

Essay

Von Bodhidharma bis Olympia – über die Wurzeln des Karate-dô, Ki und Zen¹ (Teil 2)

von Wolfgang Herbert

■ Bodhidharma und die Kampfkünste

Kann man Bodhidharma plausibel mit dem Shaolin-Kung fu und damit mit dem Karate in Verbindung bringen? Wenn man es historisch differenziert betrachtet, durchaus!

Wie in Teil 1 erwähnt, wird Bodhidharma gerne auch mit Ohrringen dargestellt. Die sollen auf seine brahmanische Herkunft verweisen. Er wurde auch der "wandanstarrende Brahmane" genannt. Dabei handelt es sich ziemlich sicher um ein Missverständnis. Die Brahmanen waren zu seiner Zeit noch nicht die führende und dominante Kaste. Er stammt aus der Kaste der Kshatriya, der Krieger, die damals die politische Macht innehatten (das gilt übrigens auch für den Buddha Shakyamuni). In Südindien, wo Bodhidharma aufwuchs, gab es seit altersher zwei indigene Kampfkünste, die heute noch gepflegt werden: vajramushti und kalarippayat.



Quelle: wikimedia.com

fasst Schlagen, Treten, Greifen, Gleichgewichtbrechen, Fixieren und Hebeln, wobei die Ausführung in der indischen Variante eher weich, die okinawanische explosiv ist. Kalaripayat (auch Kalaripayattu geschrieben) wird heute vornehmlich im Staat Kerala praktiziert und blickt auf eine Geschichte von über 5.000 Jahren zurück.

Im Kalarippayat ist das Wissen um besonders verletzbare Stellen am Körper (Vitalpunkte) fest verankert.

Es kennt tiefe Stellungen, hohe Fußstritte, Sprünge und Fußfegetechniken. Die Beobachtung und Imitation von Tieren spielt bei den Techniken mit leeren Händen eine wichtige Rolle. Etliche Kampfstellungen sind nach Tieren (Pferd, Pfau, Schlange, Hahn, Tiger, Löwe) benannt. Der ganze Körper wird eingesetzt. Die Ähnlichkeiten zum Kung fu sind offensichtlich. Atemübungen (sanskrit. prānāyāma) spielen analog zum Yoga eine wichtige Rolle.

Im Kalaripayat ist das Wissen um besonders verletzbare Stellen (Sanskrit: marman, Malayalam: marmman, Tamil: varman) am Körper seit alterher bekannt. Die ältesten Hinweise auf Vitalpunkte stammen in Indien aus dem Rig Veda (ca.

¹ Dies ist eine überarbeitete Fassung meines Artikels "Was hat Bodhidharma im Karate-dôjo verloren?" in: OAG Notizen 5/2019, S. 10-39. Darin finden sich auch genaue Zitatnachweise und Literaturangaben: https://www.academia.edu/39017980/Was_hat_Bodhidharma_im_Karate-dôjo_verloren

Vajramushti ist eine einzigartige indische Kampfkunst, die verschiedene Techniken des Nahkampfes wie Grappling, Wrestling und Schlagtechniken beinhaltet.



Quelle: wikimedia.com

▼ Die Schlange



Quelle: wikimedia.com

▼ Das Pferd



Quelle: wikimedia.com

1.500-1.200 v.d.Z.). Ein berühmter Arzt aus dem ersten Jh. unserer Zeitrechnung, Shushruta, bietet in seiner Schrift "Marma Sutras" eine Liste und Klassifikation von 108 Vitalpunkten. Eine Einteilung richtet sich nach der Einwirkung: etliche Punkte sollen zum sofortigen Tod führen, andere entfalten ihre letale Wirkung nach einer bestimmten Zeit, weitere führen zu Bewusstlosigkeit, Paralyse oder heftigem Schmerz. Ebenso bekannt waren Wiederbelebungstechniken nach Verlust des Bewusstseins. Auch die Rolle der biologi-

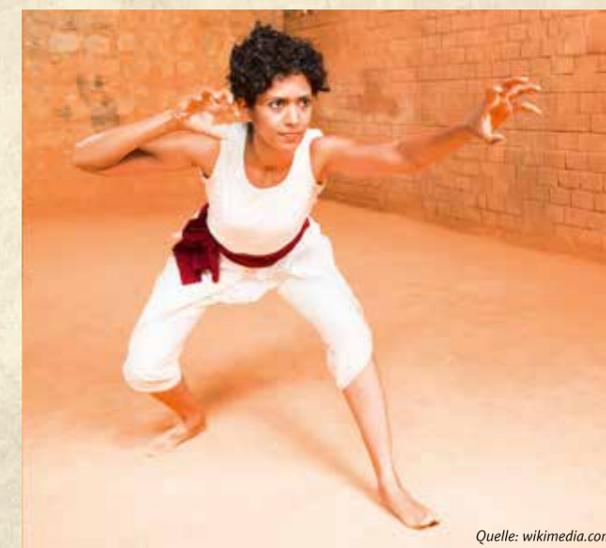
schen Uhr war erkannt worden. Die Vitalpunkte konnten je nach Tageszeit besonders empfindlich oder immun sein. Einige Kalaripayat-Meister verwenden Bambusstäbchen zur Stimulation gewisser Punkte – möglicherweise eine Vorform der chinesischen Akupunktur, in der ja Vitalpunkte und Meridiane eine zentrale Rolle spielen. Auch die marman sind durch ein inneres System feinstofflicher Kanäle (nadi) untereinander verbunden. Die marman sind Sammelpunkte der Vitalkraft, Atemessenz oder inneren "Energiewinde" (prāna-

vāyu). Prāna oder prāna-vāyu ist das exakte Äquivalent zum chinesischen qi und japanischen ki. Der Theaterwissenschaftler Zarrilli spricht hier von einem "System pneumatischer Kosmo-Physiologie". Es geht auf die Veden zurück, in denen der Wind (vāyu) als Prinzip aller kosmischen Aktivität mit dem Atem (prāna) und der Seele (ātman) als analog identitisch gedacht wird. Im Deutschen verweisen "Odem, Atmung, atmen" auf die indo-europäische Wurzel, die im "ātman" steckt. Im Kalaripayat kennt man neben dem



