



Gesundheit, Prävention, Eigenverantwortung

Eine Zusammenstellung grundlegender Konzepte der inneren Kampf- und Bewegungskünste aus einem fast vergangenen China

Vorwort

Regelmäßige körperliche Bewegung als Konzept der persönlichen Gesunderhaltung und Selbstkultivierung stellt eine, wenn nicht sogar die bedeutendste, der fünf Säulen der chinesischen traditionellen Medizin dar. Das tägliche Üben von *qigōng* 氣功 oder *tàijíquán* 太極拳 zur Pflege der Gesundheit genießt mittlerweile einen zu Recht ernstzunehmenden Stellenwert. Ein Grund für die stetig wachsende Beliebtheit dieser Künste im Westen, scheint wohl in den philosophischen Konzepten zu liegen, in welche diese aus ihrer kulturellen Entstehung heraus eingebettet sind.

Diese mensch- und weltanschaulichen Konzepte sind ihrem Ursprung nach dem Daoismus, *dàojiā* 道家, zuzuordnen. Viele chinesische Quelltexte sind mittlerweile weltweit übersetzt worden, um den Praktizierenden, neben den überlieferten äußeren Bewegungsrahmen, einen Weg in die innere Dimension dieser Künste zu liefern. Jedoch scheint es bei näherer Betrachtung eher so, dass die meisten der beschriebenen Konzepte in der individuellen Praxis wenig oder keinen Einzug finden, da den abstrakten Theorien meist die körperlichen Entsprechungen zu deren praktischer Umsetzung fehlen.

Aus diesem Umstand heraus gehen grundlegende Wirkprinzipien dieser Künste verloren und es entstehen oftmals geistig verklärte Erklärungsmodelle, die keiner körperlich-geistigen Entsprechung auch nur im Ansatz genügen. Dies führt bei vielen ernsthaft Interessierten in der Praxis oft unbewusst zu einer Art verzweifelndem Suchen, da sich Theorie und Praxis nicht miteinander zu vereinbaren scheinen.

Vor diesem Hintergrund möchte hier ein nicht erstmaliger und somit wohl ein weiterer Versuch in schriftlich-bildlicher Form gewagt werden, Interessierten oder bereits Übenden ein Bild davon zu vermitteln, welche Art von Sensibilität und Verständnis notwendig sind, um den Weg nach innen zu finden, damit sich die positiven Wirkungen echter innerer Arbeit nachhaltig etablieren können.

Selbstverständlich wird es in diesem Rahmen nicht möglich sein, die oftmals feinen, jedoch notwendigen körpermechanischen Konzepte zu vermitteln, welche zu einer ganzheitlich tiefen Praxis führen. Dies benötigt dann eben doch, aus der tradierten Überlieferung heraus, einen erfahrenen Lehrer, der diese Konzepte in ihrer Umsetzung bereits gemeistert hat und im Stande ist diese authentisch weiter zu vermitteln.

Nichtsdestotrotz steht der Wunsch im Vordergrund, dem Leser während der Lektüre viel Freude bei der Entdeckung von neuem Wissen zu bieten, aber auch, dass bestehende Kenntnisse von einem anderen Standpunkt aus betrachtet, weiter vertieft werden können, und somit zu einer intensiveren Praxis auf dem Weg, *dào* 道, der Selbstkultivierung führen.

Dabei ist der wohl bedeutendste Punkt, der niemals der Aufmerksamkeit entzogen werden sollte, der einer beständigen Natürlichkeit in allem Tun. Das Bewusstsein des Eingebettetseins in die Natur und das respektvolle Sich-Integrieren in die natürlichen Kreisläufe, welche uns lebensspwendend umgeben.

Vorwort	1
Einleitung	3
Bedeutung der grundlegenden Symbolik	5
Der Wújí Kreis - 無極丸	
Der Yīnyáng Kreis - 隅陽丸	
Der Tàijí Kreis - 太極丸	
Wǔ xíng - Die fünf Elemente - 五行	6
Wǔ xíng xué - Die fünf Elemente Lehre - 五行學	7
Sān cái - Die drei Potenzen - 三才	9
Wài sān hé - Die drei äußenen Verbindungen - 外三合	10
Jīng luò - die Lehre von den Leitbahnen - 經絡	11
Xiǎo zhōu tiān - Der kleine himmlische Kreislauf - 小周天	12
Dān tián - Die energetischen Zentren - 丹田	13
Sì mén - Die vier Tore zur Außenwelt - 四門	14
Yāo - Der Vermittler zwischen Oberkörper und Unterkörper - 腰	15
Jī tuǐ bù - Die Hahnenschrittübung - 鸡腿步	16
Eine experimentelle Ganganalyse	17
Quellen	19
Anhang	19
Ganganalyse „normales“ Gehen - Name: „Kraftmessplatte normal“	
Ganganalyse Hahnenschritt - Name: „Kraftmessplatte Gehen H2“	

Einleitung

Um unsere Existenz etwas deutlicher in die universelle Gesamtheit einordnen zu können, ist die Tatsache bemerkenswert, dass der menschliche Organismus, als auch die ihn umgebende Natur, auf dem chemischen Element des Kohlenstoffs aufbauen. Um die vitale Funktion des Lebens zu gewährleisten ist das Wasser mit Sauerstoff als zentralem Element unabdingbar.

