

Geschichte des Kung Fu und Shaolin Boxen

aus verschiedenen Quellen zusammengestellt mit einem kurzen Abriss der chinesischen Geschichte

Das Kloster Shaolin

Im Norden Chinas breitet sich das Bergmassiv Haoshan aus. Im 3. Jahrhundert n. Ch. begann eine Gruppe buddhistischer Mönche mit Hilfe von Bauern einen Tempel zu bauen, der von massiven Steinmauern umgeben wurde. Die umliegenden Berggipfel wurden mit jungen Kiefern bepflanzt, die mit der Zeit einen guten, zuverlässigen Schutz gegen den stetigen Wind gaben. Nach diesem "jungen Wald" bekam das Kloster seinen Namen "Shaolin".

Das Kloster bot der Gemeinschaft Schutz vor umherziehenden grausamen Räuberbanden und vor den Truppen der befeindeten Feudalherren.

Das Kloster Shaolin, das heute noch existiert, befindet sich in Nordchina in der Provinz Henan (Honan) und wird mit Recht als die Wiege der Kampfkünste des "äußeren Stils", einer der beiden wichtigen Kempo-Richtungen, angesehen.

Im 8. Jahrhundert wurde ein zweites Kloster mit Namen Shaolin im Süden Chinas, in der Provinz Fujian; gebaut. Zwischen beiden Klöstern bestanden enge Verbindungen. Beide Klöster hatten den gleichen Vorsteher.

Später, in den mandschurischen Kriegen, wurde das Kloster zerstört. Auf seinen Ruinen wurde ein neues Kloster, Dongshan, errichtet.

Vielleicht gab es auch noch andere Klöster unter dem Namen Shaolin, denn der Ruhm der Mönchskrieger des Shaolin war Mitte des 14. Jahrhunderts über ganz China verbreitet.

Das erste Kloster nahm all die reichen Kampftraditionen in sich auf, die schon viele Jahrhunderte in China bestanden hatten. In den kleineren „Zweigstellen“ des ersten Klosters wurden die verschiedensten Kampfkünste gesammelt und in das erste Kloster, als Archiv, weitergegeben.

Das heute bei uns bekannte [...] Kempo, Shaolin (Kempo) Chuan fa, stammt aus eben jenem Kloster in der Provinz Fujian.

Aber nur die im Kloster gesammelten, alten, authentischen Stile dürfen die Bezeichnung "Shaolin" tragen. Leider versuchen heutzutage viele Trainer ihr selbstentwickeltes System unter dem Namen "Shaolin" zu verkaufen.

Das Entstehen der chinesischen Selbstverteidigung in Shaolin

Die Überlieferung schreibt das Chuan fa demselben Mönch zu, der im 6. Jahrhundert nach Chr. den Zen Buddhismus aus Indien nach China brachte. Der Mönch Ta Mo, auch bekannt unter dem Namen Daruma oder Bodhidharma, wanderte während der Liang-Dynastie (505 - 556 n. Chr.) aus Indien in China ein und hielt sich im Tempel von Shaolin, in der Provinz Henan auf, um die Lehre Buddhas zu verkünden. Als er bemerkte, daß seine Jünger bei seinen Predigten einschließen, sann er auf Abhilfe. So erdachte er die nach ihm benannten 18 Mönchsübungen und 24 Muskelspiele, um sie von seinen Schülern jeden Morgen zur körperlichen Belebung ausführen zu lassen. Dank dieser Übungen, die das Hauptaugenmerk auf Atemtechniken legten, wurden die Schüler kräftiger und gesünder.

Diese Techniken und Übungen wurden im Kloster Shaolin beibehalten. Aber nach dem Tode von Ta Mo traten Veränderungen ein. Viele seine Jünger gingen auseinander, und die Kunst, die Ta Mo gelehrt hatte, verfiel und geriet fast in Vergessenheit.

Viele Jahre vergingen, bis während der Yuan-Dynastie (1206- 1368) ein berühmter Meisterboxer mit Namen Yen, der die alte chinesische Selbstverteidigung beherrschte, in den Priesterstand trat und unter dem Namen Chueh Yuan in den Tempel von Shaolin einzog. Hier bemühte er sich um die Neubelebung der von Ta Mo überlieferten Übungen. Als Chueh Yuan die Zahl auf 72 Übungen vermehrte, fanden sie in ganz China Anklang.

Aber nicht zufrieden damit, bereiste Chueh Yuan das ganze Land, auf der Suche nach Boxern, von denen er dazulemen konnte. Mit einigen tat er sich zusammen und zog ins Shaolin Kloster zu Fujian. Sie schufen die Grundlagen zum Chuan fa. Sie fügten zu ihren Künsten die fünf Tierstile hinzu und erhöhten die Übungen auf 181. Die ganze Vielfalt der Figuren sind in den "5 Tierstilen", dem Drachen-, dem Schlangen-, dem Tiger-, dem Leoparden- und dem Kranichstil, enthalten.

Nördliche und südliche Stile

Weiterhin teilte sich auch im Laufe der Zeit die Shaolin-Schule, in der alles seinen Ursprung nahm, in eine nördliche und eine südliche Schule. So kam es, daß nach einiger Zeit beide Systeme voneinander abwichen.

Dies war allein schon durch die Lebensbedingungen und die Umwelt, in der die Menschen lebten, bedingt.

Die Menschen im Norden bevorzugten das Harte, das Kraftvolle. Ihr Kampfstil war offen und sie wichen nur selten einem Angriff aus. Die Natur gab ihnen die Härte. Sie waren den Südchinesen in jeder Hinsicht überlegen, sei es an Größe oder Stärke. Hier wurde das Shaolin-toanta, bestehend aus 108 Techniken, geschaffen.

Die Südchinesen hingegen kämpften zurückhaltend. Ihr Angriff kam meistens blitzschnell und suchte direkt eine tödliche Stelle des Gegners. Sie zogen im Kampf die Betätigung der Arme die der Beine vor.

Hier waren die großen Meister Chuek Yuean, Li-Chieng und Pai Yu-Feng zu Hause. Sie sind durch die fünf Tierstile, Drachen-, Tiger-, Leoparden-, Schlangen- und Kranichstil bekannt geworden.

Diese fünf Elemente wurden zu einer Einheit geformt, Geist, Atem, Kraft, Knochen und Sehnen.

Die bekanntesten Shaolin-Schulen, die sich in China herauskristallisierten waren die Kwang-Tung-, Honan-, Fu-Kein, Ngo-Mei und die Wu-Tang-Schulen. Gegenwärtig gibt es weit mehr als 300 Stilrichtungen im Kung-Fu. Wesentlich sind jedoch immer die fließenden Bewegungen. So gibt es auch im Shaolin-Kempo folgende Ausführungsarten:

hart - weich	äußerlich - innerlich
schnell - langsam	sanft - grob
angreifend - zurückhaltend	

Einen wesentlichen Teil der Entwicklung der Shaolin Techniken haben zahlreichen Dynastien in China beigetragen.

Denn da gerade zu diesen Zeiten das Volk unterdrückt und jeglicher Waffenbesitz verboten war, traf man sich an geheimen Plätzen, um sich den verschiedensten Selbstverteidigungsarten zu entsinnen.

In diesem Zusammenhang ist auch der Nun Chaku zu nennen, der einst als Dreschflegel benutzt, später in Verbindung mit Kung-Fu-Techniken auch als Waffe eingesetzt wurde. So kam es, daß sich gerade in China Kung-Fu zur Blüte entwickelte; auf dieser Basis werden auch noch heute andere Budopraktiken aufgebaut.

Shaolin Kempo gilt als eine der bekanntesten Stilrichtungen aus dem Kung Fu.

Shaolin Kempo selbst besteht wiederum aus fünf verschiedenen Stilrichtungen, dem Drachen-, Schlangen-, Tiger-, Leoparden- und Kranichstil von Chok Yuan, Li Cheng und Pai-Yu-Feng ins Leben gerufen.

Auch das Wu-Tank-P'ai ist eine Stilrichtung aus dem Kung-Fu woraus sich auch wieder drei andere Stilrichtungen entwickelten, nämlich das Tai-ChiChuan, Pa Kua-Chuan und das Shin Yi Chuan.

Damit soll eben nur gesagt sein, daß selbst aus einigen Kung-Fu-Stilrichtungen wiederum weitere Stilrichtungen hervorgehen können.

Wie allgemein bekannt ist sind alle wirksamen Faustkampfsysteme aus Asien auf verschiedene Stilrichtungen aus dem chinesischen Kung-Fu zurückzuführen.

So findet man auch unser dargestelltes Shaolin Kempo in Japan in stark abgewandelter Form unter dem Namen Shorinji Kempo (von Doshin So) wieder. Es hat sich im Laufe der Zeit technisch so weit vom Ursprung entfernt, so daß nur noch der Name Shorinji Kempo etwas Gemeinsames verrät.

Die chinesische Kampfkunst besteht grundsätzlich aus fünf "Wegen":

1. Stöße: beinhaltet alle Faust-, Knie-, Schulter-, Handballen-, Kopf-, Ellbogen-, Unterarm- und Oberschenkelstöße (jedoch nicht die Spezialtechniken der verschiedenen Stile, wie die Adlerkrallen, den Kranichschnabel, die Gottesanbeterinnenhand etc.);

2. Treten: beinhaltet alle verschiedenen Trittechniken der nördlichen sowie der südlichen Stile;

3. Gelenkhebel: die 72 Techniken des Oelenkhebels und -brechens;

4. Werfen: 36 Wurftechniken;

5. Waffen: 18 verschiedene Waffen

Im Norden und Süden Chinas gibt es unzählige verschiedene Kung-Fu-Stile. Einige der bekanntesten sind:

In Nordchina:

- der Wing-Chun-Stil;
- der Bart-Kuar-Klan;
- der Ying-Yee-Stil;
- der nördliche Gottesanbeterinnen-Stil;
- der Adlerkrallen-Stil;
- der Tam-T'uei-Stil;
- der "Springing Leg"-Stil;
- der nördliche Sil-Lum-Stil;
- der Law-Hon-Stil;
- der Stil des verlorenen Pfades;
- der Wa-K'ung-Stil;
- der Ch'a-K'ung-Stil;
- der Affen-Stil;
- der Chuiang-Kung-Pai-Stil etc.

In Südchina:

- der Wing-Chun-Stil;
- der südliche Gottesanbeterinnen-Stil;
- der Drachen-Stil;
- der Weißer-Kranich-Stil;
- der südliche Sil-Lum-Stil;
- der Choy-Lay-Fut-Stil;
- der Hung-Kung-Stil;
- der Choy-Ga-Stil;
- der Fut-Ga-Stil;
- der Mok-Ga-Stil;
- der Yal-Guk-Moon-Stil;
- der Li-Ga-Stil;

· der Lau-Ga-Stil etc.