Quelle: wikimedia.com

▲ Der Löwe



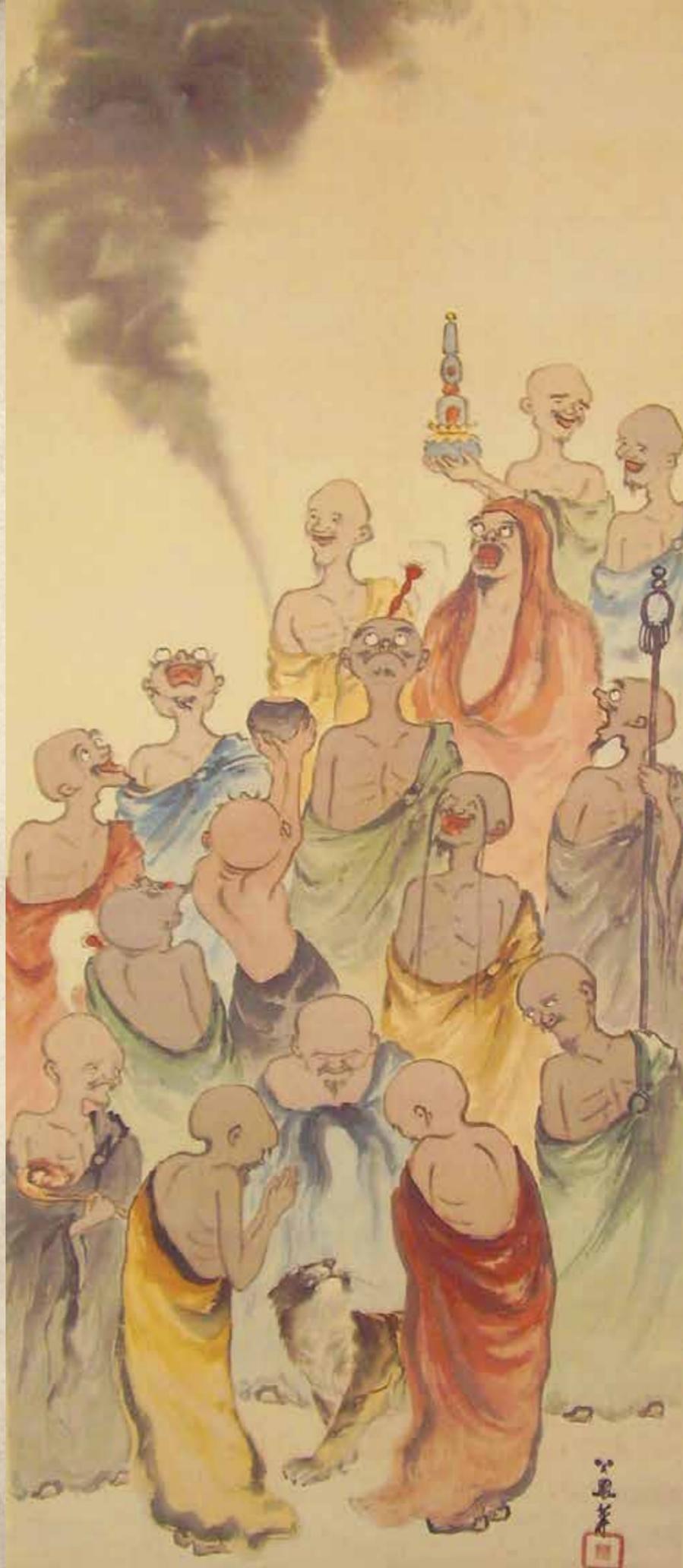
Quelle: wikimedia.com

▲ Die Katze

grobstofflichen auch feinstoffliche Körper als Träger der Seele und Agenten innerer Energien. Der Vermittler zwischen beiden ist der prâna-vâyû. Auch nach dem Ayurveda führen Störungen des humoralen Gleichgewichts oder des harmonischen Flusses des prâna-vâyû zu Disruptionen, Krankheiten, im schlimmsten Falle zum Tode. Darauf beruht die Wirkung von auf sie angewendeten Kampftechniken, aber auch die von Eingriffen zur Wiederbelebung. Im Zusammenhang mit dem "Bubishi", der "Bibel des Karate", in dem dasselbe Wissen archiviert ist, werde ich kurz auf Kalaripayat zurückverweisen.

Es darf begründet angenommen werden, dass Bodhidharma als Teil seiner Ausbildung als Kshatriya Kampfkünste und damit verbundene Heilpraktiken erlernt hat. Im Shaolinkloster soll er um die Gesundheit seiner Mönche besorgt gewesen sein, da diese durch das viele und lange Sitzen in der Meditation nicht unbedingt gefördert wurde. Um ihnen Bewegung zu verschaffen soll er ein Gymnastikprogramm entwickelt haben. Dieses, so wird angenommen, beruhte auf den oben angeführten indischen Kampfkünsten und yogischen Elementen.

Der Karate-Historiker Tamano Toshio spekuliert, dass es sich um die Urformen dessen gehandelt haben mag, was wir heute als Kata verstehen und praktizieren. Bodhidharma soll Kampftechniken, die bis dahin meist zu zweit in Partnerarbeit geübt worden waren, isoliert und so arrangiert haben, dass sie alleine ausgeführt werden konnten. Das ergab sich aus dem Umstand, dass die Mönche oft alleine auf Wander- oder Pilgerschaft waren und somit ihre Gesundheitsgymnastik für sich selbst weiter betreiben konnten. Den zweiten Grund sieht er darin, dass die vielen Techniken, die zirkulierten, per Kata in eine mnemotechnische Form gegossen wurden und somit besser memoriert und in Erinnerung behalten werden konnten.



Quelle: wikimedia.com

◀ Die 16 Arhats. Der Arhat ist ein Buddhaschüler, der ausschließlich die Befreiung aus dem Kreislauf der Wiedergeburt anstrebt.

18 bzw. 16 Arhat

Traditionell wird Bodhidharma zugeschrieben, die sogenannten 18-Arhat Hände (十八羅漢手, jap. Jūhachi Rakanshu) entwickelt zu haben. Der Arhat (chines. Luohan, jap. 羅漢 rakan) war das urbuddhistische Ideal des ausschließlich am Erweckungserlebnis des Buddha orientierten Adepten, der es mit der Befreiung aus dem Kreislauf der Wiedergeburten ernst meinte und diese durch Meditation und mäßige Askese konsequent anstrebte. Meist wird von 500 devoten Buddhaschülern berichtet, die als Arhats den Status des Befreiten und der Buddhaschaft erlangt haben sollen.

In Indien und Japan werden 16 Arhats bevorzugt verehrt und dargestellt, in China sind es 18. Von daher dürfte die Zahl der Übungen stammen, die Bodhidharma seinen Mönchen zur physischen Ertüchtigung verschrieb. Die ersten acht Übungen korrespondieren zu den im Qigong (jap. 気功 kikō) geübten "Acht Stücken Brokat" (jap. 八段錦 hachidankin). Das sind gesundheitshygienische Streck- und Dehnungsübungen, die atemtechnisch unterstützt den inneren Energiefluss regulieren. Einflüsse aus dem indischen Yoga, das Bodhidharma bis zu einem gewissen Grade bekannt gewesen sein dürfte, sind nicht auszuschließen. Die 18 Arhat-Übungen dürften in erster Linie als physiotherapeutische Kurdisziplin und nicht als Kampfmethodik konzipiert gewesen sein. Später sollen andere Mönche das Übungsrepertoire auf über 170 Techniken erweitert und kampftechnisch einsatzfähig gemacht haben. Jedenfalls handelt es sich um den Grundstock einer der Shaolin Kung fu-Traditionen.

