Gemeinschaft zu leben, die auf Kooperation beruht. Empathie ist ein respektvolles Verstehen, von dem, was in anderen vorgeht und sie antreibt. Im Gespräch beschränkt sich das Empfangen von Informationen nicht auf die Ohren, die Augen oder den Verstand. Es geht vielmehr um ein Empfangen mit dem «ganzen Wesen», einer Präsenz im Hier und Jetzt. In der Tradition der Kampfkünste steht der Dialog für die Herz-zu-Herz-Kommunikation. Es ist nicht eine Diskussion über Falsch oder Richtig, sondern eine Brücke von einem Herzen zum anderen.

Der Weg der methodischen Handlungsstrategien

Die Vervollkommnung der Kampfkunst entfaltet sich aus der Harmonie von Ruhe und Bewegung.

Mentale Fähigkeiten

Mentale Handlungsmodelle sind individuelle Vorstellungen von Prozessabläufen. Sie sind eine Verbindung von eigenen Erfahrungen und überliefertem Hintergrundwissen. Der Umgang mit mentalen Inhalten ist eine psychische Herausforderung: Unsere Vorstellungen enthalten neben den sogenannten sachlichen Informationen auch Erlebnisinhalte oder individuelle Wertungen von Gegebenheiten. Da wir komplexe Informationen in kleinen Einzelschritten aufnehmen, werden die aufgenommenen Details erst im Verlauf eines inneren Prozesses zum Erkennen der Zusammenhänge führen. In diesen Erfahrungen können Muster erkannt und aus diesen Prinzipien abgeleitet werden. Mit zunehmender Entwicklung entstehen so Vorstellungen modellartiger Vorgehensweisen, die wir als innere Orientierung für unsere Problemlösungen nutzen. In den traditionellen Kampfkünsten werden solche Handlungsprinzipien als Formen – Kompositionen verschiedener Verteidigungs- und Angriffstechniken – verschlüsselt und überliefert.

Formen

Die Idealvorstellung einer Form ist sozusagen die Seele ihrer Ausführung. Formen zu gestalten ist eine hohe Anforderung. Wie kann sich Schönheit und Kraft in den Bewegungen entfalten? Wie kann man die Harmonie zwischen innerer Ruhe und virtuosen Bewegungsausführungen finden? Die Trainingsmethoden einer Form sind Bestandteil einer Kampfkunst. Sie sind unsere Instrumente, um die technische Botschaft zu empfangen. Sie beinhalten Informationen über Ablauf, rhythmische Gestaltung und die harmonische Abstimmung sämtlicher handlungsbestimmender Elemente. Eine Form mit der bestmöglichen Perfektion auszuführen, bedeutet Kampf und Kunst stilvoll zu vereinen. Die Vervollkommnung der Qualität äussert sich im Rhythmus. Der natürliche Fluss der Bewegung entfaltet sich aus einer inneren Verbundenheit, in der Bewusstsein und Handeln eine Einheit bilden – ein Glücksgefühl, ein Zustand des Wohlbefindens. So kann Formentraining zu einem Weg werden, wunschlos etwas zu lernen und dabei innerlich reich zu werden.

Überlieferung des Wissens

Obwohl es im Leben nichts gibt, das unvergänglich ist, werden von uns bestimmte Vorgänge, sinnbildlich als «unendlich» gedeutet – beispielsweise «das Atmen», «der Herzschlag» oder «das Leben». Bewegungen starten im Körperzentrum und kehren wieder dorthin zurück. In einigen Formen wird dieses zyklische Element noch mit einer rituellen Konzentrationsübung als Anfangs- und Abschlussbewegung verstärkt. Um endlose, kontinuierliche Vorgänge darzustellen, verwenden wir also Symbole der Wiederkehr, der Wiederholung, des Kreislaufs. So gesehen sind Kampfkunstformen modellartige Abbildungen von Kampfhandlungen, die darauf hinweisen, dass hinter der Bedeutung der Selbstverteidigung noch ein tieferes Verständnis liegt: Sie dienen uns als Trainingsinstrumente, die uns ermöglichen, in Lernprozessen eine unendliche Dimension zu erfahren. Formen und Trainingsmethoden bilden die «technische Botschaft». Sie beinhaltet die Informationen, welche uns ermöglichen, unser gesamtes Potenzial zu entwickeln und zu entfalten. Die Weitergabe dieses Wissens ist die Kunst, von Mensch zu Mensch Informationen und Erfahrungen auszutauschen.