Diese Klans können nochmals in Vertreter sogenannter "innerer" und "äußerer" Kampfkünste unterschieden werden. Doch das wollen wir an dieser Stelle nicht weiterverfolgen.

Jede Bewegung im Kung-Fu besitzt eine fließende Kontinuität ohne Unterbrechungen. Sobald eine Bewegung beendet ist, geht sie in eine andere über. Das ist der Grund dafür, daß der Leser die Bewegungen des Kung-Fu als schneller im Vergleich zu denen anderer Kampfsportarten empfinden wird.

Kung-Fu ist eine Geistesübung. Die Verbindung von Geist und Körper ist, besonders in höheren Stadien des Kung-Fu-Trainings, von herausragender Bedeutung. Als Hinweis soll aber nur folgendes gelten: Versuchen Sie, mit Ihrer Imagination (der Bewegung im Geiste) auf jede physische Bewegung Einfluß zu nehmen. Seien Sie überzeugt davon, daß jede Technik gelingt, dann wird genau das der Fall sein.

Arbeiten Sie mit Ihrem Gegner zusammen. Widerstehen oder unterbrechen Sie seinen Bewegungsfluß nicht. Anstatt seine Kraft zu stoppen, vervollständigen Sie sie, indem Sie den Bewegungen des Gegners folgen. Mit anderen Worten: Sie helfen ihm dabei, sich selbst zu zerstören. Erinnern Sie sich daran: Was Sie tun, hängt von Ihrem Gegner ab. deshalb gilt auch, daß Sie die gegnerische Kraft ergänzen und ihr nicht als Gegner gegenüberstehen sollen.

Die Hüfte ist im Kung-Fu sehr wichtig. Sie spielt bei den Stößen sowie beim Auflösen der gegnerischen Kraft eine bedeutende Rolle. In der Praxis bedeutet dies, daß der Übende die gegnerische Kraft durch das Drehen der Hüften erst auflösen (ins Leere laufen lassen) muß, bevor er ihr ausweicht.

Denken Sie immer daran: Es ist besser, in einer brenzligen Situation Gelassenheit zu zeigen, als zu kämpfen. Wenn Sie aber gezwungen sind, einer Kraft zu begegnen, dann benutzen Sie diese, damit Sie sich verteidigen können.

Die fünf klassischen Tierstile

- Der Drachenstil

Der Drachenstil mit seinen vielen Stellungen dient der Verfeinerung des Geistes und des Körpers. Man muß ohne die vom Körper und den Gliedmaßen ausgehende Kraft, also ohne plumpe Körperkraft, auskommen.

Die Luft wird bei geschlossenem Mund langsam, mühelos und gleichmäßig durch die Nase eingeatmet und sammelt sich über dem Zwerchfell. Hierbei legt man die Zunge leicht oben an den Gaumen.

Die fünf Schwerpunkte: das Herz, die beiden Handflächen und die beiden Füße, müssen so aufeinander abgestimmt sein, daß die Bewegungen denen eines Drachen gleichen, der in der Luft schwebt und sich nach jeder Richtung wenden kann.

Da man heute schwerlich einen Drachen sehen kann, ist es durchaus angebracht; dem Drachen bzw. dem Windvogel der Kinder zuzuschauen; wie er sich leicht und schwerelos im Wind hin- und herwiegt. Dieser Vergleich soll nur verdeutlichen, daß es bei diesen Übungen auf das Leichte, Bewegliche und Ungezwungene ankommt.

Eine weitere Quelle zum Drachenstil:

Um das Wesen eines Drachen zu beschreiben, vergleicht man ihn am besten mit einer Katze, da ihre Verhaltensweisen in etwa die gleichen sind. Sie ist beweglich und geschmeidig und stößt blitzschnell ihr Opfer. Die 5 Schwerpunkte sind die 4 Füße und das Herz: Alles ist so aufeinander abgestimmt, daß sie sich zu jeder Zeit in jede Richtung hinwenden kann. Hier wird das Sanfte mit dem Harten verbunden. Alles geschieht ohne jede Kraftanstrengung. Kopf und Rumpf sind aufrecht. Die Luft wird langsam und gleichmäßig eingeatmet und sammelt sich über dem Zwerchfell. Die Augen sind überwiegend geradeaus gerichtet und in der Lage, alle Bewegungen wahrzunehmen.

- Der Schlangensstil

Der Schlangensstil dient der Atempflege, und der Übende muß versuchen, besonders das Tiefatmen unter Kontrolle zu bringen damit sich die Luft in der Bauchhöhle sammeln und den Umlauf des Blutes und der Kraft steuern kann.

Beim Üben muß der Lernende bestrebt sein, sich so langsam und geschmeidig zu bewegen, wie eine Schlange. Der Schlangensleib ist in dauernder Bewegung, dabei aber ruhig und straff.

- Der Tigerstil

Der Tigerstil bezweckt die Ausbildung und die Stärkung der Knochen, die die wichtigsten Stellen im Körper einnehmen. Wenn die Knochen nicht richtig ausgebildet werden, sind sie nicht stark genug und geben keine Kraft her. Alle Bewegungen sollen langsam, leicht und lebendig sein, von den Augen gelenkt, genau denen des Tigers gleichen.

- Der Leopardensstil

Der Leopardensstil dient der Ausbildung der Kraft. Man muß in allen Phasen eine knappere und geducktere Haltung einnehmen. Weil die Krallen des Leoparden kleiner sind als die des Tigers, müssen die Finger gekrümmt und zu einer Halbfaust gebildet werden.

Wichtig ist, daß man langsam, leicht und ruhig atmet, damit das Blut und die Kraft den ganzen Körper durchströmen können.

- Der Kranichstil

Das Training im Kranichstil bildet die Sehnen aus, die die Muskeln und Knochen verbinden. Die Sehnen müssen besonders ausgebildet werden, damit der Schüler sicher auf einem Bein stehen kann. Auch die Hals- und Nackensehnen müssen richtig ausgebildet werden, damit der Kopf klar bleibt und man gute Nerven bekommt. Der Kranich hat die Gewohnheit, auf einem Bein stehend, seine Beute zu beobachten, um dann blitzschnell und trotzdem elegant zuzustoßen. Daher muß der Übende alles um sich herum vergessen, seinen Willen konzentrieren und in aller Gemütsruhe nur auf seine Bewegungen achten.

Darum halte man sämtliche Körperteile locker und gelöst und die Augen offen, damit sie alle Bewegungen überwachen können. Am Anfang des Trainings führe man die Bewegungen rasch aus, nach einiger Zeit soll man versuchen, sie langsam und ungezwungen auszuführen und aufeinander abzustimmen. Dabei sollte man langsam, gleichmäßig, leicht und ruhig atmen. Da das Stehen auf einem Bein nicht leicht ist, kostet es viel Zeit, es zu erlernen. Doch nach und nach werden die Sehnen stark, und der Geist und das Blut durchströmen den ganzen Körper.

Den fünf klassischen chinesischen Elementen sind die fünf Körperelemente und die fünf Tierstile zugeordnet:

Holz - Geist - Drachenstil
Feuer - Atem - Schlangensstil
Erde - Kraft - Leopardensstil
Metall - Knochen - Tigerstil
Wasser - Sehnen - Kranichstil

Schläge und Druck auf die Vitalpunkte:

Im *Shaolin*-Boxen ist auch die Kunst, die sogenannten Vitalpunkte zu treffen, sehr wichtig. Es handelt sich um Techniken, die nur den am weitesten fortgeschrittenen Schülern beigebracht werden und die im Kampf von hohem Nutzen sind.

Die Vitalpunkte des menschlichen Körpers sind sehr zahlreich. Man muß sie genau lokalisieren können, präzise treffen, die richtige Angriffstechnik anwenden und vor allem die Wirkung kennen, die der Schlag auslösen kann (Schmerz, vorübergehende partielle Lähmung, Ohnmacht, Tod). Diese Techniken sind mit größter Vorsicht und nur im äußersten Notfall anzuwenden. Es ist immer besser, einen Kampf zu vermeiden, als das Risiko einzugehen, dem Gegner einen schweren Schaden zuzufügen.

Weniger gefährlich, aber auch sehr wirksam, ist der Druck auf die Vitalpunkte. Übt man beispielsweise mit einem Hebelgriff gleichzeitig Druck auf einen Vitalpunkt aus so ist es mit dem blockierten Körperteil unmöglich, sich dem Griff entgegenzusetzen oder zu entziehen.

Die Kämpfe: Po Chi

Es gibt drei unterschiedliche Typen von Kämpfen: in ihrer Abfolge festgelegte, d. h. Basiskämpfe, freie, Kämpfe und Wettkämpfe. Außerdem kennt man 45 waffenlose Basiskämpfe. Dabei handelt es sich um lange, vorher festgelegte Sequenzen von Angriffen, Abwehrtechniken, Würfen, Hebelgriffen usw., die zuerst alleine, gegen einen imaginären Gegner (*Po Chi Lu*) und dann mit einem Partner (*Po Chi T'ao*) ausgeführt werden. Daneben gibt es auch Kämpfe gegen mehrere Gegner und gegen bewaffnete Gegner. Im freien Kampf (*Tzu Yu Po Chi*) sind die Techniken nicht vorher festgelegt, und die Schläge werden, um den Partner nicht zu verletzen, kurz vor dem Körperkontakt kontrolliert. Anders als beim Karate verwendet man oft Hebelgriffe und Würfe. Es ist wichtig, darauf hinzuweisen, daß im freien Kampf keine Phantasietechniken angewendet werden dürfen, sondern nur die in den Basiskämpfen erlernten Techniken. Zwischen dem Basiskampf und dem freien Kampf gibt es nur einen Unterschied: Im Basiskampf folgen die Angriffe und Abwehrtechniken einer vorher festgelegten Sequenz, im freien Kampf hingegen werden sie je nach Situation ausgeführt.

Die Waffen können in drei Kategorien eingeteilt werden:

1. »Edle« Waffen, also echte Waffen wie beispielsweise das Schwert, die Lanze, der Säbel usw.;
2. landwirtschaftliche Geräte und Objekte des täglichen Lebens, die in Waffen umfunktioniert wurden, wie beispielsweise der Stock, die Kette, der zwei- oder dreiteilige Stock (*Nunchaku*), der übrigens dazu diente, den Reis zu dreschen usw.;
3. besondere Waffen wie das *Piao* (Wurfstern), ein metallenes, spitzes, zum Wurf bestimmtes Objekt.