Daoistische "Gymnastik" und die innere Energie (ki)

Lange vor Bodhidharma wurde in China unter den daoistischen Gelehrten eine



▲ Eine seltene Darstellung des Bodhidharma, der Streckübungen macht. Aus einem etwa hundert Jahre alten Rollbild (Privatbesitz des Autors)

Form von "Gymnastik" gepflegt, die sich daoyin nannte (導引 jap. dōin). Wörtlich bedeutet das 導 = "führen, leiten, lenken" und 引 = "ziehen, dehnen". Die entsprechenden Exerzitien dienten dazu, alte, verbrauchte Energie gegen neue zu tauschen und damit die Vitalenergie zu erhöhen. Sie galten als gute Präventionsmaßnahmen gegen Altern und Krankheit und auch als

Heilmittel gegen akute wie chronische Leiden. Schon bei Zhuangzi (365-290 v. Chr.) werden diese Übungen erwähnt. Daneben gibt es eine Unzahl von Texten, die sich ausschließlich mit dem daoyin befassen. In einigen ist die Rede von "indischbrahmanischen Massagetechniken", die von buddhistischen Mönchen überbracht worden waren. Die eigentlichen Wurzeln dürften aber schamanischer Natur gewesen sein. Zum einen gab es schamanische Tänze zur Sicherung des Regens. Sie dienten dazu Verstopfungen und Stagnationen des inneren Energieflusses zu beseitigen



Zen-Garten im Shoboji Tempel, Kyoto, Japan

Quelle: [wikimedia.com](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Shoboji_Tempel_Kyoto.jpg)

und eine gesunde Zirkulation des qi (氣 jap. ki) sicherzustellen. Gemäß magischem Analogiedenken wurde damit auch das Strömen der Flüsse und des Regens reguliert.

Die Manipulation des ki

Mit dem ki sind wir bei einem zentralen Element der daoistischen Lebenssicht gelandet. Ki bezeichnet eine feinstoffliche Energie, die das Universum (Makrokosmos) durchzieht und im Menschen (Mikrokosmos) die Vitalkraft und Essenz des Lebens bedeutet. Es ist eng mit dem Atem verbunden und damit geistesverwandt mit dem Konzept des prāna im Yoga. Eine Denkverwandtschaft besteht übrigens auch in der westlichen Philosophie (Neuplatonismus und Stoa) im Begriff des pneûma, das als "Lebensodem" im Menschen und als seelisches Prinzip im Kosmos wirkt. Es wurde im Japanischen lange mit ki übersetzt. Daoyin-Übungen stehen stets im Zusammenhang mit Atemtechniken, die zur Regulierung des ki-Flusses eingesetzt werden. Obgleich Atemübungen und ki-Zirkulation isoliert praktiziert werden können, gelten ihr Zusammenklang als besonders förderlich.

Wir müssen uns im Klaren sein, dass die gesamte chinesische Medizin und alle Kampfkünste auf der richtigen Manipulation des ki beruhen. Daher sind alle körperlichen Bewegungen nicht nur rein physisch, sondern stets mit der Mobilisation des ki verbunden. Auch Karate kann daher nur in diesem Bewusstsein in seinem vollem Umfang praktiziert werden. Nur weil im Internet okkult-esoterischer Unfug über das ki kursiert und Scharlatane in Videoclips obskure Fernwirkungen des ki "demonstrieren", sollte man das Konzept nicht gleich in Bausch und Bogen verwerfen. Das würde wohl auch ein wenig eurozentrische Arroganz hineinspielen. Im chinesisch beeinflussten ostasiati-

schen Kulturraum ist ki alltagssprachlich und weltanschaulich eine Selbstverständlichkeit. Es beruht auf jahrtausendealter empirischer Beobachtung und ist völlig rational verstehbar.

Andere schamanische Tänze wurden in exorzistischer Absicht aufgeführt, um böse Dämonen oder üble Energien auszutreiben, etwa solche, die Krankheiten verursachen. Schamanen waren ja immer auch Medizinmänner, die über ein genaues Wissen der Wirkung von Kräutern und Drogen Bescheid wussten. Wang Ziqiao, ein daoyin-Meister, mutmaßlich der frühen Han-Zeit (206 v. Chr. – 220 n. Chr.), soll seine Gymnastik mit Kranichtänzen verbunden haben. Die sind ursprünglich auf Stelzen ausgeführt worden. Der Kranich galt als Symbol der Macht über den Tod und wurde oft als Begleiter der Unsterblichen dargestellt. Hier eine Linie zum Boxstil des Weißen Kranichs zu ziehen, würde das innere Band, das die Kampfkünste miteinander verbindet, überstrapazieren. Im daoyin wurden aber auch andere Tierformen gepflegt, imitiert wurden z. B. der Drache, Tiger, die Schildkröte und Eule. Hier gibt es hingegen Anknüpfungspunkte zu verschiedenen Boxstilen, die auf der Nachahmung von Tierbewegungen beruhen. Die daoyin-Gymnastik war in der Han-Zeit gut etabliert. Es gibt auch detaillierte bildliche Darstellungen aus dieser Periode. Damit wurde sie kodiert und unverändert tradiert. Während der Tang-Zeit (618-907) war die Gymnastik offizieller Teil der Hofmedizin und diente sowohl der Prävention wie der Therapie.

Dieses Wissen erlangte um diese Zeit mit der Überbringung des Buddhismus auch in Japan Eingang. Die Elite der buddhistischen Mönche waren so wie die Geistlichen in Europa immer auch Gelehrte. Zum Kanon der Fächer, die sie sich aneignen sollten, zählte neben buddhistischer Lehre und Metaphysik, Logik, Phonologie



(Ritualgesang), Kunsthandwerk und nicht zuletzt Medizin/Pharmakologie (jap. ihōmyō 医方明)

Schon im Mittelalter begannen daoistische Autoren gymnastische Techniken des daoyin dem Bodhidharma zuzuschreiben. Zweifelsohne hatte die Meditationsweise des Zen Einfluss auf daoistische Meditationsformen, zumal denen der sogenannten "inneren Alchemie". Bodhidharma steht hier symbolisch für einen breiteren indischen Einfluss, auch wenn hier nicht mehr nachkonstruierbar ist, welche Elemente konkret eine Rolle spielten. In Tang-Texten ist von "brahmanischer Gymnastik" oder "indischen Massagen" die Rede, wohl eine Anspielung darauf, dass yogische Traditionen die chinesische Gymnastik mitgeprägt haben. Im übrigen kamen mit der Ausbreitung des Buddhismus auch Schriften profanen Inhaltes in Umlauf. Ein Katalog in einem chinesischen Geschichtswerk vom Anfang des 7.Jh. n.d.Z listet Werke über Mathematik, Astronomie, Medikamente und Zeitrechnung auf. Im Titel führen sie jeweils das Adjektiv "brahmanisch", was ihren indischen Ursprung indiziert.

Auch der eminente Religionswissenschaftler Mircea Eliade vermutet Einflüsse des Yoga auf den Daoismus. Die Kontrolle des Atems (prānāyāma) ist nach dem klassischen Text von Patanjali die zweite Stufe des Yoga. Im Daoismus gibt es eine Technik des embryonalen Atmens in Entsprechung einer "mystischen Physiologie" gemäß der das Leben des Körpers verlängert werden soll. "Der Taoismus ähnelt darin dem Hatha-Yoga. China beschäftigt sich in erster Linie mit der Unsterblichkeit des materiellen Körpers, während Indien von der Idee der Erlangung der spirituellen Freiheit, der Verklärung und Vergöttlichung des Körpers besessen ist." Bei den Daoisten wurde die Erlangung des langen Lebens vorerst als Unsterblichkeit des Leibes selbst verstanden.