Der Weg der ästhetischen Ausdrucksform

In der Schönheit des Einfachen und der Kraft entfaltet sich unsere Persönlichkeit und steigert sich unsere Lebensqualität.

Fliessende Kraft

Im Zentrum der Existenz ist die Lebenskraft (chin. «Qi»/ jap. «Ki»). Gemäss dem Konzept der Kampfkünste durchdringt und verbindet sie alles – durch sie sind wir ein integrierter Bestandteil des Universums. Der Begriff des «Qi» beinhaltet zahlreiche Bedeutungen. Beispiele dafür sind Energie, Atem, Luft, Hauch, Charisma, Kraft oder Atmosphäre. Unsere Emotionen gehören ebenfalls dazu. Nach Auffassung moderner daoistischer Interpretationen wird auch das neurohormonale System dazu gezählt. Dank ihm sind wir in der Lage, Informationen über die Umwelt oder den Zustand unseres Körpers aufzunehmen, zu verarbeiten und Reaktionen des Organismus auszulösen. Mit der Vielzahl unserer Fähigkeiten verfügen wir über ein enormes Potenzial und können deshalb immer weiter lernen und uns weiterentwickeln: «Den Körper und das Verhalten dem Fluss der Lebenskraft angleichen» – auf diesem Weg finden wir unsere ursprüngliche innere Kraft und die Quelle der menschlichen Weisheit.

Kunst

Kungfu, Karate oder Taiji sind Beispiele für «vorgeführte Künste». Jede Bewegung ist letztlich eine Kombination von menschlicher Weisheit, Lebenskraft und physischer Kraft. Wenn diese drei im Gleichgewicht sind, nähern wir uns der Qualität der mentalen Wirklichkeit. Unser emotionales Innenleben hat einen Einfluss auf unsere Organe, unser Charisma und unsere Vitalität. Wenn wir beispielsweise zu viel über gewisse Dinge nachgrübeln, verlieren wir unseren Instinkt und werden handlungsunfähig. Wenn die Angst in einer bestimmten Situation überwiegt, entfernen sich unsere Gedanken vom Kern unseres Wesens. Gemäss dem Wissen der chinesischen Medizin schwächt übermässiger Ärger die Energie der Leber und wir erleiden seelische Verletzungen. Grosse Trauer schadet der Lunge und dem Immunsystem: Die Anfälligkeit für Hautprobleme bis hin zu Allergien wird erhöht. Das Verhältnis zwischen Energieverbrauch und Regeneration wirkt sich auf die Verfassung unserer Niere aus. Sind wir beim Bewegen ausgeglichen und ruhig, kondensiert sich die mithilfe der Atmung aufgenommene Energie und fliesst durch unseren Körper: Kampfkunst wird zum Weg des Herzens – Gestaltung zum Ausdruck natürlicher Schlichtheit und konzentrierter Kraft.

Botschaft durch die Zeit

Der Wert des Übens offenbart sich nicht bloss in der Trainingsleistung; ebenso wichtig ist die Beziehung, die wir zur Gemeinschaft unserer Schule unterhalten. Im engeren Sinne handelt es sich dabei um die Trainingspartner im gemeinsamen Übungsraum (jap. «Dojo»), im weiteren Sinne um die Mitglieder der gleichen Stilgruppe. Das Verhalten untereinander nimmt in den Kampfkünsten einen hohen Stellenwert ein. Die innere Haltung im Sinne von Einfühlung in eine Situation als Ganzes wird teilweise stark ritualisiert. Diese Formen sind nicht bloss äusseres Ritual, sondern erinnern uns daran, unsere geistige Präsenz und Aufmerksamkeit auf das Wesentliche zu richten – einen wunschlosen Zustand zu erreichen, ohne dass uns kritische Gedanken und Urteile ablenken. Ein Ort der Gemeinschaft wird erschaffen, wo sich jeder mit allen anderen austauschen und messen kann – körperlich und geistig, im Übungskampf wie in Meditation und Lehrgespräch. Ein Klima von gegenseitiger Akzeptanz, Anerkennung und Wertschätzung hilft allen, ihr Selbstvertrauen zu finden und, sinnbildlich ausgedrückt, die Einheit der Welt zu erfahren. Es entsteht ein soziales Netzwerk, das aus einer gemeinsamen Schaffenskraft heraus wertvolle kulturelle Errungenschaften an die folgenden Generationen weitergibt.