Die 18 Grundwaffen:

1. *Pang*: der Kurzstock, dessen Länge vom Boden bis zum Bauchnabel reicht.
2. *Kun*: der Langstock, dessen Länge vom Boden bis zur Höhe der Augen reicht.
3. *Ch'ang Kun*: der ganz lange Stock, der vom Boden bis zu den Fingerspitzen bei nach oben ausgestreckten Armen reicht.
4. *Shuang Chieh Kun*: der zweiteilige Stock. Im Kobudo auf Okinawa ist er unter dem Namen Nunchaku bekannt. In China benutzt man nicht ein Lederband, um die beiden Teile zu verbinden, sondern eine Kette.
5. *San Chieh Kun*: der dreiteilige Stock.
6. *Shao Kun*: der sogenannte Wachstock«. Er ist zweiteilig und besteht aus einem sehr langen und einem kurzen Stück, die durch eine Kette verbunden sind.
7. *Tao*: der klassische Krummsäbel mit einer Schneide. Man kann einen (*Tan Tao*) oder auch zwei Säbel (*Shuang Tao*) benutzen.
8. *Chien*: das klassische gerade Schwert mit zwei Schneiden, Man kann ein oder zwei Schwerter benutzen. Das Schwert gilt als die edelste Waffe, die ohne Zweifel am schwierigsten korrekt zu handhaben ist. Der Umgang mit dem Schwert wird im allgemeinen erst gelehrt, wenn der Schüler in der Praxis des Kung-Fu ein hohes Niveau erreicht hat.
9. *Ch'iang*: die Lanze
10. *Kuan Tao*: die Hellebarde, die die Chinesen zu Ehren des Kuan Yü, eines berühmten Helden so nennen.
11. *Shuang Ku*: hakenförmige Schwerter und sehr charakteristische Waffen. Man benutzt immer zwei hakenförmige Schwerter, eines in jeder Hand.
12. *Kang Pien*: die Stahlkette, von der es mehrere Versionen in unterschiedlicher Länge gibt, beispielsweise die siebengliedrige Kette (*Chi Chieh Pien*) und die neungliedrige Kette (*Chih Chieh Pien*).
13. *Kuai*: ein kurzer Stock mit einem Griff. Man benutzt immer zugleich zwei *Kuai*. Diese Waffe entspricht dem *Tonfa* im *Kobudo* auf Okinawa. Es gibt auch die Variante des *Kuai* mit zwei Metallspitzen an den äußeren Enden, den sogenannten *Kuai* »mit Ziegenbockhörnern« (*Yang Chio Kuai*).
14. *Tieh Ch'ih*: ein vorn zugespitzter Eisenspieß mit einem charakteristischen Griff. Im *Kobudo* auf Okinawa ist er unter dem Namen *Sai* bekannt: Normalerweise benutzt man zwei dieser Waffen, eine in jeder Hand.
15. *Sheng Piao*: ein Band mit einer Metallspitze an einem Ende. Die Metallspitze wird geworfen und dann mit dem Band, das an einem Handgelenk befestigt ist, wieder eingeholt.
16. *Fu*: die Streitaxt. Üblicherweise benutzt man zwei *Fu*.
17. *Ch'ui*: eine Keule. Man benutzt in der Regel zwei *Ch'ui*.
18. *Pi Show*: ein Dolch. Auch hier benutzt man im allgemeinen zwei Dolche, einen in jeder Hand.

Die wichtigsten sekundären Waffen und andere Varianten der Grundwaffen:

- Piao*: metallene, zum Wurf bestimmte Objekte mit einer oder mehreren Spitzen. Sie entsprechen den japanischen Shuriken;
- Ch'a*: eine Lanze mit einer dreizackiger Spitze;
- Ch'an*: eine Lanze mit halbmondförmiger Spitze;
- Chi*: eine Lanze mit einer halbmondförmigen Klinge an der Seite;
- Liu Shin*: ein Band mit einem Gewicht an einem Ende;
- Ma Tao*: eine Art kurze Hellebarde, welche die Funktion hat, sich zu Fuß gegen einen Gegner zu Pferd zu verteidigen. Ma Tao bedeutet wörtlich »Klinge gegen Pferde«;
- Chua*: ein Band mit einem Haken an einem Ende;
- Kung: der Bogen;
- Szu Chieh T'ang*: eine vierteilige Lanze.

Yin und Yang

In den Tierstilen kamen durch die Einheit der fünf Elemente folgende Bewegungsarten zur Ausführung: Hart und weich, schnell und langsam, sanft und grob, ausgreifend und zurückhaltend, äußerlich und innerlich. Alle diese Techniken beruhen also auf dem Prinzip der Gegensätze, dem taoistischen Yin/Yang.

Aus der Mischung des weichen und des harten Stils entstand das Shaolin ssu Kempo. Etwa 30% der Techniken basieren auf dem Einsatz der Arme, 70% auf dem Gebrauch der Beine. Die Begriffe des Yin und des Yang, die zu den grundlegenden taoistischen Vorstellungen gehören, ziehen sich wie ein roter Faden durch das gesamte Shaolin-Kempo-System, wie auch durch andere chinesische Systeme, z. B. Tai Chi.

Das Prinzip des Yin-Yang basiert auf Kräften, die sich gegenseitig, gleichzeitig und gleichwertig im unendlichen Universum bewegen.

Das Symbol zeigt zwei gleich große ineinander verschlossene Teile eines Ganzen. Jedes der beiden enthält in sich die Qualitäten des anderen. Das zeigt der schwarze Kreis im Weißen, der weiße Kreis im Schwarzen. Die schwarze Hälfte des Kreises, das Yin, versinnbildlicht das weibliche und negative Prinzip, die weiße Hälfte des Kreises, das Yang, symbolisiert das männliche und positive Prinzip.

Aber alle Dinge, die existieren, enthalten in sich auch ihr Gegenteil. Jede positive Handlung trägt auch ein negatives Element in sich und umgekehrt. Keine Handlung ist so negativ, daß nicht auch irgend etwas Positives darin zu finden wäre. Daher enthält das Ganze den Ausgleich aller Gegensätze, den jeweils entsprechenden kleinen Kreis des anderen: Der von den beiden Hälften gebildete Kreis stellt das Ganze, das Fortdauernde, das Unendliche dar. Aber es sollte nicht der Fehler gemacht werden, die Kräfte des Yin/Yang als zweierlei anzusehen. Yin/ Yang ist ein nicht zu teilendes unendliches Spiel der Bewegungen. Sie sind aufgenommen als eigentlich eine Einheit von zwei nebeneinander existierenden Kräften eines Ganzen. Sie sind nicht der Grund eines Zustands, oder was daraus entstanden ist, sondern sollten angesehen werden als das, was untrennbar zusammen gehört, wie: Laut und Echo oder wie Licht und Schatten.

So ziehen sich denn auch durch alle Techniken des Shaolin Kempo die gegensätzlichen Bewegungen. Die Hand, die oben ist, senkt sich, während sich die Hand, die unten ist, im gleichen Tempo oder Rhythmus hebt. Das Bein, welches das Gewicht des Körpers trägt, wird schlaff und gewichtslos, während das Gewicht auf das vorher unbelastete andere Bein übergeht..Keine Bewegung ist in sich selbst vollendet, sie geht immer in eine andere, in die gegensätzliche, über.

Wissenschaft und Kunst des Kung Fu

Wissenschaft" bedeutet. Kenntnis durch Beobachtung und Versuch zu ermitteln, diese kritisch zu testen sowie zu systematisieren und das Ergebnis in allgemeine Gesetzmäßigkeiten zu bringen. "Kunst", so erklärt das Lexikon, ist Anwendung von Können, das durch Regeln geleitet wird, um Schönheit zu schaffen, speziell sichtbare Schönheit und Werke der schöpferischen Phantasie. Kunst und Wissenschaft des Kung-Fu werden gelenkt durch Gesetzmäßigkeiten, die; wenn sie verstanden, angewandt und verwirklicht werden, einen in die Lage versetzen, sich noch mehr an diesem speziellen Gefühl erfreuen zu können; der Empfindung dieser sich wiederholenden, rhythmischen Übung, wenn alles warm, gut geschmiert und in einer hervorragenden Form ist. Die erste Gesetzmäßigkeit ist etwas ganz Natürliches. Sie liegt tief in jedem Menschen und wird oft erklärt als etwas, wofür man sich schämen müsse. Ohne dieses Empfinden aber gäbe es die Menschen nicht. Es ist die Angst. Angst ist ein Gefühl, das durch Drohung oder drohenden Schmerz hervorgerufen wird, mit dramatischen Auswirkungen auf die im Körper ablaufenden Prozesse. Sie bewirken Veränderungen, die den Körper für eine schnelle Reaktion und gegebenenfalls gewalttätige Aktivität vorbereiten, indem sie die Energiereserve wecken, die in jedem von uns steckt. die