Lebensverlängernde Methoden

Zu den Lebensverlängerungsmethoden zählten Diäten, Fasten, bestimmte Sexualpraktiken, Massagen, Atemtechniken, Zirkulation des qi/ki, Visualisierungen und die Gymnastik. Letztere wurde gar nicht als so wichtig erachtet, diese Praktiken galten alle als komplementär und synergetisch wirksam. Die Daoisten betrieben eine ganze Alchemie mit Mineralien, Metallen (Quecksilber!), Drogen, Tinkturen und Elixiren, deren Ziel die Unsterblichkeit war (ironischer Nebeneffekt oder Spin-off: die alchemistischen Experimente haben letztlich durch die zufällige [Er]findung des Schießpulvers die Sterblichkeit vehement erhöht). Auch die Dosierung nebenebene des Quecksilbers oder Bleis hat zu "Kollateralschäden" geführt, sodass die Alchemie zunehmend im Sinne meditativer Vorstellungsübungen nach "innen" verlagert wurde.

Das ist auch insofern nicht uninteressant, da derselbe Prozeß bei der Gymnastik beobachtet werden konnte. Exzessive Bewegung galt als lebensverkürzend, sodass vornehmlich langsame Dehnungs- und Lockerungsübungen gemacht wurden. Selbstmassagen und extrem simple gewissermaßen statische Übungen im Stehen, Sitzen und Liegen dienten dazu, das ki in Umlauf zu bringen. Unterstützt wurden sie durch den Atem mit dessen Hilfe gutes "neues" ki hereingeholt und schlechtes "altes" ki abgestoßen wurde.

Nach und nach entwickelte sich daraus eine "innere Praxis" des ki, bei der dessen Zirkulation mental gesteuert und durch bewusste Aufmerksamkeit gelenkt wurde. Wenn man hier noch von Gymnastik sprechen möchte, dann handelte es sich nach westlichem Verständnis um eine sehr faule Art unter möglicher Reduktion der Körperbewegungen. Der Leib wird entspannt und geschont, um dafür ein Op-

timium an Akkumulation innerer Energie zu erreichen. Das steht im Gegensatz zum Verständnis von Leibesübungen im Westen. Gymnastik wurde schon von den alten Griechen regelmäßig betrieben, nicht zuletzt von Philosophen wie Sokrates, Platon oder Pythagoras. Der hygienisch-gesundheitliche Aspekt wurde gesehen, stand aber hinter dem Gedanken der Anstrengung und Leistung. Die griechische Kultur wurde ja auch als eine agonale beschrieben, eine, die vom agon, dem Wettkampf geradezu besessen war.

Olympia und Karate

Die olympischen "Spiele" stehen exemplarisch dafür und das entsprechende Motto "schneller, höher, stärker." Es scheint, dass Karate durch seine Versportung gleichfalls diesem Imperativ unterworfen wurde. Das mag für junge Athleten attraktiv sein. Ich möchte dagegen im Hinblick auf seine Ursprünge immer wieder daran erinnern, dass es sich beim Karate um eine bedeutend umfassendere Körperkunst handelt. Für mich bedeutet das sachte formuliert, dass ein Karate, das den Aspekt der Regulierung des ki und die damit verbundenen philosophischen Überlegungen ausklammert, ein Karate ist, das sein Potential nicht ausschöpft.

Wem das Konzept des ki zu esoterisch ist, kann ohne die Annahme einer irgendwie substantiellen oder subtilen Energie auskommen. Seit dem 19. Jh. hat "Energie" im Westen eine klare physikalische Bedeutung angenommen, die mit dem Satz der Energieerhaltung (Bewegungsenergie kann in Arbeit umgesetzt werden oder in Wärme), der Thermodynamik und der Erfindung der Dampfmaschine zusammenhängt. Damit wurde Energie ein physikalisches Quantum, das verschieden in Erscheinung treten und transformiert werden kann. "Energie" war ursprünglich ein Kunstwort, das Aristoteles im Gegensatz zu Dynamis (Möglichkeit) geprägt



Quelle: wikimedia.com

hat. Es bezeichnet einen Seinszustand, der aus der Möglichkeit ein tätiges "im Werke sein", eine potentiell vorhanden gewesene, nun aktuelle Wirklichkeit schafft. Energie war eine ontologische Kategorie. Beide Verständnisformen sind in der Alltagssprache konserviert. "Ich fühle mich energiegeladener" verweist auf den quantitativ-physikalischen Energiebegriff. "Er geht energisch ans Werk" entspricht einem aristotelischen, mehr qualitativen Sinn. Wenn wir bei ki von Energie sprechen wollen, sind immer beide Aspekte hineinzudenken.

Wo das Bewußtsein ist, ist das ki

Im chinesischen Denken ist eine klare Leib-Seele-Trennung und ein Materie/Geist-Dualismus nicht dominant. Das qi/ki hat daher materielle wie immaterielle Aspekte. Im Menschen ist es überall vorhanden und am Werk. In der westlichen Anatomie wird alles seziiert, getrennt und aufgegliedert, während im östlichen Denken das funktionale Zusammenspiel in einen holistischen Blick genommen wird. Ki ist und fließt in den Knochen, dem Mark,

den Sehnen, den Muskeln, dem Blutkreislauf, den Lymphen, dem Nervensystem, den Organen, den Drüsen, den Fasziën, dem Gehirn, dem hormonellen System (Gemütszustände), den alles verbindenden Meridianen und im Geist. Es ist der Regulator oder Monitor für eine systemische Homöostase aller oben genannten Elemente: eine entsprechende harmonische Zusammenstimmung bedeutet in China Gesundheit.

Qi/ki ist ein alles durchdringendes und dirigierendes psychosomatisches Fluidum, ein psychophysiologisches "Bewusstsein", aktiv formuliert: eine "Bewusstheit" oder ein "Bewusstmachen". Das deuten schon die alten chinesischen Schriften über die Zirkulierung des ki an. Die entsprechenden stehenden Formeln dafür lauten: "Das ki wird mit dem Geist/Denken gelenkt" oder: "Wo das Denken/Bewusstsein ist, dort ist das ki!" Dafür gibt es einen Ausdruck, der japanisch *inen* gelesen wird: 意念. Das 意 steht für Aufmerksamkeit und bewusste mentale Inhalte wie Ideen, Wille, Emotionen und Denken im allgemeinen. Es umfasst auch die Imagination und Vorstellungskraft. 念 bedeutet gleichfalls

◀ Karate, Halbfinale: Japan vs. Iran bei den Summer Youth Olympic Games 2018

Gedanke, Gefühl, Idee, aber auch Sorge oder Wunsch. Das Zeichen für 念 wird im buddhistischen Kontext als Übersetzung des Ausdrucks smṛti (Sanskrit) bzw. sati (Pali) verwendet und bezeichnet somit "Achtsamkeit". Im Englischen wird es mit mindfulness wiedergegeben und damit ist heute eine ganze Meditationsweise gemeint. 念 ist aus dieser Sicht etymologisch prägnant, denn es setzt sich aus den Zeichen 今 (jap. Lesung ima "Gegenwart, jetzt") und 心 (jap. kokoro "Herz, Gefühl, Geist, Seele") zusammen.