Der Weg der kreativen Kraft

Dank Kreativität und Vorstellungsvermögen können wir Geist und Körper miteinander verbinden und die Vielfalt des Lebens erfahren.

Intuition

Intuitives Können ist optimales Bewegungshandeln bezüglich Zeit, Raum und energetischer Dosierung – ein harmonisches Verschmelzen mit der Gesamtsituation (mit allen inneren und äusseren stimmungsbeeinflussenden Kräften). Unser Raumempfinden dehnt sich aus, sowohl nach innen wie auch nach aussen. Die Umsetzung von Bewegungen wird zu einer virtuosen Gestaltung, einem ständigen Fliessen von Kraft. Der Geist kommt zur Ruhe, und die Persönlichkeit kann sich entfalten. Die Kraft kommt aus der Unendlichkeit und fliesst durch den Körper hindurch in die Unendlichkeit. Die Entwicklung unseres Körpers und die Verwirklichung unseres Selbst werden zur Konzeptkunst. Es findet eine Erweiterung unserer ästhetischen Welt und unseres kreativ-spontanen Handelns statt. Im Fluss fortwährender Kreativität können wir unser Wissen und unsere Erfahrungen zu Weisheit entwickeln. Geniessen, Kreieren oder Vorführen sind drei verschiedene Ausführungsarten, um den Prozess des Gestaltens zu kultivieren.

Innere Alchemie

Die Fünf-Elemente-Lehre (chin. «*wǔxíng*» = Fünf Wandlungsphasen) ist ein daoistisches Konzept zur Beschreibung komplexer Vorgänge und Wechselwirkungen der Natur. Sie ergründet Prinzipien, nach denen dynamische Prozesse (Wandlungen) im Bereich des Lebendigen ablaufen. Sie befasst sich also mit dem Entstehen, dem Wandeln und dem Vergehen. Die fünf Elemente «Holz», «Feuer», «Erde», «Metall», und «Wasser» sind Metaphern mit bestimmten Eigenschaften, die aus der Natur abgeleitet wurden. Aus ihnen werden die Beziehungen zwischen Erde, Mensch und Himmel und innerhalb dieser Sphären beschrieben. Im menschlichen Körper entspricht das Holz der Leber, das Feuer dem Herzen, die Erde der Milz, das Metall der Lunge, und das Wasser der Niere. Damit in einer Bewegungshandlung Geist, Körper und Seele zu einer Einheit werden, beschäftigen sich Kampfkünstler mit der Wechselwirkung dieser Elemente: Sehnen und Bänder stehen in Beziehung zur Leber, der Puls zum Herzen, die Muskeln zur Milz, die Lebenskraft (Qi) zur Atmung (Lunge) und schliesslich das Knochenmark zu den Nieren. So gesehen ist die Bewegungsqualität das Ergebnis eines inneren Wandlungsprozesses. Symbolisch kann er mit dem Kreislauf des Wassers verglichen werden (Verdampfen, Kondensieren).

Kraft der Tiere

Im Verlaufe der Zeit gab es immer wieder herausragende Persönlichkeiten der Kampfkunst, die, durch Beobachtung der Tiere und der Natur, Gesetzmässigkeiten natürlicher Bewegungen erkennen zu können. Seit Urzeiten sind Tiere Objekte symbolischer Darstellungen in der Kunst. Ihnen werden bestimmte physische, psychische und metaphysische Eigenschaften zugeschrieben, die ihnen die Symbolkraft eines mythischen Wesens verleihen. Bei diesen symbolischen Bezeichnungen handelt es sich sowohl um reale (Löwe, Affe, Bär usw.) als auch um imaginäre Tiere (Einhorn, Drache usw.). Sie sind ein alter Bestandteil überlieferter Kampfkünste. Tiersymbole zu verstehen bedeutet, innere Zusammenhänge, Prozesse und die Stimmigkeit bestimmter Bewegungsformen zu erkennen. Ihnen werden Stile, Formen oder Verhaltensweisen zugeordnet. Kampfkünstler benutzten spezielle Atem- und Meditationstechniken, um ihre Aufmerksamkeit zu steigern und auf den inneren Prozess zu richten. Dann stellten sie eine geistige Verbindung zu den Wesensmerkmalen der Tiere her. In den Vorstellungen der traditionellen Kampfkünste ist der Mensch in der Lage, verschiedene Fähigkeiten von Tierwesen in sich zu entdecken.