aber normalerweise nicht mobilisiert werden kann. Das Gefühl „Wut“ zeigt ungefähr das gleiche Muster im Verhalten. Die Ursache dieser beiden Gefühle kann durchaus von der Reaktion des anregenden Objekts ausgehen, aber mit dem Unterschied, daß Wut das Urteilsvermögen trübt, während Angst in der Regel die Sinne schärft. Haben Sie schon einmal bemerkt, daß Sie in einem Zustand der Angst Dinge oft kristallklar sehen, sie fast in Zeitlupe ablaufen und Sie erhöhte Aufmerksamkeit zeigen? Biologisch gesehen bewirkt Angst die folgende Kettenreaktion: Das Gehirn befiehlt dem Hypothalamus, Adrenalin aus dem Nebennierenmark in den Blutkreislauf zu schütten. Als Ergebnis weiten sich die Pupillen, die Haare stehen zu Berge, die Blutgerinnung wird beschleunigt. Die Atmung wird vertieft, die Bronchiolen weiten sich zum besseren Gasaustausch, das Herz schlägt schneller, der Blutdruck steigt, und die Muskeltätigkeit (der Muskeltonus) wird beschleunigt. Die Haut strafft sich und wird blaß. All dies geschieht automatisch. Angst ist natürlich und logisch, ein Zeichen von Intelligenz und nicht von Feigheit. Die Angst ist als etwas zu akzeptieren, das dazu dient, die normale, biologische Reaktion in eine Stresssituation zum Vorteil für den Menschen umzuwandeln. Die gleiche Art von Angst hielt die ersten Urmenschen am Leben, so daß sie sich zum Menschen fort- und weiterentwickeln konnten. Die Urmenschen haben gelernt, Gefahren zu erkennen, wenn möglich zu vermeiden und im Notfall entsprechend zu reagieren. Langsam, klein und schwach mußten sie lernen, sich gegen größere, schnellere und stärkere Tiere durchzusetzen. Der Mensch nutzte seine Angst, um zu überleben. Er wurde das mächtigste Geschöpf, das auf der Erde lebt. Kung-Fu lehrt, den verfeinerten Gebrauch der Angst als die Kraft, die durch harte Arbeit und geduldiges Studium Ausdauer und Geschicklichkeit entwickelt. Die zweite Gesetzmäßigkeit ist ebenfalls sehr grundlegend für unser Dasein. Es ist eine körperliche Funktion, die unfreiwillig aktiv ist, aber trotzdem kontrollierbar. Wir tun es, ohne darüber nachzudenken, wir können es anhalten, aber höchstens für wenige Minuten, und es geschieht sogar im Schlaf: das Atmen. Das Atmen ermöglicht uns, die frische Luft eines grünen Waldes zu riechen, den betörenden Duft eines vorbeiziehenden Parfüms wahrzunehmen, das Bukett eines guten Weines zu erkennen. Es ermöglicht uns ebenfalls, einen tiefen Atemzug zu machen, der uns glücklich darüber sein läßt, daß wir leben. Es ist der Schlüssel, der uns hilft zu entspannen und durch den fließende Bewegungen erst möglich werden. Wir wollen uns nicht mit den biologischen und chemischen Prozessen des Gasaustausches beschäftigen, die sehr kompliziert sind, sondern nur mit dem einfachen Ein- und Ausatmen. Es ist wichtig zu wissen, daß bewußtes Atmen in Zeiten des geistigen und körperlichen Stresses die Anspannung löst. Es hilft, das Verkrampfen von Gedanken und Taten zu vermeiden und fördert die Geschwindigkeit und Kraft der Handlungen. Beobachten Sie ein Kind, während es schläft, und Sie werden das regelmäßige, rhythmische Heben und Senken des Bauches sehen, jedoch kaum Bewegungen der Brust und der Schultern. Wenn sich der Bauch ausdehnt, senkt sich das Zwerchfell, welches die Brust von der Bauchhöhle trennt. Es schafft ein örtliches Vakuum, wodurch es der Lunge ermöglicht wird, sich ohne aktives Zutun selbst zu füllen. Diese Art und Weise, die die Natur für uns als Atmung vorgesehen hat, nennt man Zwerchfellatmung. Alle Formen der meditativen Atemübungen nutzen diese Kenntnisse, um die inneren Organe zu massieren und die Sauerstoffversorgung des Blutes zu steigern. Bodybuilder und Gewichtheber sind ein extremes Beispiel für die Technik und Stärke der richtigen Atmung: Einatmen in der Ruhepause und Ausatmen beim Ziehen, Drücken und Heben schwerer Gewichte. Auch die emporsteigende Kraft und Ausdauer der Stimme eines Opersängers wird durch eben diese Atemtechnik bewirkt. Atmen klingt einfacher, als es oft ist. Wann sind Sie zum letzten Mal einige Stufen gestiegen und fanden sich außer Atem? Es scheint so, als ob Sie vergessen hätten, richtig zu atmen.

Die Geschichte des Kung-Fu und des Shaolin-Boxens

Vorbemerkung

Auf den folgenden Seiten wird die Geschichte des Shaolin Ch'üan erzählt. Man kann sie auch als die Geschichte des Kung-Fu betrachten, denn es werden die wichtigsten Aspekte der inneren Stile dargestellt.

Die Geschichte der traditionellen chinesischen Kampfkünste zu schreiben, ist ein schwieriges Unterfangen, denn es existieren keine zuverlässigen historischen Dokumente. Fast alle Informationen, über die wir verfügen, wurden in den verschiedenen Schulen von Generation zu Generation mündlich weitergegeben, und bei den erst vor kurzer Zeit veröffentlichten Fakten ist es schwierig, zwischen Wahrheit und Legende oder reiner Phantasie zu unterscheiden. Auch was die Genauigkeit der Daten anbetrifft, gibt es bei den unterschiedlichen Autoren Unsicherheiten und geringfügige Abweichungen. Verschiedene alte und neuere Schulen wollten ihre Ursprünge veredeln, indem sie sich als Begründer alte berühmte Meister willkürlich angedichtet haben. Die Gründung des Shaolin Ch'üan selbst beispielsweise ist fälschlicherweise dem Mönch Bodhidarma zugeschrieben worden. Außerdem sind viele Stile ausgestorben, und von ihnen ist bestenfalls noch der Name erhalten.

Einige neuere Schulen haben die Namen alter Stile angenommen, aber die heute dort angewandten Techniken haben mit den ursprünglichen sehr wahrscheinlich auch nicht die geringste Ähnlichkeit.

Aus diesen Gründen haben wir Autoren unter den verschiedenen Daten, die uns zur Verfügung standen, nur die glaubwürdigsten ausgewählt. Dennoch entschuldigen wir uns im voraus für eventuelle historische Ungenauigkeiten.

Die Entstehung der Kampfkünste in China

Es scheint, daß bereits im dritten Jahrtausend vor Christus, in der noch nebulösen prähistorischen Epoche des sagenhaften Gelben Kaisers *Huang Ti*, der als Stammvater des chinesischen Volkes betrachtet wird, es eine Form des Kampfes mit der bloßen Hand gegeben hat, die *Chiao-ti* genannt wurde und bei der die Rivalen wie Stiere kämpften und dabei mit den Köpfen aneinanderstießen.

Die ersten verlässlichen historischen Erwähnungen der Kampfkünste gehen auf die Epoche der *Chou-Dynastie* (11.-3. Jahrhundert v. Chr.) zurück.

Konfuzius, der große Meister des chinesischen Denkens, der zwischen dem sechsten und dem fünften Jahrhundert vor Christus gelebt hatte, forderte die Jugend nicht nur auf, die klassischen Autoren zu studieren, sondern auch die Kampfkünste auszuüben. Er meinte damit hauptsächlich das Bogenschießen und das Rennen mit Kampfwagen, aber in jener Zeit, die von ständigen Streitigkeiten zwischen den Grundbesitzern bestimmt war, gab es noch zahlreiche andere Kampfkünste, wie das Degenfechten und Formen des Boxkampfes, die *Wu-i* (was »Kampfkunst« heißt) oder *Chi-chi* (was »mit Geschicklichkeit zuschlagen« heißt) genannt wurden.

In der *Chou-Dynastie* lebte auch *Sun Tzu*, der bedeutendste chinesische Theoretiker der Kriegskunst. Sein berühmtes Buch »Die Kriegskunst« wurde in China im Laufe der Jahrhunderte bis in die heutige Zeit hinein gelesen, studiert und angewandt. Obwohl *Sun Tzu* über die Strategie und die Taktik schreibt, die ein Heer anzuwenden hatte, kann man seine Vorschläge dennoch gleichermaßen auf den Einzelkampf anwenden.

Vom fünften bis zum dritten Jahrhundert vor Christus, nach dem Verschwinden der von den Großgrundbesitzern eroberten kleineren Areale, war China in verschiedene Staaten unterteilt,

die ständig miteinander im Zwist lagen. Man nennt diese Zeit »Epoche der kämpfenden Staaten«.

Der große Historiker der in der *Han-Dynastie* lebte, schreibt, schreibt, daß sich das *Chi-chi* in besonderer Weise im Staate *Ch'i* entwickelt hatte, dessen Bewohner im Kampf Mann gegen Mann äußerst geschickt waren. Dies war auch die Epoche *Yu Hsieh*, der fahrenden Ritter, Berufssoldaten und folglich Experten in den Kampfkünsten, die sich jedem zur Verfügung stellten, der bereit war, die Kosten ihrer Dienste zu tragen. *Ssu Ma Chien* beschreibt in seinen historischen Schriften die fahrenden Ritter in folgender Weise: »Ihre Worte waren immer aufrichtig und vertrauenswürdig, ihre Handlungen immer schnell und bestimmt. Sie hielten, was sie versprochen, und ohne auf sich selbst zu achten, begaben sie sich in die Gefahr, die ihre Auftraggeber bedrohte.«

Im Jahre 221 vor Christus besiegte der Prinz von *Ch'in* die anderen »kämpfenden Staaten« vereinigte China und nahm den Namen *Shih Huang Ti*, »Erster erhabener Kaiser« an. Als genialer, aber zugleich grausamer Herrscher begründete *Shih Huang Ti* eine absolutistische und monarchistisch-zentralistische Politik und löschte jede Spur von Feudalismus aus. Er ließ die chinesische Mauer bauen, vereinheitlichte Maße, Gewichte, Währung und Schrift, verfolgte aber zugleich die Intellektuellen, weil er meinte, die Treue zu den Traditionen der Vergangenheit könne seinem politischen System gegenüber Feindschaft hervorbringen, und er ließ alle Bücher u. a. über Medizin, Landwirtschaft und Wahrsagung (*I Ching*) verbrennen. Dieser Barbarei fielen zweifelsohne auch die Bücher über Kampfkunst zum Opfer, was vielleicht den Mangel an Informationen darüber erklärt.

Nach dem Tod des Kaisers brach eine Bauernrevolte aus, die Liu Pang, den Begründer der *Han-Dynastie* (206 v. Chr.-220 n. Chr.), an die Macht brachte.

Macht brachte. Die Regierungszeit der Han war von Wohlstand, Frieden und kulturellem Fortschritt geprägt. In dieser Epoche formte sich fast endgültig die politische, wirtschaftliche und kulturelle Struktur, die das Reich bis Anfang dieses Jahrhunderts beibehielt. Deshalb bezeichnen sich die Chinesen noch heute als »Kinder der Han«. In der Zeit der Han-Dynastie war der Kampf mit der bloßen Hand sehr populär und wurde *Chi Chi'ao* (was Geschicklichkeit und Talent« bedeutet) oder *Shou Po* (»Hand, die mit der Faust schlägt«) genannt.

Im ersten Jahrhundert nach Christus entwickelte ein berühmter Meister namens *Kuo I* einen Stil, der *Ch'ang Shou* (»lange Hand«) genannt wurde und den manche als direkten Vorläufer des Shaolin-Boxens betrachteten. *Pan Ku*, ein renommierter Historiker, der ebenfalls im ersten Jahrhundert nach Christus lebte, hat in seiner »Geschichte der Han« eingehend die damals verbreiteten Kampftechniken und die Strategien, die in den Schlachten angewandt wurden, beschrieben.