Wenn mein Geist ganz im Hier und Jetzt ist, befindet er sich im Zustand der Achtsamkeit = 念. Ki wird mit inen gelenkt. Man könnte auch sagen ki = inen. Wir wissen aus der Psychologie wie stark Vorstellungen auf unser Befinden und den Körper einwirken. 意念 Inen wird im Qigong als Terminus für das mentale Dirigieren des ki verwendet. Es gibt Qigong ohne Bewegung, also eine Form der Meditation, wobei diese Praxis yigong 意功 heißt. Das zweite Zeichen 功 ist dasselbe wie in Qigong und das erste ist das "i" 意 aus inen also die willentliche Gedankenführung meint. Im Qigong wird ki imaginativ im Unterbauch (genau dem "unteren Zinnobelfeld": 臍下丹田 jap. seika tanden) akkumuliert und von dort im ganzen Körper zirkuliert.

Qigong und ki

Der Begriff Qigong hat sich erst Anfang/Mitte 20. Jh. etabliert, ist aber schon in alten Schriften aus der Tang-Zeit zu finden. Er bedeutet wörtlich "Arbeit mit dem Qi/ki". Die Grundidee ist die gleiche wie beim daoying: durch Lenkung und harmonischen Fluss des ki gesundheitlich positive Effekte anzustreben. Wie alt die Übungen, die heute als Qigong gelehrt werden, kann nicht schlüssig belegt werden, dass sie aber auf der Linie von Praktiken beruhen, die tausende von Jahren in China ausgeübt wurden, bleibt ohne Zweifel. Die

Qigong ist ein System anmutiger Bewegungen, die die Rotation von Himmel und Erde imitieren und die innere Energie so leiten, dass sie durch Faszien, Gelenke und Kanäle in Verbindung mit inneren Organen fließt. ▶

ki-Fluss-Regulierung verbindet lateral und temporal alle ostasiatischen Kampfkünste: lateral über Stilrichtungen und Regionen hinweg und temporal bis hin zu den ersten Körperübungen der Frühzeit, die in der Folge auch für Selbstverteidigungszwecke eingesetzt wurden.

Qigong umfasst martialische und hygienische Praktiken. Als Gesundheitsmethode kann es in Form von Massagen am eigenen Körper oder an dem eines Patienten (Akupressur) appliziert werden. Als Heilgymnastik werden drei Formen unterschieden: bewusste Bewegungen wie im Taijiquan oder bei den Brokatübungen, bewegungslose Formen der Visualisation (yigong) und unwillkürliche Bewegungen wie im Tanz, der Trance oder bei fortgeschrittenen Taijiquan-Adepten, deren Körper spontanen Bewegungen folgen. In der martialischen Variante des Qigong wird das ki nach außen projiziert und in den Körper des Gegners oder dessen Vitalpunkte geschickt. Auch Taijiquan, das sich ja aus diversen Qigong-Stilen entwickelt hat, kann entsprechend angewendet werden.

Von den äußeren und inneren Kampfkünsten

In China werden äußere und innere Kampfkünste unterschieden. Zu den äußeren Stilen (外家拳 jap. gaikaken oder gaiken 外拳) gehören die Shaolin-Stilrichtungen. Repräsentativ für die inneren Stile (内家拳 jap. naikaken oder naiken 内拳) ist das Taijiquan. Diese Einteilung geht bis ins 17. Jh. zurück, hat sich aber erst im 20. Jh. allgemein durchgesetzt.

Bei den Shaolin-Kampfstilen werden wiederum eine nördliche und südliche Schule unterschieden, erstere zeichnet sich durch viele Beintechniken, letztere durch Konzentration auf Fausttechniken aus (auf Chines.: 南拳北腿, nan quan bei tui, es gibt gar einen Hongkong-Streifen aus dem



Quelle: wikimedia.com

Jahre 1976 mit diesem Titel, auf Englisch heißt er: "Secret Rivals" und verweist auf zwei Protagonisten, Kungfu-Enthusiasten, die aus dem Norden bzw. Süden stammen!). Die Shaolin-Richtungen haben einen buddhistischen Hintergrund (Shaolin-Tempel!), die inneren Kampfkünste sind vorwiegend daoistisch geprägt. Einer nicht allgemein akzeptierten These zufolge soll die Zweiteilung der Kampfkünste auf die religiöse Praxis zurückgehen. Buddhistische "Profis" verzichten auf die Welt und "gehen aus dem Haus" (wörtlich für: 出家 jap. shukke = "Mönch werden") in die Hauslosigkeit, während nicht-zölibatäre Daoisten einen Hausstand erhalten (在家 jap. zaikai = "im Haus sein", in buddhistischem Kontext: "Laie"). Danach sei dann das "Innen" und "Außen" der Kampfstile bestimmt worden.

Äußere Kampfstile legen Wert auf Kraft und Schnelligkeit. Der Körper wird demgemäß "äußerlich" trainiert, d. h. Muskel- und Schnellkraft werden gezielt entwickelt. Die inneren Stile hingegen charakterisieren geschmeidige, langsame und fließende Bewegungen. Sie legen insbesondere Augenmerk auf die Mobilisierung des ki

durch Imagination und bewusste gedankliche Lenkung.

Nach chinesischem Verständnis verhalten sich die beiden Kampfstile im Sinne der Polarität des Yin (陰 z. B. Taijiquan) und Yang (陽 z. B. Shaolin Kung fu/Karate) zueinander! Wie im Yin-Yang-Symbol jeweils mit einem konträrfarbigem Punkt angedeutet wird, enthalten beide Pole jeweils ein wenig des anderen. Das gilt freilich auch für die Kampfkünste. Hart (剛 jap. gō) und weich (柔 jū), schnell und langsam, Anspannung und Entspannung spielen sowohl in den äußeren wie den inneren Stilen eine Rolle, wobei lediglich die Gewichtung eine andere ist. In China gilt es als ideal beide Arten zu üben, da sie komplementär sind und synergetisch wirken.

Sinnvoll ist es auch, mit zunehmendem Alter den Schwerpunkt der Übung auf die sanftere Seite der inneren Stile zu verlegen. Bei aller Dichotomisierung und allen Unterschieden möchte ich betonen, dass die Gemeinsamkeiten zu sehen, das Verständnis der Kampfkünste im gesamten vertieft. Das gilt sowohl für den Vergleich verschiedener "harter" Karatestile wie

Karate ohne Kultivierung des ki ist Kickboxen

auch übergreifend für die Inblicknahme von Kampfkünsten, die mit Waffen operieren. Die Prinzipien, die allen zu Grunde liegen, gilt es herauszudestillieren und womöglich in die Praxis einzubinden.

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 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.