Der Weg der inneren Künste

Die Harmonie von körperlichem Training, mentalen Trainingsformen und Atemübungen unterstützt unsere innere Entwicklung.

Körperzentren

Bewegungen sind dann ökonomisch und wirkungsvoll, wenn wir lernen, die Kraft von unserem Körperzentrum (chin. «Dantian», jap. «Tanden») aus zu steuern. Es wird im Bereich des Unterbauches lokalisiert und wird als energetischer Schwerpunkt des Menschen bezeichnet. Bei vielen Trainings- und Meditationsformen wird die Aufmerksamkeit auf diese Körperregion gelenkt. Vertreter innerer Kampfkünste wie Taiji, Bagua oder Xingi weisen darauf hin, dass mehrere Zentren existieren und versuchen methodisch ihr Zusammenwirken zu entwickeln. Neben demjenigen im Unterbauch (chin. «Xia dantian») existiert ein weiteres in der Mitte des Brustkorbes (chin. «Zhong dantian») und ein drittes über der Nasenwurzel, in der Mitte zwischen den Augenbrauen (chin. «Shang dantian»). Alle drei werden mit Begriffen wie Vitalität, Energie und belebendem Geist in Verbindung gebracht. Das unterste ist eher für die Wirksamkeit der Kraft verantwortlich, das zweite für die Harmonie der Gestaltung und das dritte für die Inspiration der Weisheit.

Innere Kampfkünste

Die Wirkungsweise der inneren Kampfkünste entfaltet sich nicht nur durch ihre Form, sondern auch durch die methodische Entwicklung der inneren Erfahrungsprozesse. Alles im Universum hat eine äussere Erscheinungsform und ein Inneres – jede äusserlich erkennbare Wirkung hat eine innere Ursache. Die Handlungsprinzipien der drei klassischen Künste sind unterschiedlich: Die Bewegungen des Xingi manifestieren sich aus dem vernetzten Zusammenspiel der fünf Elemente, die Gestaltung des Bagua ist Ausdruck vom Prinzip des ewigen Wandels und auf dem Weg des Taiji erfahren wir das Eins werden mit dem Wirken der Natur. Letztlich geht es aber bei allen drei darum, alles was wir tun, aus dem Grunde unseres Herzens heraus zu gestalten. Die Organe funktionieren frei von schädlichen Einflüssen und der Geist befindet sich in einem entspannten Zustand. Das Qi (die Energie) sammelt sich im Körperzentrum. Wir sind erfüllt von innerer Kraft – unser Geist und unser Körper fühlen sich erfrischt an. Dieses Entwicklungsideal wird auf fortgeschrittener Stufe auch bei sogenannten äusseren Kampfkünsten angestrebt.

Zwischen Himmel und Erde

Die Methodik der Kampfkünste entstammt einem Denkmodell, das drei «Sphären» beinhaltet, nämlich «Himmel», «Erde» und «Mensch». Diese sind zwar voneinander abgegrenzt, greifen aber auch ineinander über und sind umfassend miteinander vernetzt. Sie haben nur als Gesamtheit und im Hinblick auf ihr Zusammenwirken eine Funktion. Der Körper wird sozusagen zu einer Art Leiter-Empfänger-System. In diesem Denken besteht die natürliche Aufgabe des Menschen darin, eine Verbindung zwischen Himmel und Erde herzustellen – sein Handeln wird zum Kunstwerk, einem Beitrag zu einer menschenwürdigen Gesellschaft. Die Füsse sind mit der Erde verbunden, der Kopf mit dem Himmel. Der Rumpf als Sitz der Organe bildet den Bereich des menschlichen Potenzials. Innere Kampfkünste zu lernen, bedeutet, das Gleichgewicht der Ganzheit des Menschen zu finden und so die Einheit der Welt auf immer vielfältigere Weise zu erfahren. Hinter jedem Verstehen liegt ein noch tieferes Verständnis und hinter diesem ein noch tieferes ...

Der Weg der universellen Bewegungsprinzipien

Sich und andere wahrzunehmen und Prozesse rhythmisch zu gestalten, sind die Schlüsselfertigkeiten des souveränen Handelns.