Im Jahre 184 nach Christus brach eine große Volksrevolte, die sogenannte »Revolte der Gelben Turbane«, aus, die von einer geheimen Gesellschaft mit taoistischem Hintergrund angeführt wurde. Sie zog sich mehrere Jahre hin und erschütterte das Land, bis sie schließlich von einigen Militärführern blutig niedergeschlagen wurde, zwischen denen dann ihrerseits der Kampf um die Vorherrschaft im Land ausbrach.

Im Jahre 220 wurden die Han abgesetzt, und die politische Einheit Chinas zerbrach. Das Land wurde in drei Reiche unterteilt, *Wei* im Norden, *Wu* im Südosten und *Shu* im Westen, die lange unter sich um die Vorherrschaft stritten. Diese Zeit wird die »Epoche der drei Reiche« (220-280 n. Chr.) genannt. Die Zeitspanne von der Unterdrückung der Revolte der Gelben Turbane bis zum Ende der Epoche der drei Reiche ist reich an Heldentaten. Die Kampfkünste im allgemeinen sowie die Befestigungen und die Kriegsmaschinen wurden während dieses Abschnitts in besonderer Weise perfektioniert.

Die mutigen Taten der Krieger und Helden jener Zeit wurden in einem berühmten Roman, in zahlreichen Novellen und in historischen Dramen verewigt.

Einer der populärsten Helden, eine wahre Personifizierung von Mut, Loyalität und Hingabe, war *Kuan Yü*, der in der *Ming*-Dynastie sogar vergöttlicht und als Kriegsgott verherrlicht wurde. Zu seinen Ehren wurden in China zahlreiche Tempel erbaut. *Kuan Yü*, der auch unter dem Namen *Kuan Kung* (*Kung* ist ein Adelstitel) bekannt ist, ging in unnachahmlicher Weise mit der Hellebarde um, die von da an zu seinen Ehren *Kuan Tao* genannt wird. Sie ist eine der grundlegenden Waffen des Shaolin-Boxens. In den letzten Jahren der *Han*-Dynastie und zu Beginn der Epoche der drei Reiche lebte auch der renommierte taoistische Arzt *Hua Tao*. *Huan Tao* schuf eine Serie von Gymnastikübungen, die auf dem typischen Verhalten von fünf Tieren basierte, des Tigers, des Affen, des Bären, des Hirsches und des Kranichs.

Diese Techniken beeinflussten ohne Zweifel die Entwicklungen der Kung-Fu-Meister, die sich oft von der Kampfweise der Tiere inspirieren ließen.

Der Shaolin-Tempel und Bodhidarma

Nach einer kurzen Wiedervereinigung durch die *Chin*-Dynastie (280-316 n. Chr.) bemächtigten sich verschiedene barbarische Stämme Nordchinas und gründeten zahlreiche Einzelstaaten. Im Süden hingegen bildete sich ein Gesamtstaat, der alle Traditionen der Vergangenheit bewahrte. Diese Epoche der barbarischen Invasion und des politischen Niedergangs, an die sich die Historiker unter dem Namen »Norden und Süden« erinnern, war von einem großen Wiederaufleben religiöser Inbrunst geprägt. Der Buddhismus verbreitete sich in einzigartiger Weise in ganz China, und überall wurden Tempel und Klöster erbaut. *Shaolin Szu* (»Tempel« oder »Kloster des jungen Waldes«) war eines von ihnen und wurde gegen Ende des fünften Jahrhunderts nach Christus auf den Hängen des Berges Sung in der Provinz Honan errichtet.

Gegen 520 nach Christus, unter der Herrschaft des buddhistischen Kaisers *Wu Ti* aus der südchinesischen *Liang*-Dynastie, kam - vielleicht aus Südindien (oder aus Persien, wie einige neuere Forscher behaupten) - der berühmte Mönch *Bodhidarma*, der auch unter dem chinesischen Namen *Ta Mo* oder unter dem japanischen Namen *Daruma* bekannt war, der 28. Patriarch des Buddhismus und Begründer der *Ch'an*-Schule in den *Shaolin*-Tempel. Das Wort *Ch'an* kommt aus dem Sanskrit *Dhyana* und bedeutet Meditation«. In dieser Schule wurde die Meditation als Weg zur Erleuchtung angesehen.

Der *Ch'an*-Buddhismus (*Zen* im Japanischen) hatte einen enormen Einfluß sowohl auf die chinesischen als auch auf die japanischen Kampfkünste. Man bedenke nur, daß das *Shaolin Ch'üan* in einem *Ch'an*-Tempel entstand und sich dort entwickelte und daß der *Zen*-Buddhismus später zur Religion und Philosophie der japanischen Samurai wurde.

Der *Ch'an*-Buddhismus hat auch die Kampfkünste veredelt, indem er sie zu einem Mittel geistiger Vervollkommnung, gemacht hat. *Bodhidarma* lehrte eine Serie von Gymnastik- und Atemübungen, die dazu bestimmt waren, den von den langen Meditationen ermüdeten Mönchen ihre Kraft zurückzugeben und die Erlangung der Einheit von Geist und Körper zu erleichtern. Diese Übungen waren wahrscheinlich von Yoga-Techniken abgeleitet. Sie wurden dann in zwei Abhandlungen beschrieben.

1. *I Chin Ching*, »Abhandlungen über die Bewegungen der Sehnen«;
2. *Hsi Sui Ching* oder »Abhandlung über die Wäsche des Knochenmarkes«.

Bodhidarma wurde auch eine Serie von Übungen zugeschrieben, die *Sho Pa Lo Han Shou* oder »Die 18 Hände (Techniken) der Schüler Buddhas« genannt wurden. Diese Übungen waren offensichtlich richtige Kampftechniken mit der bloßen Hand, und sie werden als der Urkern der Shaolin-Techniken betrachtet.

Neuere Forschungen schließen allerdings aus, daß *Bodhidarma* Kampftechniken gelehrt hat, und einige von ihnen bezweifeln sogar die reale Existenz des Mönches.

Historisch gesichert ist jedoch, daß im sechsten Jahrhundert nach Christus die Mönche des *Shaolin*-Tempels nicht nur begonnen haben, Yoga-Techniken zu praktizieren, sondern sie be-

schäftigten sich von da an auch mit der Kampfkunst, und schon im Jahrhundert darauf genossen sie den Ruf der Unbesiegbarkeit.

Wahrscheinlich waren die ersten Lehrer Krieger oder Meister, die zum Buddhismus übergetreten und Mönche geworden waren. Ihre Mitbrüder, die schon die von *Bodhidarma* eingeführten Gymnastik- und Yogatechniken praktizierten, waren zweifelsohne körperlich und geistig zum Erlernen neuer Übungen bereit, denn Selbstverteidigungstechniken waren für Mönche unentbehrlich, die in einsamen Gegenden lebten, reisten und gelegentlich von Dieben überfallen wurden.

Lange Jahre harten Trainings, weit entfernt von allen Versuchungen der Welt, machten aus den Mönchen des *Shaolin*-Tempels wunderbare Kämpfer. Ihre Überlegenheit war nicht nur körperlicher, sondern dank des *Ch'an*-Buddhismus auch geistiger Natur.

Das Shaolin-Boxen in der T'ang- und der Sung-Dynastie

Gegen Ende des sechsten Jahrhunderts nach Christus wurde China in der *Sui*-Dynastie, die nur kurze Zeit währte (589-618), wiedervereint. Die darauffolgende *T'ang*-Dynastie, dauerte hingegen fast drei Jahrhunderte (618-907) und brachte dem Land in vorher nicht gekannter Weise Macht, Wohlstand und Glanz. Sie war das goldene Zeitalter des chinesischen Rittertums, in dem die Kampfkünste ein hohes technisches Niveau erreichten und sehr populär wurden.

Ein bekannter Meister namens *T'an Tsung* half zusammen mit 13 anderen *Shaolin*-Mönchen dem Kaiser *Tai Tsung*, dessen Feind *Wang Shih Ch'ung* zu besiegen, der ihm nach dem Thron trachtete. Nach dem Sieg baten die Mönche als einzige Belohnung, so bald wie möglich in den Tempel zurückkehren zu dürfen, und auch diese Episode trug dazu bei, den Namen *Shaolin* in ganz China berühmt zu machen.

Andere Mönche heldenhaften Charakters jener Epoche waren *Chih Ts'ao*, *Hui Yang* und *Szu K'ung P'ei*, der das sogenannte Fintenboxen oder *Shang T'iao Hsia Kou Ch'üan* erfand, was wörtlich »Boxkampf des hohen Blocks und der tiefen Kombination« bedeutet. In der *T'ang*-Dynastie entstanden wahrscheinlich auch die ersten weichen Formen des *Shaolin*-Boxens, die *Mien Ch'üan* (Wattefaust) und *Jou Ch'üan* (weicher Boxkampf) genannt wurden. Sie bildeten den Grundstein der inneren Stile. Die *T'ang*-Dynastie zerbrach 907 anlässlich der Bauernrevolte.

Es folgte eine Epoche äußerster Verwirrung und Anarchie mit einer Aufsplitterung des Kaiserreiches in verschiedene Einzelstaaten, bis 960 der General *Chao K'uang Yin* China wieder vereinte und die *Sung*-Dynastie (960-1279) gründete. Damit einher ging eine neue Epoche von großer kultureller und künstlerischer Blüte, die allerdings von einer ersten politischen und militärischen Krise beeinflusst war. Dank der Arbeit großer Meister wurden die Kampfkünste weiter vervollkommnet und der Name *Shaolin* zusehends berühmter. Sogar der Kaiser *Chao K'uang Yin*, der Begründer der Dynastie, der später den Beinamen *T'ai Tzu* (großer Ahnvater) erhielt, war ein bekannter Meister und Erfinder des *T'ai-Tzu-Ch'ang-Ch'üan*-Stils (langes Boxen des *T'ai Tzu*), der aus 32 Techniken besteht. Noch heute ist *Ch'ang Ch'üan* gleichbedeutend mit *Shaolin*-Boxen, allerdings wurde dieser Name früher auch für das *T'ai Chi Ch'üan* benutzt. .

Ein anderer sehr bekannter Meister; *Chen Hsi I*, gründete den *Liu-Ho-Ch'üan*-Stil, den sogenannten »Boxkampf der sechs Kombinationen«. Dieser Name spielt auf die sechs Beziehungen zwischen verschiedenen Körperteilen, dem Denken und dem *Ch'i* (innere Energie) an, die man bei der Ausführung der Techniken beachten muß:

1. Hand und Fuß;
2. Ellbogen und Knie;
3. Schulter und Hüfte;
4. Technik und Denken;
5. Denken und *Ch'i*;
6. *Ch'i* und Kraft.