Auch der Karate-Historiker Patrick McCarthy entdeckt bei einem Vergleich eines Textes zu den Geheimnissen des Wudang-Boxens (weicher, innerer Stil) mit dem Bubishi (harte, äußere Stile) in Bezug auf die Techniken und vor allem die Manipulation von Vitalpunkten auffallende Ähnlichkeiten, so weit, dass er zum Schluss kommt: "... obwohl die harten und weichen Stile radikal verschieden zu sein scheinen, sind sie in ihrem Kern identisch."

Karate und ki

Auch wenn im Sportkarate wenig davon die Rede ist, bin ich der Auffassung, dass das ki und seine bewusste Einbindung in die Weise der Bewegung und Atmung ein verbindendes und unabdingliches Element aller als holistisch verstandenen asiatischen Kampfkünste darstellt. Persönlich habe ich das durch die Begegnung mit Kanazawa Hirokazu (1931-2019), einem herausragenden Shôtōkan-Stilisten, der aber auch lebenslang Taijiquan und Waffen wie Stock und Nunchaku praktizierte, zu verstehen gelernt. Meister Kanazawa legte zentrales Augenmerk sowohl auf das ki als auch auf eine korrekte Atmung. Karate ohne Kultivierung des ki ist Kickboxen.

Kanazawa Hirokazu unterstreicht auch meine Perspektive, dass Karate historisch besehen einem gesundheitshygienischen Programm entspringt, das erst nachträglich zum Selbstschutz eingesetzt worden ist. Er meint in einer seiner englischen Pu-

blikationen 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."

Die umgekehrte These, dass Kampfkunst ursprünglich (nur) zum effektiveren Einsatz von Gewalt entwickelt wurde, beruht auf einer anthropologischen Vorentscheidung oder Engführung. Ginge es lediglich um die optimale Anwendung von Gewalt, würde der Mensch auf ein aggressives Tier reduziert. Anhand der Kampfkünste in China lässt sich exemplarisch zeigen, dass sie seit ihrer Frühzeit eine Rolle ge-



▲ Kanazawa Hirokazu



spielt haben, die über reines Training zur Gewaltausübung hinausging. Vor allem anhand kriegerischer Tänze lässt sich zeigen, dass performative, emotionale, mentale und spirituelle Elemente hinzutraten. Sie dienten dem Erlernen von Techniken und deren Zurschaustellung sowie der Festlegung von orthodoxer Praxis und historischer Kontinuität.

Ethik der Kampfkünste

In den meisten Gesellschaften hatten jene, die Kampfkunst als Beruf ausübten, einen hohen sozialen Status oder gehörten der Aristokratie oder dem Adelsstand an (z.B. Kshatriya in Indien, Samurai in Japan, Ritter in Europa, die "Edlen" 士 in China). Als Elite waren sie einer besonderen Ethik verpflichtet, wurden als Vorbilder für die Bevölkerung angepriesen und pflegten kriegerische und zivile Tugenden. Selbstveredelung gehörte damit zu ihrem Lebensstil. Dass Training in den Kriegskünsten gesundheitsfördernd ist, solange man sich dabei nicht abschlächtet, ist selbstvident. Konzentration und andere mentale Fähigkeit werden ebenfalls geschärft. In den Krieg zog man meist unter Anrufung des Schutzes durch höhere Mächte. All

das dürfte auch vor der Ausbildung von Hochkulturen und organisierten Religionen gegolten haben. Erfolgreiche Krieger wurden zu Oberhäuptern, Heroen und zuweilen posthum zu Göttern. So gesehen war die Kriegskunst stets mit effizienter Kampftechnik, Selbstschutz, Charakterbildung, Hygiene, Körperertüchtigung, Selbstkultivierung und Spiritualität verbunden. Je nach Augenmerk kann man eines dieser Element stärker betonen und beleuchten. In meinen Augen gehören sie untrennbar zusammen.

Spannend ist, dass selbst in der japanischen Schwertkunst die Wichtigkeit des ki betont wird. Dies ging mit der zunehmenden "Spiritualisierung" des Schwertfechtens in der Tokugawa-Zeit (1603-1878) einher. Nach der Landeseinigung herrschte zweieinhalb Jahrhunderte Frieden (abgesehen von Bauernaufständen), in dem die berufsmäßigen Krieger (Samurai) zunehmend ihre raison d'être reflektieren mussten. Ein Weg war, sich auf ihr Ethos zu konzentrieren und eine vorbildliche Lebensführung ins Spiel zu bringen. Die eigentlich tödliche Schwertkunst wurde in eine Geistes- und Persönlichkeitsschulung uminterpretiert.

Die Bedeutung des ki in der Schwertkunst

Ein Anspruch, auf den das Karate zurückgriff, als es die japanischen Hauptinseln erreicht hatte. Die Schriften Tengu geijitsuron ("Abhandlung zur Kunst der Bergdämonen" 1727) und Neko no myōjutsu ("Die wundersame Kunst der Katze" 1729) des Issai Chozan (1659-1741) sind allegorische Erzählungen, in denen die Bedeutung des ki und eines wachen, ausgeglichenen Geisteszustandes und einer auf nichts fixierten, frei flottierenden Geistesgegenwart

elaboriert werden. In allen chinesischen Meditationsmethoden spielte seit altersher das Management des ki eine zentrale Rolle. Ein zur Ruhe gebrachter, affektfreier Geist, also ein von allem entleertes, reines Bewusstsein führte nach diesen zu einem unbehinderten und optimalen Kreislauf des ki durch Leib und Seele. Und das bringe Wohlbefinden, Stärkung der Lebenskraft, Einklang mit dem Universum und Einsicht in das wahre Selbst mit sich. Meditation im Sitzen und Meditation (= ein stiller, klarer Geist) in Bewegung erzielten demnach dieselbe Wirkung. Das wusste auch der Fechtmeister Yagyū Munenori (1571-1646), der gleichwohl auf das ki und wie es geistig gelenkt werden mag, Bezug nahm. Ein gesammelter Geist stimuliert ki, das den Unterbauch erfüllt und durch den Willen (志 kokorozashi, auch: "Absicht, Aufmerksamkeit") nach außen projiziert wird. In diesem Sinne sei der Wille der Herr und das ki der Vasall.

Eines der zuhöchst geachteten Handbücher zur Schwertfechtkunst war das Heihō michi shirube ("Leitfaden der Kriegskunst", 1834) des Schwertmeisters Shirai Tōru (1781-1843). Darin beruft er sich auf daoistische Atemtechniken, mit denen das ki im Unterbauch gesammelt und im Ausführen der Schwerttechniken eingesetzt werden kann. Bis ins moderne Kendō gelten die Konzepte des ki und des tanden als fundamentale Elemente.

Karate und die innere Energie

Sie sind auch integraler Bestandteil des Karate. Das wussten Funakoshi Gichin wie auch sein Lehrer Itosu Ankō und alle anderen Pioniere des Karate in Japan. Itosu verweist in seinen 10 Artikeln zweimal (Art. 4 und 5) in klassischer Weise auf die Fokussierung des ki im Unterbauch (tanden). Im von Miyagi Chōjun als "die Bibel des Karate" bezeichneten "Bubishi" finden sich im Art. 1 und 4 klare Hinweise auf

die Atmung, die 36 Vitalpunkte und die Entwicklung eines vigorosen ki bei richtiger Übung und zwar in Balancierung von physischem und introspektiv-mentalem Training. Auch in einem kommentierenden Teil verweist der bedeutende Karate-Forscher Patrick McCarthy darauf, dass die Übungsmethode in Form von Kata nicht nur der Überlieferung der Geheimnisse der Selbstverteidigung diene, sondern gleichwertig therapeutische Ziele verfolgte. Und die werden durch die Koordination der Atmung, der Muskelkontraktion und -expansion und entsprechender Mobilisierung der inneren Energie des ki erreicht.