Ursprüngliche Persönlichkeit

Naturwissenschaftlich orientierte Philosophen vertreten die Meinung, das Bewusstsein sei Ergebnis des vielschichtigen Zusammenwirkens der verschiedenen Gehirnfunktionen – ein ständiges Zusammenspiel zahlloser Neuronen im Netzwerk des Gehirns. Doch die Frage, wie eine komplexe Ansammlung von Neuronen sich ihrer selbst bewusst werden kann, bleibt ungeklärt. Dass jedes Verhalten und sämtliche geistigen Vorgänge auf rein körperliche Abläufe zurückgeführt werden können, kann deshalb berechtigterweise in Frage gestellt werden. Im Menschenbild der Kampfkunstüberlieferungen hat sich die frühgeschichtliche Vorstellung der Seele als eigenständige – vom Körper unabhängige – Wesenheit erhalten (chin. «hun» = Hauchseele). In neueren Überlieferungen wird eher vom Wesen unserer ursprünglichen Persönlichkeit gesprochen und dieses könnte als das wahre Selbst interpretiert werden. Es umfasst sowohl Aspekte des «Ichs», wie auch Informationen über die Prozesse des Lebens allgemein. Sind Körper und Geist als Einheit verbunden, handeln wir im Einklang mit den Prinzipien der Natur, und unser Leben wird zur Verwirklichung des Selbst.

Qigong

Die Bezeichnung «Qigong» (Energimethode) steht als Oberbegriff für eine Vielzahl traditioneller Übungsformen und Stile, die sich mit der Entwicklung von Kraft und Gesundheit beschäftigen. Die wichtigere Bedeutung liegt aber in der Methodik: Wie kann ein Zustand erreicht werden, in dem sich all unsere Handlungen aus einem inneren Gleichgewicht heraus rhythmisch entfalten. Dies ist dann möglich, wenn wir die Aufmerksamkeit auf das Innere richten und unsere Kräfte verschmelzen können. Das Pulsieren des Herzens ist ruhig und stabil – der Geist in einem friedlichen, schwebenden Zustand. Wir nehmen die Organe wahr und achten beim Steuern der Bewegungen darauf, dass erstere keinem Druck ausgesetzt sind. Wir sind weder mit Furcht noch mit depressiven Stimmungen belastet. Weder in glücklichem noch in traurigem Zustand ist unsere emotionale Erregung zu stark. Der Geist wird «leer», der Rumpf im Bereich der Taille, der Lendenwirbelsäule und des Unterbauchs dagegen «voll». In der Vorstellung steigt die Energie spiralförmig die Wirbelsäule entlang hoch und kreist um unseren Körper – vergleichbar mit einem Luftwirbel.

Urkräfte des Gleichgewichts

Bei der sprachlichen Übermittlung alter Überlieferungen passieren Missverständnisse und Fehler. So verloren Symbole Im Verlaufe der Zeit an Genauigkeit und semantische Zusammenhänge wurden vergessen. Das Symbolsystem des «Yi Jing» (auch: «I-Ging») bildet eine der wenigen Ausnahmen. Eigentlich ist es weder ein Buch noch eine Schrift im heutigen Verständnis. Es besteht vielmehr aus einem Algorithmus von Kombinationen zweier unterschiedlicher Striche (durchgehend: yang, unterbrochen: yin). Mit seinen Strichkombinationen und seiner urtümlichen Bildsprache soll es sowohl die Entwicklungsprinzipien des Kosmos wie auch jene des einzelnen Menschen erfassen. In diesem Sinne ist es ein Weisheitsbuch und integriert Denken, Fühlen, Wahrnehmen und Handeln. Im Kern des Yi Jing ist das «Bagua», die Darstellung der acht Trigramme (Kombinationsmöglichkeiten mit drei Strichen). Sie werden mit Bildern aus dem Naturgeschehen charakterisiert (Donner, Wind, Berg, See, usw.) und bezeichnen Urprinzipien des Lebens. In den Kampfkünsten bilden sie die Kernelemente einer Matrix, die uns die inneren Zusammenhänge von Prozessen eröffnet. Unter anderem stehen die Trigramme für Aktivitäten wie Empfangen, Wachsen, Absinken, Sich öffnen, Sich versenken, Aufsteigen, Eindringen und Erschaffen.