Ein anderer sehr bedeutender Meister der *Sung*-Dynastie war General *Yüeh Fei* (1103-1142), ein Experte im Kampf mit der Lanze, an den man sich noch heute als einen der strahlendsten Helden Chinas erinnert. Er kämpfte mit Erfolg gegen die Mandschu-Stämme, die in Nordchina eingedrungen waren. Als er dabei war, den Feind siegreich zu schlagen, wurde er zurückgerufen, des Hochverrates angeklagt und vom Premierminister, der auf ihn eifersüchtig war, zum Tode verurteilt. *Yüeh Fei* führte für seine Soldaten die traditionellen acht Gymnastikübungen (*Pa Tuan Chin*) ein, die noch heute im Kung-Fu ihre Gültigkeit haben. Er schuf auch den *Yüeh-Chia-Ch'üan*-Stil (*Chia* heißt »Familie« oder »Clan« und verweist auf die Schule eines Kung-Fu-Meisters), der sich durch eher kleine Stellungen und sehr kraftvolle und schnelle Techniken auszeichnet. Dieser Stil wird noch heute in Nordchina praktiziert. Im Süden wurde er hingegen von anderen Meistern verändert und hat den Namen *Yüeh Chia In Ch'ao* (Adlerklaue der *Yüeh*-Schule) bekommen. In der südchinesischen Version werden die Techniken mit halb geöffneter Hand ausgeführt, wobei die Finger eine Adlerklaue nachahmen, und nicht mit geschlossener Faust wie im Norden.

Es heißt, daß *Yüeh Fei* auch einen weicheren Stil erfand, von dem, nach einigen Abänderungen im Laufe der Jahrhunderte, das *Hsing-i Ch'üan*, einer der berühmtesten inneren Stile stammen soll. Aber das ist wahrscheinlich eine Legende. In Wahrheit ist der Begründer des *Hsing-i* unbekannt, und die ersten Informationen, die wir von diesem Stil haben, gehen, wie wir sehen werden, lediglich auf das 17. Jahr zurück.

In der Zeit der *Sung*-Dynastie entwickelte sich auch das *Mi Tsung-i Ch'üan*, »das Boxen der Kunst der verwischten Spuren«. Bei der Anwendung dieses Stils, für den schnelle und kreisförmige Techniken typisch sind, wird der Gegner durch Rollen vorwärts und rückwärts sowie unvorhersehbare Variationen der Richtungsänderung getäuscht.

Das Shaolin-Boxen in der Yüan- und der Ming-Dynastie

1279 vernichteten, nach zahlreichen Schlachten auf dem Land, die von *Kubilai Khan*, dem Enkel von *Dschingis Khan*, angeführten Mongolen vor Kanton die chinesische Flotte des letzten Kaisers, der sich aus Verzweiflung das Leben nahm, indem er ins Wasser sprang. Die Mongolen eroberten China, und *Kubilai Khan* wurde Kaiser und gründete die *Yüan* Dynastie (1279-1368). Dies war die Zeit der sagenhaften Reise Marco Polos, die er begeistert in seinem Buch »Il Milione« beschrieben hat. Damals lebte *Chan San Feng*, ein bekannter taoistischer Mönch und Experte im Shaolin-Kung-Fu, der der Legende nach das *T'ai Chi Ch'üan* (Boxkampf des äußersten Pols) begründete. Einige Historiker behaupten indessen, *Chan San Feng* habe während der *Sung*-Dynastie gelebt, und wieder anderen zufolge wirkte er am Anfang der *Ming*-Dynastie. Das *T'ai Chi Ch'üan*, der bekannteste der inneren Stile, ist von weichen Techniken und fließenden, kontinuierlichen und kreisförmigen Bewegungen bestimmt. Die Übungen werden unter völliger Entspannung und sehr langsam ausgeführt, damit man lernt, die innere Energie im Körper fließen zu lassen. Der Name *T'ai Chi*, »äußerster Pol« oder »erstes Prinzip«, bezieht sich auf die Einheit von *Yin* und *Yang*, der beiden Grundprinzipien des Universums.

Vielleicht war es *Chang San Feng*, der die weichen Formen, die zuvor existiert hatten, in eine neue Ordnung brachte, aber seine Bedeutung ist sicherlich auf übertriebene Weise verklärt worden. Wahrscheinlich dichteten die Anhänger des *T'ai Chi Ch'üan* ihm die Urheberschaft dieses Stils als Gegenbild zum taoistischen Mönch *Bodhidarma* an, dem fälschlicherweise, wie schon erwähnt, die Vaterschaft des Shaolin-Boxens zugeschrieben wird.

1351 brach die blutige nationale Revolte der Roten Turbane aus. Die Mongolen wurden aus dem Land gejagt, und *Chu Yüan Chang*, der Begründer der *Ming*-Dynastie, wurde vom Volk zum *Hung Wu* ernannt, zum »Sohn des Himmels« (Kaiser).

In der *Ming*-Dynastie (1368-1644) schuf ein Meister namens *Pai Chin Tou* das *Mei Hua Ch'üan*, das »Boxen der Pflaumenblüte«. Nebenbei sei bemerkt, daß die Pflaumenblüte das Symbol Chinas und des Shaolin-Boxens ist. Das *Mei Hua Ch'üan* ist äußerst dynamisch, die Bewegungen werden nie unterbrochen, der Körper dreht sich ständig, und alle Techniken sind kreisförmig, um im höchsten Maße die Zentrifugalkraft auszunutzen. Dieser Stil wird noch heute in China vornehmlich von Frauen praktiziert - wegen seiner Schönheit, seiner Weichheit, aber zugleich auch wegen der Wirksamkeit seiner Techniken, die keine übermäßige Körperkraft beanspruchen.

Wahrscheinlich wurde in dieser Zeit von einem unbekannt gebliebenen Meister das *Pa Chi Ch'üan*, das »Boxen der acht Richtungen«, entwickelt. Es handelt sich um einen äußerst wirk-samen Stil, in dem rechtwinkelige Angriffe und Positionsveränderungen dominieren. Das *Pa Chi Ch'üan* wird noch heute in Nordchina praktiziert. Im 16. Jahrhundert ordnete der Mönch *Chueh Yuan* das Shaolin-Boxen in ein System von 72 Grundtechniken. Er war jedoch wenig zufrieden und meinte, man müsse das System grundlegend erneuern und verbessern. So durchquerte er China in allen Richtungen auf der Suche nach den besten Meistern und trat auf einer seiner Reisen einen alten Mann namens *Li Sou*, der ihn durch die außergewöhnliche Wirksamkeit seines Boxstils verblüffte und ihn einem anderen großen Meister namens *Pai Yu Fen* vorstellte. Der Legende nach überredete *Chue Li* und *Pai*, ihm in den Shaolin-Tempel zu folgen, und zusammen erarbeiteten sie dann ein neues System, das in 170 Techniken und 5 Übungsformen unterteilt war. Es nannte sich *Wu Hsing Ch'üan* und basierte auf dem Verhalten von fünf Tieren, dem Tiger, dem Drachen, dem Kranich, der Schlange und dem Leoparden.

Folgende fünf Übungsformen kannte das *Wu Hsing Ch'üan*:

1. Übungen des Tigers (*Hu*) mit weiten Stellungen sowie weiträumigen, kräftigen und schnellen Techniken;
2. Übungen des Drachen (*Lung*) mit weiten Stellungen und Techniken, bei denen Kraft und Weichheit in bewundernswürdiger Weise verbunden sind;
3. Übungen des Kranichs (*Ho*) mit kleinen Stellungen, oft im Gleichgewicht auf einem Bein. Die Techniken werden schnell ausgeführt, und Weichheit und Härte wechseln sich ab;
4. Übungen der Schlange (*She*) mit weichen Techniken und langsamen, von unvorherseh-barem Vorschnellen durchsetzten Bewegungen (diese Übungen dienten insbesondere dazu, die *Ch'i*-Kraft zu entwickeln, denn im Kung-Fu ist die Schlange das Symbol des *Ch'i*);
5. Übungen des Leoparden (*Pao*) mit kleineren Stellungen als denen des Tigers, sehr kraft-vollen und schnellen Techniken sowie schnellen Sprüngen.

Alle diese Formen haben sich jedoch leider nicht erhalten. Der klassische Shaolin-Stil ist heute vornehmlich ein Tiger-Stil (*Hu Ch'üan*) mit verschiedenen Elementen, die dem Verhalten der anderen Tiere entlehnt sind.

Die Übungen des Drachen liegen wahrscheinlich dem *Lung Ch'üan*, dem »Drachenboxen«, zugrunde, das heute noch sowohl im Norden als auch im Süden Chinas praktiziert wird. Die Übungen des Kranichs haben zwei Stile hervorgebracht, die in der *Ch'ing*-Dynastie entwickelt wurden, das in Nordchina praktizierte »Kranichboxen« oder *Ho Ch'üan* und das in den südlichen Regionen praktizierte »Boxen des weißen Kranichs« oder *Pai Ho Ch'üan*.

Im 16. Jahrhundert lebten aber auch andere berühmte Meister, die zur Vervollkommnung des Shaolin-Boxens beitrugen. Unter ihnen müssen zumindest *Ch'eng Chung Tou*, ein großer Experte im Umgang mit der Lanze, und General *Ch'i Chi Kuang* erwähnt werden. Vom Letztgenannten ist bis heute eine Schwertform überliefert, die *Ch'i Chia Chien*, »Das Schwert der Familie *Ch'i*«, genannt wird.

In der Zeit der *Ming*-Dynastie wurde das *Shaolin*-Boxen auf die Insel *Okinawa* in der Inselgruppe *Ryu Kyu* exportiert und hat dort das Karate hervorgebracht. Das japanische Wort Karate wurde ursprünglich durch zwei Ideogramme graphisch wiedergegeben, welche *Hand (te)* des *T'ang (Kara)*, also »chinesische Hand«, bedeuteten. Es wurde damit die *T'ang*-Dynastie erwähnt, weil in jener Epoche das *Shaolin*-Boxen ein äußerst hohes Niveau erreicht hatte und sehr populär geworden war. Erst heute haben die Japaner das Ideogramm. *Kara (T'ang)* gegen ein anderes ausgetauscht, das genauso gesprochen wird, jedoch »leer« bedeutet. Das Wort Karate ist also mit »leere Hände« zu übersetzen. Es lohnt sich, außerdem noch zu erwähnen, daß der Ausdruck »leere Hände« (*K'ung Shu* auf chinesisches, auch in China, und zwar während der »Epoche der drei Reiche« geläufig war, um die verschiedenen Formen des waffenlosen Kampfes zu bezeichnen.