Bubishi – Heilen und Töten

Das ursprüngliche Bubishi (武備志/誌) war ein kolossales Werk aus der Ming-Zeit (1366-1644) zu allen Belangen der militärischen Künste und Kriegsführung. Der Titel bedeutet in etwa "Manual zur militärischen Vorbereitung". Das Bubishi

der Karatemeister ist gewissermaßen ein Exzerpt aus dem ursprünglichen Werk, das sich auf das Handgemenge, also den Kampf mit bloßen Händen beschränkt. Autorschaft und Verfassungsdatum sind nicht geklärt.

Darin sind Nahkampftechniken des chinesischen Quanfa (jap. kenpō 拳法) in stilisierter Form dokumentiert. Daneben enthält es Miszellen zur Geschichte des Boxens im Stile des Weißen Kranichs und der Mönchsfaust/Arhatfaust (jap. rakanen 羅漢拳), medizinische Traktate und Anweisungen zu den Vitalpunkten. Mitte/Ende des 19. Jh. gelangte es über verschiedene Routen nach Okinawa. Gichin Funakoshi hat es in seinem ersten Buch Ryūkyū Kenpō Karate (1922) erstmals in Auszügen publik gemacht. Auch in seinen folgenden Werken Rentan Goshin Karatejutsu (1925) und Karate-dō Kyōhan (1934) hat er ganze Passagen aus dem Bubishi wortwörtlich übernommen, namentlich solche zu den Vitalpunkten, verbotenen Regionen, dem 12-Stundenzyklus der inneren Organe und zu harten Faustmethoden zur Traumatisierung von Sehnen, Arterien, Nervenbündeln etc.

Alle Karate-Pioniere besaßen ein zumeist handkopiertes Exemplar des Bubishi. Mabuni Kenwa verfügte über die Version seines Lehrers Itosu Ankō und machte es 1934 zur Gänze öffentlich. Itosu dürfte es von "Bushi" Matsumura Sōkon (1809-1899) geliehen und abgeschrieben haben. Durch das mehrfache handschriftliche und zeichnerische Kopieren ergaben sich voneinander abweichende und fehlerbehaftete Versionen. Aber das wesentliche Wissen wurde damit vorerst geheim tradiert. Zu betonen ist, dass das Bubishi gleich viel Emphase auf Heilen und kurative Praktiken legt wie auf defensive oder destruktive Kampftechniken. Karateschüler lernten damit immer auch die wesentlichen Konzepte der traditionellen chinesischen Medizin. Dazu gehörte eine ganze Pflanz-

Pharmakologie, Rezepte für Salben, Pillen und Tinkturen, Heilungsmethoden bei Verletzungen und Krankheiten, das Wissen um die Meridiane und den Zyklus der Blutzirkulation.

Im Artikel 8 des Bubishi geht es um die Vitalpunkte. Wenn diese gezielt attackiert werden, kann das großen Schmerz oder Lähmungen auslösen, zur Bewusstlosigkeit führen oder gar tödlich sein. Die inneren Organe haben je nach Tageszeit eine hohe oder niedere Energie. Dieser Zyklus kann in Umkehr der Heileffekte bei der Akupunktur dafür ausgenutzt werden, destruktive Wirkungen zu erzielen. Es gibt sieben untersagte Regionen (z. B. Scheitelpunkt, Herz, Hoden, Weichstelle hinter den Ohren). Es ist auch die Rede vom verzögerten Todeseintritt. Der ki-Fluss einer Person kann ausgelöscht werden oder nachhaltig so durcheinander gebracht und gestört werden, dass der Tod nach einigen Tagen, Wochen, ja gar Jahren eintreten kann. Die Daoisten fanden auch heraus, dass bei der Traumatisierung (Drücken, Schlagen, Reiben, Stechen) bestimmter Vitalpunkte andere Punkte besonders empfindlich werden. Damit wurden Eskalationsabfolgen von Einwirkungen auf diese entwickelt, die auch im Taijiquan bekannt sind. Die 36 wichtigsten Vitalpunkte wurden geheim tradiert und in 9 tödliche, 9 für neuralgischen Kollaps, 9 Schmerzpunkte und 9 Paralysepunkte eingeteilt. In der Tradition des südlichen Shaolin-Tempels wurde die Zahl der Vitalpunkte auf 108 erweitert. Simultan wurde aber auch immer das Wissen vermittelt, wie die Vitalpunkte zur Wiederbelebung und für therapeutische Zwecke stimuliert werden können.

Frappierend ist, dass dies mit dem indischen Wissen um die Vitalpunkte im Kalari-payat deckungsgleich ist. Ob diese Kenntnisse unabhängig voneinander entdeckt oder durch Transfer und Austausch erworben wurden, ist möglicherweise nicht



Quelle: wikimedia.com



Quelle: wikimedia.com

◀ Osamu Hirano
(Nihon Goju-Ryu Karate-Do Kuyukai International)



eindeutig aufweisbar. In China hat sich das Wissen um den Ki-Fluss, die Meridiane, die Akupunkturpunkte, die Yin-Yang-Lehre, Atemtechniken und ki-basierte "gymnastische" Übungen in der Han-Dynastie (206 v.d.Z. – 220 n.d.Z.) konsolidiert und wurde auch verschriftlicht. Mit dem Aufkommen des Buddhismus in China strömte indisches medizinisches Wissen herein und bekräftigte, ergänzte oder vertiefte entsprechende Kenntnisse. Im ersten Jh. u. Z. wurden in China die ersten Tempel und Mönchsorden gegründet. Der Buddhismus kam vorerst über die Seidenstraße nach Nordwestchina, wenig später auch über die "maritime Seidenstraße", d. h. über das Meer aus Südinien via Sri Lanka nach Südchina und Südostasien. Von Anfang an wurden Buddhismus und Daoismus in synkretistischer Weise verknüpft, sodass der Sinologe Henri Maspero anmerkt, dass es in der gesamten Han-Zeit zu steten Konfusionen kam und die beiden als dieselbe Religion wahrgenommen wurden.

Kata und die Vitalpunkte

Die Kata enthalten die Geheimnisse der Selbstverteidigung. In ihnen sind auch die Techniken kodiert, die auf die Vitalpunkte losgehen. Es dreht sich hier um das, was auf Japanisch kyūshōjutsu (急所術), auf Chinesisch qinna 擒拿 und in Okinawa tuide genannt wird. Dazu gehören Techniken wie Knochen Verdrehen, Gelenke Sperren, Sehnen Ablösen, auf Nervenbündel und Arterien Einschlagen, Organe Treffen, Greifen, Würgen, Hebeln, Werfen und ähnliche brutale, aber hocheffektive Manöver.