Der Weg der geistigen Verbundenheit

Im Kultivieren der Lebenskraft finden wir Ruhe und Frieden – die Quelle der menschlichen Weisheit.

Geist

Das ostasiatische Weltbild erscheint uns manchmal unklar und widersprüchlich. Begriffe wie «materiell» und «immateriell», «psychisch» und physisch» oder «Himmel» und «Erde» stehen nicht oder nicht scharf getrennt nebeneinander. Ihre Bedeutung weist auf das Zusammenspiel und den Wandel der Dinge hin: Die Denkweise eines Menschenbilds, das uns eine Kosmologie der Evolutionsvorgänge übermittelt – eine Theorie über Ursprung, Entwicklung und Schicksal des Lebens. Die gesamte Materie und Energie des Universums existiert als Ergebnis von Wechselwirkungen eines alles durchdringenden Informationsaustausches. Der Himmel (chin. «Tian») steht symbolisch für diese «grosse Einheit». Sie wird als «Einheit des Vielfältigen» gedeutet, als die Gesamtheit aller Dinge: Das universelle Weltprinzip, das in allem und durch alles wirkt. Der Geist (chin. «Shen») ist sowohl «Medium» (Energie) wie auch «Botschaft» (Information) dieses Prinzips. Als Inspirationsquelle des Bewusstseins ist der Geist mit der Kraft unserer Persönlichkeit verbunden. Dank ihm sind wir fähig, Ideen zu empfangen, zu formen und zu gestalten.

Leere

Ziel der Kampfkünste ist es, einen Zustand der «Leere» zu erreichen. Wir sind offenherzig und befinden uns somit in einem offenen Kreislauf von Geben und Empfangen. Aus dem gleichmässigen Pulsieren des Blutes entsteht der Kreislauf der inneren Kraft. Die Füsse entsprechen den Wurzeln und verleihen dem Wachstum seine Stärke; der Kopf ist leer, der Körper bleibt entspannt. Beim Prozess des Gestaltens entsteht als erstes die Idee; das Herz bleibt ruhig und aus einer bescheidenen inneren Haltung heraus entfalten sich unsere Bewegungen in schlichter Schönheit. Der Körper fühlt sich leicht an, wie ein Schmetterling – als hätte er den Widerstand der Schwerkraft weitgehend überwunden. Im übertragenen Sinne leben wir in einer neuen Wirklichkeit, einer neuen Wahrnehmung des Zeit-Raums. Unsere Handlungen sind Teil eines kleinen Universums und somit Ausdruck des kosmischen Gleichgewichts: Der Geist entspricht der Sonne, der Körper dem ruhig kreisenden Mond. Drehimpuls und Potenzial der zirkulierenden Energie bilden eine harmonische Einheit mit den Wesensmerkmalen unserer Persönlichkeit. Alles ist erfüllt von Kraft und strahlendem Glanz.

Dao der Kampfkunst

Im Zentrum der daoistischen chinesischen Philosophie steht das Konzept des «Dao» (jap. «Do»); Weg, Methode, Prinzip, Einheit). Es symbolisiert das ewige Wirk- und Schöpfungsprinzip, welches für den Ursprung der Einheit und der Dualität – somit für die Entstehung der ganzen Welt – verantwortlich ist. In diesem Sinne wird der Wandel nicht als Folge einer Kraft verstanden, sondern eher als Tendenz, die allen Dingen und Situationen eigen ist. Die Bewegungen des Dao entstehen nicht durch Zwang; sie sind spontan und natürlich. Es ist allumfassend und schliesst sowohl die gegensätzlichen Bereiche der materiellen Welt mit ein, wie auch die transzendenten ausserhalb jeglicher Dualität. Für den Daoisten ist sein Handeln dann harmonisch, wenn es spontan ist und seiner wahren Natur entspricht. In diesem Sinne besteht die Vervollkommnung einer Kampfkunst darin, dass die Handlungen aus der intuitiven Weisheit entstehen und sich in Harmonie mit der Umgebung entfalten. Das Dao symbolisiert den höchsten Zustand des Seins: In seiner transzendenten Funktion, als undifferenzierte Leere, ist es das Chaos, die Mutter der kosmischen Ordnung; als regulierendes Prinzip durchdringt es alles und hält die Ordnung im Fluss des Wandels aufrecht.