Zur Zeit der *Ming* Dynastie hatte die chinesische Kampfkunst *K'ui Chiao*, »schnell zu Fall bringen«, große Fortschritte gemacht, weil sie mehr auf Technik, Intelligenz und Geschicklichkeit als auf roher Gewalt basierte. Vom *K'uai Chiao* leitet sich das *Ti Kung Ch'üan* oder *Ti T'ang Ch'üan* ab; der sogenannte »Fallkampf«, der ins klassische *Shaolin*-Boxen überführt wurde.

Das Shaolin-Boxen in der Ch'ing-Dynastie

1640 brach eine Revolte aus, Peking wurde von den Aufständischen erobert, und der letzte *Ming*-Kaiser erhängte sich. Einer seiner Generäle bat die Stämme der Mandschurei um Hilfe, die ohne zu zögern heraneilten, die Revolte unterdrückten, Peking besetzten, aber anstatt sofort danach das Gebiet wieder zu verlassen, wie es vereinbart war, einen der ihren zum Kaiser ernannten und sich in ganz China ausbreiteten. So begann die letzte Dynastie des chinesischen Reiches, die Mandschu-Dynastie *Ch'ing*. (1644-1911). Sofort begann der verzweifelte Widerstand der chinesischen Patrioten gegen die Eindringlinge. Ständiger Widerstand ging von Banden und von den Schiffen des Piratenprinzen *Chen Ch'eng Kung* (von den Europäern »Coxinga« genannt) aus, der zu Lande und zu Wasser einen verbissenen Kampf gegen die Mandschu führte. Um eine sichere Basis zu haben, eroberte er u. a. die Insel Formosa, damals eine holländische Kolonie, und gründete dort einen unabhängigen Staat.

Auch der Shaolin-Tempel bildete ein Zentrum des Widerstandes. Die Mönche und ihre Schüler verpaßten keine Gelegenheit, gegen ihre Feinde zu kämpfen, und sie gewährten den politisch Verfolgten Unterschlupf. 1659 wurde ein Shaolin-Meister namens *Ch'en Yüan Pin* nach Japan geschickt, wahrscheinlich damit er um Hilfe gegen die Mandschu bitten konnte. Die Japaner wollten sich allerdings nicht in ein Abenteuer einlassen, das ihnen gefährlich werden würde, und lehnten die Einladung ab. Einige Samurai entdeckten jedoch, daß *Ch'en* ein hervorragender Kämpfer war. Sie baten ihn, nicht wieder abzureisen und sie die Techniken des *Shaolin*-Boxens zu lehren. Der chinesische Meister blieb bis zu seinem Tod

(1670) in Japan, und seine Lehren trugen in entscheidender Weise zur Entwicklung der bedeutenden Kampfkunst des *Jiu-Jitsu* bei.

Auf dem Kontinent brachen inzwischen die Mandschu, die nunmehr ihre Macht gefestigt hatten, jeden Widerstand und beschlossen, den Shaolin-Tempel zu zerstören. Der Armee gelang es nach einer schrecklichen Schlacht, den jahrtausendealten Tempel zu erobern und in Flammen aufgehen zu lassen. Man sagt, daß die überlebenden Mönche sich nach Südchina und in die Provinz Fukien zurückzogen, auf ein wahrscheinlich von den Banden des *Chen Ch'eng Kung* kontrolliertes Gebiet. Dort bauten sie einen zweiten Tempel, den sogenannten Süd-Shaolin-Tempel, der nach einigen Jahren ebenfalls von den Mandschu in Brand gesetzt wurde.

Der nördliche Shaolin-Tempel wurde wahrscheinlich wieder aufgebaut und zwei- oder dreimal zerstört, aber er erreichte nie mehr den ursprünglichen Glanz und den Ruhm früherer Zeiten. Historisch belegt wissen wir daß eine der Zerstörungen des Tempels von *Yung Cheng*, dem dritten Kaiser der *Ch'ing*-Dynastie, angeordnet wurde, der von 1723 bis 1736 regierte.

Die Meister zerstreuten sich in ganz China und gründeten zahlreiche Schulen, aber der Name *Shaolin* war immer gleichbedeutend mit Feind des Reiches und der von den Besetzern auferlegten Ordnung. Die *Shaolin*-Kämpfer, die verbissen verfolgt wurden, begannen, sich in Geheimbünden zu organisieren. Um den Feind zu täuschen, benutzten sie nun nicht mehr den Namen *Shaolin*, und auch die verschiedenen Schulen nahmen die unterschiedlichsten Bezeichnungen an. Das Training fand geheim und oft nachts statt. Die Meister nahmen nur verlässliche Schüler an, die zuvor strenge Proben bestanden hatten.

Von da an ging der enorme Vorteil der gemeinsamen Erfahrung der besten an einem Ort versammelten Meister verloren. Die Stile unterschieden sich immer mehr untereinander, und viele von ihnen waren, bedingt durch die Beschränkungen der Erfahrungen, technischen Kenntnisse und Ideen auf jeweils eine einzelne Person, zwangsläufig begrenzt.

Dafür war die Verbreitung des Kung-Fu im ganzen Land und vor allem im Süden um so größer. Bis dahin hatten sich die Hauptstile bereits ausgebildet und in den zentralen und nördlichen Regionen entwickelt. Die Legende erzählt, daß sich nur fünf Mönche aus dem zerstörten Tempel in Fukien retten konnten: *Hung*, *Liu*, *Ts'ai*, *Li* und *Mo*. Von ihnen stammen die fünf Grundstile des Süd-Shaolin-Boxens:

1. *Hung Chia Ch'üan*, das »Boxen der Familie *Hung*«;
2. *Liu Chia Ch'üan*, das »Boxen der Familie *Liu*«;
3. *Ts'ai Chia Ch'üan*, das »Boxen der Familie *Ts'ai*«;
4. *Li Chia Ch'üan*, das »Boxen der Familie *Li*«;
5. *Mo Chia Ch'üan*, das »Boxen der Familie *Mo*«

Da sie im Süden praktiziert wurden, belegte man diese Stile oft mit den entsprechenden Bezeichnungen des Kantoner Dialekts: *Hung Gar*, *Liu Gar*, *Choi (T'sai) Gar*, *Li Gar* und *Mo Gar*. Wir stellen also fest, daß *Gar* dasselbe wie *Chia* bedeutet, nämlich »Familie« oder »Clan«.

Nach und nach unterschieden sich die südlichen Stile deutlich von den nördlichen. Im allgemeinen kommen in den südlichen Stilen wenige Fußstöße vor, die Stellungen sind kleiner und die Techniken kürzer und weniger kraftvoll als in den Stilen des Nordens. Die tropische Hitze in Südchina und die schwächere körperliche Konstitution der Einwohner haben hier ohne Zweifel ihren Einfluß ausgeübt. Im Norden legten die Einwohner lange Strecken zu Fuß oder auf dem Pferd zurück, und sie hatten lange und kräftige Beine, die für weite Stellungen und hohe Tritte wie geschaffen waren. Im Süden hingegen widmete sich die Bevölkerung dem Fischfang und dem Reisanbau, und die Kämpfe fanden oft auf Schiffen oder in den Reisfeldern statt, also an Orten, die für weite Stellungen und Fußtechniken wenig geeignet sind. Selbstverständlich gab und gibt es Ausnahmen von der Regel, das Gesagte ist lediglich eine Verallgemeinerung.

Im Süden wurden nach und nach auch andere *Shaolin*-Stile (*Sil Lam* im Kantoner Dialekt) entwickelt, von denen die wichtigsten die folgenden sind:

- *Ts'ai Li Fu Ch'üan*, *Choi Li Fut* im Kantoner Dialekt.
Dieser Stil wurde im vorigen Jahrhundert entwickelt und kombinierte die Stile der Meister *Ts'ai* und *Li*;
- *Yung Ch'un Ch'üan*, *Wing Chun* im Dialekt.
Dieser Stil hat seinen Namen von einer buddhistischen Mönchin und Kung-Fu-Meisterin;
- *Pai Ho Ch'üan*; *Pak Hok* im Dialekt: Das Boxen des weißen Kranichs, von dem wir bereits gesprochen haben.

Auch in Nordchina entstanden und verbreiteten sich zahlreiche Stile, von denen einige vielleicht schon vor der *Ch'ing*-Dynastie erfunden wurden. Da sie sich jedoch bis heute erhalten haben, ist anzunehmen, daß sie hauptsächlich in dieser Epoche entwickelt wurden:

- *Hung Ch'üan*, Boxen des Meisters *Hung*, nicht zu verwechseln mit dem gleichnamigen Meister, der einen der Grundstile des Süd-*Shaolin*-Boxens schuf. Dieser Stil kam im 17. Jahrhundert auf, und viele seiner Techniken wurden dem Kranichboxen entlehnt (*Ho Ch'üan*);
- *Ho Ch'üan* ist das »Kranichboxen«, von dem wir bereits zuvor gesprochen haben;
- *Lung Ch'üan* ist das »Drachenboxen«, von dem wir ebenfalls schon gesprochen haben. Dieser Stil wird auch in Südchina praktiziert;
- *Ts'ui Pa Hsien*, (wörtlich: »die acht unsterblichen Betrunkenen«) Das berühmte Betrunkenenboxen, ein äußerst schwieriger Stil, bei dem der Ausübende so tut, als sei er betrunken, um in unvorhersehbarer Weise sich verteidigen und angreifen zu können. In diesem System werden viele Fallechniken benutzt;
- *Hou Ch'üan* oder *Ta Sheng Ch'üan*. Das »Affenboxen«, das so genannt wird, weil hier das Verhalten und die Bewegungen der Affen nachgeahmt werden. Es heißt, daß dieser Stil im vorigen Jahrhundert von einem *Shaolin*-Experten namens *K'ou Szu* geschaffen wurde, der, um nicht zwangsweise in das Mandschu-Heer einberufen zu werden, den Offizier tötete, der ihn rekrutieren sollte. *K'ou Szu* wurde festgenommen und zu vielen Jahren Zuchthaus verurteilt. Sein Gefängnis befand sich in einem Wald, und er konnte das Verhalten der Affen beobachten, die dort reichlich vorhanden waren. Als *K'ou Szu* wieder frei war, entwickelte er seinen eigenartigen und interessanten Stil, der heute auch in Südchina praktiziert wird. Anderen Quellen zufolge ist der Affenstil wesentlich älter, und seine ersten Formen gehen sogar auf die *Han*-Dynastie zurück, also auf die Zeit vor 2000 Jahren. Aus dieser Epoche stammen auch ein Volkstanz, der Tanz des Affen, und die bereits erwähnten Übungen der fünf Tiere (unter ihnen die des Affen), die vom Arzt *Hua To* entwickelt wurden;
- *Ch'a Ch'üan* ist das »Boxen des Meisters *Ch'a*«, das vor allem unter den Einwohnern moslemischer Religion populär war;
- *P'i Kua Ch'üan*, bedeutet »Boxen, um zu zerbrechen und hochzuheben«. Es ist ein Stil, der dem bereits erwähnten *Mei Hua Ch'üan* ziemlich ähnelt, weil er auch von kreisförmigen Techniken und Bewegungen bestimmt ist;
- *Lo Han Ch'üan* ist das »Boxen der Schüler Buddhas«;
- *T'ang Lang* ist der sogenannte »Gottesanbeterinnenstil«. Er wurde wahrscheinlich am Anfang der *Ch'ing*-Dynastie von einem Meister namens *Wang Lang* entwickelt, der sich am Verhalten dieses uns so grausam erscheinenden Insekts orientierte.