Sehr viel aus diesem Repertoire ist auf der Reise des Karate auf die Hauptinseln verloren gegangen oder einfach nicht weitergegeben worden. Mit dem Schulunterricht und dann dem sportlichen Wettkampf und seinen Regeln sind (fast) alle gefährlichen und potentiell letalen Techniken aus dem

Karate-Unterricht verschwunden. Unter dem Titel "practical Karate" werden sie teilweise wieder zurückgeholt. Am bekanntesten sind wohl Ian Abernethy und Patrick McCarthy, der eine exzellente englische Edition des Bubushi vorgelegt hat (meine Ausführungen dazu und im Folgenden beruhen weitgehend darauf).

Kata stimuliert das ki

McCarthy betont auch, dass neben dem Selbstschutz mit den Kata auch therapeutische Ziele verfolgt werden. Bei korrekter Ausführung wird der gesamte Körper energetisiert. Durch die Atmung wird nicht nur der Blutkreislauf, sondern auch das ki stimuliert. Muskeln und Sehnen werden gedehnt und gekräftigt und die inneren Organe massiert. Zur Öffnung aller Energiekanäle soll der Rücken gerade gehalten, die Hüfte nach vorne, d.h. das Steißbein nach oben gedrückt, die Schultern abgerundet, das Kinn nach hinten, der Scheitel nach oben gerichtet, die Füße solide verwurzelt der Körper entspannt gehalten werden. Dann kann das ki optimal und natürlich fließen, was viele positive Effekte auf das neurale System, die Hormone, den Kreislauf, die Organe und das allgemeine Wohlbefinden mit sich bringt. Das im Bubushi enthaltene Arhat-Boxen (rakanken 羅漢拳) nennt McCarthy die "embryonischen Exerzitionen des Bodhidharma". Der eminente Kampfkunsthistoriker Matsuda Ryūichi hat eine moderne Rekonstruktion der Mönchsfaust publiziert.



Darin stellt er auch meditative Übungen vor, die ebenso im Taijiquan praktiziert werden. Es sind statische, im Stehen praktizierte Exerzitionen, die deshalb auch ritsuzen 立禅 (Zen im Stehen) genannt werden.



Quelle: Wolfgang Herbert

Für die korrekte Stellung seien die folgenden Punkte beachtet:

- ▶ 1. 立身中正 *risshin chūsei*: den Rücken gerade ausrichten
- ▶ 2. 含胸拔背 *gankyō bappai*: die Brust natürlich lockern, nicht herausdrücken
- ▶ 3. 虚領頂頸 *kyoryō chōkei*: Gefühl am Scheitel nach oben gezogen zu werden, Halswirbelsäule strecken
- ▶ 4. 沈肩墜肘 *chinken tsuichū*: Schultern fallen, Ellebogen hängen lassen
- ▶ 5. 円裆 *entō*: die Oberschenkel halbkreisförmig abrunden
- ▶ 6. 尾闾中正 *biryō chūsei*: das Steißbein nach vorne anheben
- ▶ 7. 全身鬆開 *zenshin shōkai*: den gesamten Körper entspannen

Alle diese Elemente können auch für das Karate fruchtbar gemacht werden! Diese



Übung wird anfänglich ein paar Minuten gemacht, dann auf eine Viertel oder halbe Stunde ausgedehnt, Taijiquan-Meister stehen eine Stunde oder länger in dieser Haltung. Man kann dabei geistig das ki in einem Kreislauf über die Hände zirkulieren lassen oder im Unterbauch speichern. Wird die Stellung richtig ausgeführt, stellt sich der freie Fluß des ki von selbst ein. Auch die Meditation im Sitzen (zazen) hat denselben Effekt. Die Beine sind überkreuzt, die Hände liegen im Schoß, der Rücken ist gerade, der Oberkörper entspannt, der Kopf nach oben gereckt, das Kinn leicht eingezogen: die perfekte kompakte Körperform für ein ungehindertes Strömen des ki.

Die dritte Form des Zen beschrieb mir Kanazawa Hirokazu als dōzen 動禅 ("Zen in Bewegung"). Karate ist dōzen. Freilich sind auch Taijiquan-Formen Bewegungsabläufe, die alle kampfkunstspezifische Bedeutung und Anwendungsmöglichkeiten haben. Es ist gewissermaßen Shaolin-Kung fu in Zeitlupe und bei kompletter Entspannung. Viele Techniken finden sich in beschleunigter Form auch im Karate. Im Taijiquan ist durch die Verlangsamung das Körperbewusstsein erhöht und die Zirkulation des ki geschieht gemächlich und gleichmäßig. Beim Karate und anderen "harten" Stilen wird das ki explosionsartig mobilisiert und ausgesandt. Das



Quelle: Wolfgang Herbert

▲ Der Autor beim zazen 座禅

wird mit der Atmung und dem Willen als den Steuermännern des ki gekoppelt: bei einem Fauststoß etwa wird beim Zustoßen rapide ausgeatmet, somit das ki hinausgeschleudert, nach der Fokussierung (kime) der Technik wird entspannt und sachte eingatmet, wobei das ki wieder im Unterbauch akkumuliert wird. Im Taijiquan nennen sich diese Sequenzen auch "Öffnen und Schließen" oder "Freilassen und Sammeln" (kaigō 開合). Lediglich die Transportgeschwindigkeit des ki ist eine andere. Nach chinesischem Verständnis ist das ki eine Energie, die nicht nur im menschlichen Körper wirkt, sondern den ganzen Kosmos erfüllt. Durch bewusstes Einatmen kann man sich stets frisches ki, quasi kosmische Energie, zuführen.

Im daoyin gibt es daher, wie schon erwähnt, seit dem Altertum meditative Detox-Übungen, bei denen "negatives" ki per Ausatmung eliminiert und "positives" stärkendes ki eingatmet wird. Wer will, kann auch beim Praktizieren des Karate diese Vorstellung mit der Atmung verbinden. Ich weiß von Kanazawa Hirokazu, dass er der Auffassung war, dass die rechte Handhabung und Kultivierung des ki zu Harmonie und Eingestimmtheit in den Kosmos führt. Die Methode der Zirkulation des ki in der Meditation, im Taijiquan und im Karate mögen sich unterscheiden, der Endeffekt ist hingegen derselbe! Blockaden werden gelöst, der ganze Körper wird buchstäblich vom Scheitel bis in die Finger- und Zehenspitzen mit ki beschickt und versorgt und ein ausgeglichener ki-Fluss erzielt. Deshalb fühlt man sich nach einem guten Karate-Training auch trotz physischer Ermüdung erfrischt und gestärkt. Jedenfalls würde ich mir wünschen, dass Karate in diesem Sinne verstanden und praktiziert wird. ■

Fortsetzung: in der nächsten toshiya

Autor: Prof. Dr. Wolfgang Herbert
Er studierte Philosophie, Japanologie und Vergleichende Religionswissenschaften an der Universität Wien und arbeitet zur Zeit als Professor für Vergleichende Kulturwissenschaften an der Universität Tokushima. 5. Dan Shotokan Karate (SKIF), praktiziert Yang-Stil Taijiquan.