Auch die Techniken, die im *Shaolin*-Tempel in der Provinz *Honan* zur Zeit seiner Zerstörung gelehrt wurden, haben sich unter dem Namen *Shaolin Ch'üan* bis heute erhalten. Die Autoren des vorliegenden Buches ziehen jedoch die Bezeichnung »klassisches *Shaolin*-Boxen Nordchinas« vor, weil der Begriff *Shaolin Ch'üan* zu allgemeingültig ist und die Gesamtheit aller äußeren KungFu-Stile oder irgendeinen sowohl nördlichen als auch südlichen Stil bezeichnen kann.

In der *Ch'ing*-Dynastie entwickelten sich vor allem die inneren Stile und insbesondere das *T'ai Chi Ch'üan*, das *Hsing-i Ch'üan* und das *Pa Kua Ch'üan*. In dieser Epoche begann man auch, zwischen äußeren und inneren Stilen zu unterscheiden. Die Anhänger der inneren Stile betonten ausdrücklich - schon um keine Schwierigkeiten mit den Behörden zu bekommen -, daß ihre Kunst nichts mit dem *Shaolin*-Boxen zu tun hatte.

Das *T'ai Chi Ch'üan*, dessen Entstehung; wie bereits erwähnt, man dem Mönch *Chang Sang Fen* zuschreibt, wurde Anfang des 19. Jahrhunderts von der Familie *Ch'en* im Dorf *Ch'en Chia Kou* der Provinz *Honan* gelehrt. Etwa Mitte des 19. Jahrhunderts wurde die Familie des berühmten *Yang Lu Ch'an*, der den Beinamen »der Rivalenlose« trug, Geheimnisträgerin des »Boxens der höchsten Angelegenheit«, und ihre Mitglieder lehrten auch am kaiserlichen Hof.

Zu Beginn unseres Jahrhunderts profilierte sich der bekannte *Yang Ch'eng Fu*; der Enkelsohn des *Yang Lu Ch'an* durch die Verbreitung des *T'ai Chi Ch'üan* als Gesundheitsgymnastik in ganz China. Die Kampftechniken blieben aber bis heute geheim und wurden nur wenigen Auserwählten zugänglich gemacht.

Das *Hsing-i Ch'üan* entstammt, wie wir bereits oben dargestellt haben, einem weichen Stil, der vom General *Yüeh Fei* entwickelt wurde. *Hsing-i* bedeutet »Muster (oder: »Form«) und Geist«. Dieser Name weist darauf hin, daß man bei der Ausführung der Techniken bestimmte Verhaltensmuster oder -weisen von zwölf Tieren nachahmen muß. Der Stil ist auch unter dem Namen *I Ch'üan* bekannt, was man mit »intellektuelles Boxen« übersetzen kann. Die Techniken des *Hsing-i* sind vornehmlich rechtwinkelig und weich, werden beim Körperkontakt aber hart. Der wahre Urheber dieses Stils ist unbekannt. Die ersten historischen Daten, die auf ihn schließen lassen, stammen aus dem 17. Jahrhundert. Auch die Ursprünge des *Pa Kua Ch'üan*, das »Boxen der acht Triagramme« sind unbekannt. Im 19. Jahrhundert machte ein Meister namens *Tung Hai Ch'üan* den Stil populär und verbreitete ihn in der Gegend von Peking. Noch heute ist der Kampf zwischen diesem Meister und dem populären *Hsing-i*-Meister *Kuo Yun Shen*, der den Beinamen »die alles zerbrechende Hand« trug, im Gedächtnis. Nach drei Tagen gelang es *Tung*, die Oberhand zu gewinnen; aber die beiden Kontrahenten wurden unzertrennliche Freunde und beschlossen, daß alle *Hsing-i* Kämpfer auch das *Pa Kua* erlernen sollten und umgekehrt.

Im *Pa Kua* werden die Bewegungen entlang einer imaginären Kreislinie ausgeführt. Die Stellungen sind eher klein, man benutzt oft die Handfläche, und die Techniken sind weich und rund.

Andere, weniger bekannte, innere Stile sind folgende:

- *Liang I Ch'üan*; das »Boxen der zwei Richtungen«. Ein Stil, der dem *T'ai Chi Ch'üan* ähnelt, bei dem man sich jedoch gegen zwei gleichzeitig angreifende Gegner verteidigen muß;
- *SzuHsiang Ch'üan*, das »Boxen der vier Himmelsrichtungen«. Ein Stil, der dem vorherigen ähnelt, bei dem man sich aber gegen vier Gegner zu verteidigen hat
- *T'ai I Ch'üan*, das »Boxen des großen Geistes«. Dieser Stil ähnelt dem *T'ai Chi Ch'üan*. Die Bewegungen sind jedoch kürzer und die Techniken kleiner. Manche behaupten, er sei sehr alt und bereits vor der *Ch'ing*-Dynastie entstanden.

Zwischen dem 17. und dem 19. Jahrhundert beeinflusste das *Shaolin*-Boxen in besonderer Weise die Kampfkünste auf Okinawa (*Karate* und *Kobudo*). Zahlreiche chinesische Meister besuchten in jener Zeit die Inselgruppe *Ryu Kyu*. Vor allem *Kung Hsiang Ch'ün* (*Ku Shan Ku* auf japanisch) ist zu erwähnen, der im 18. Jahrhundert lebte und entscheidend zur Entwicklung des *Karate* beitrug. Der Stil war später unter dem Namen *Shorin* oder *Shuri-te* bekannt, abgeleitet vom Namen der Stadt *Shuri*, in der er hauptsächlich praktiziert wurde. Dieser Stil ist auch die Basis des heutigen *Shotokan-Karate*. *Kung Hsiang Ch'ün* lehrte Formen, die noch heute in zahlreichen *Karate*-Stilen mit dem Namen *Kushanku* oder *Kanku* vorkommen.

Im 19. Jahrhundert gingen auch einige Einwohner Okinawas nach China, um die Kampfkünste zu erlernen. Unter ihnen sind die bekanntesten *Kanryo Higashionna* und *Kanbun Uechi*. Der erste erreichte 1860 Südchina und war viele Jahre Schüler in der Schule des Meisters *Liu* (*Ryu* auf japanisch). Als er in seine Heimat zurückgekehrt war, entwickelte *Higashionna* einen *Karate*-Stil, der, abgeleitet vom Namen der Stadt *Naha*, *Naha-te* genannt wurde und der den Ursprung des heutigen *Goju Ryu* bildete.

Kanbun Uechi wanderte Ende des 19. Jahrhunderts nach Südchina aus und erlernte einen Stil namens *Pan Ying Juan* (*Pan Gai Nun* im Kantoner Dialekt), was »halb harter und halb weicher Stil« bedeutet. Er ist heute einer der Hauptstile des *Karate* auf Okinawa und unter dem Namen *Uechi Ryu* bekannt.

Im Jahre 1900 brach der schreckliche Boxeraufstand gegen die westlichen Besatzer aus, die China praktisch zu einer Kolonie gemacht hatten. Die Rebellen nannten sich so, weil ihre Anführer das *Shaolin*-Boxen ausübten und einer geheimen Sekte angehörten, die sich die »Gesellschaft der harmonischen Fäuste« nannte.

Die heutige Zeit

1911 führte ein Aufstand zum Zusammenbruch der *Ch'ing*-Dynastie und zur Proklamation der Republik (1. Januar 1912). Zwischen 1920 und 1930 konnte man eine beachtliche Verbreitung der Kampfkünste in der Bevölkerung beobachten. Der bekannte Meister *Yang Ch'eng Fu* propagierte in diesen Jahren in ganz China das *T'ai Chi Ch'üan*.

1928 wurde in *Nanchino* ein »Institut für das Studium der traditionellen Kampfkünste«, die *Kuo Shu*, zu »deutsch nationale Kunst«, genannt wurden, gegründet, und eine Kommission der besten Meister entwickelte einen vereinfachten Kung-Fu-Stil, das *Lien Pu Ch'üan*, Boxen zur »Übung der Stellungen«, um den Kindern in den Schulen das Erlernen der Kampfkünste zu erleichtern. Es gab auch die ersten sportlichen Wettkämpfe. Sie lösten die Auseinandersetzungen zwischen den verschiedenen Schulen ab, die früher sehr häufig waren und oft in blutige Schlachten ausarteten.

Bemerkenswert ist in den letzten Jahren das steigende Interesse der westlichen Welt an den traditionellen chinesischen Kampfkünsten, deren Verbreitung aus folgenden Gründen jedoch noch begrenzt ist:

- Wahre Meister sind im Westen noch sehr selten. An ihrer Stelle gibt es eine große Zahl von falschen Meistern und Lehrern, die kaum qualifiziert sind;
- oft werden unter dem Namen Kung-Fu oder *Shaolin*-Boxen andere Kampfkünste propagiert;
- die chinesischen Kampfkünste sind zu einem großen Teil noch auf Familienbasis organisiert. Daraus resultiert eine enorme Aufsplitterung der Methoden und Techniken innerhalb ein und desselben Stiles. Jeder Meister hat sein eigenes Lehrsystem, seine Programme, seine Qualitätskriterien, und es gibt deshalb beachtliche Unterschiede zwischen den einzelnen Schulen, auch wenn sie vorgeben, denselben Stil zu vertreten.