Der Wasserstoff, als das am häufigsten vorkommende Element im Universum, zählt mit nur einem Proton im Atomkern als leichtestes unter den chemischen Elementen. Schwere Elemente, zu denen Kohlenstoff mit sechs Protonen, Sauerstoff mit acht Protonen bis hin zum Eisen mit sechsundzwanzig Protonen im Atomkern zählen, entstehen hauptsächlich bei der stellaren Nukleosynthese. Diese Kernfusion findet im inneren von Sternen bei sehr hohen Drücken statt.

Am Ende der Lebensspanne derjenigen Sterne, deren Masse groß genug ist, findet eine Sternexplosion, eine sogenannte Supernova statt, durch die die im Inneren entstandenen schweren Elemente und ihre Verbindungen in den Weltenraum geschleudert werden und sich anderenorts, wie auf unserer Erde wieder ansammeln. So ist es nicht unangemessen zu behaupten, dass wir Menschen aus Sternstaub bestehen, also in einer interstellaren Verbindung mit dem uns umgebenden Kosmos stehen.

In Anbetracht der Menge an Körperzellen eines menschlichen Organismus, die wohl der Anzahl an Sternen im Universum gleicht kommt, können wir uns selbst als ein kleines funktionelles Universum in einem größeren funktionellen Universum betrachten. Körperkreisläufe die sich gegenseitig bedingen, durchdringen und beeinflussen, um im Menschsein einen Ausdruck für die Vielfalt und Schönheit allen Lebens zu bilden.

Unser Körper wiederum beherbergt viele unterschiedliche symbiotisch miteinander lebende Kulturen von Mikroorganismen, die beispielsweise für die Verdauung unserer Nahrung und für unsere Versorgung mit Nährstoffen verantwortlich sind. Oder unser Hautmikrobiom, welches einen Abwehrschild gegen unerwünschte Wirkungen von äußeren Einflüssen wie Bakterien und Pilze bildet. Umgeben vom Makroskopischen und selbst Lebensraum für Mikroskopisches gleicht der Mensch einer Puppe inmitten einer Matroschka, aus verschachtelten und auf vielfältige Art durchdrungenen lebenden Systemen, deren Existenzen voneinander abhängig sind.



In diesem Sinne sollten wir weniger versuchen unser Leben durch isolierte Theorien verstehen zu wollen, sondern uns vielmehr in einem systematischen Selbstkultivieren wiederfinden, um ein tieferes Verständnis von dem uns Umgebenden und Durchdringenden zu erlangen. Sich immer wieder, mehr und mehr einem gelösten, körperlich und geistig harmonisierten Bewusstseinszustand zu nähern, in dem unser Handeln auf ganz natürliche Weise in die unaufhörliche Symphonie des Lebens und des Vergehens einfließen kann.

Die eigene Gesundheit zu pflegen oder wieder herzustellen, kann auf lange Sicht nur durch präventive Konzepte gewährleistet werden. Wie das stete und behutsame Pflegen eines Gartens seine volle Schönheit erst zum Ausdruck bringen kann, so bedeutet dies für uns, dass wir durch eine stete eigenverantwortliche Lebenspflege, *yāngshēng* 養生, unsere körperlich-geistige Konstitution fördern und gegen schädliche Einflüsse von Außen und Innen schützen können.

Die den Methoden der Lebenspflege innenwohnenden Prinzipien und Konzepte wurden über Generationen empirisch durch intensive Beobachtung der natürlichen Phänomene entwickelt. Wertvolle Erkenntnisse und Hinweise zur Gesundheit von Körper und Geist finden sich in aktuellen Forschungen über die Funktionalität des Fasziensystems oder über negative Effekte durch Stresswirkung aus der Psycho-Neuro-Immunologie wieder. Diese „neuen“ Erkenntnisse decken sich überraschend stark mit den Ansichten und Lehren aus der chinesischen traditionellen Medizin. Gerade deshalb sollten wir diese „veralteten“ Lehren wieder mehr in den Blickpunkt unserer modernen Gesellschaft rücken, um eine wirkungsvolle Gesundheitsprävention zu fördern.

Das chinesische Zeichen für die Zahl Drei, *sān* 三, baut sich aus drei übereinander liegenden horizontalen Linien auf. Die untere Linie bildet die Basis, eine Grundvoraussetzung, die mit der bewussten **Eigenverantwortung** gleichzusetzen ist. Die oberen Line als vordergründiges Ziel, bildet das kostbare Gut der **Gesundheit**. Zwischen diesen beiden liegt eine mittlere Linie, die der aktiven **Prävention** als notwendiges Bindeglied, um von einer gesunden Geisteshaltung zu einem ganzheitlich ausbalancierten Zustand von Körper und Geist zu gelangen. Das Medium welches wir zu unserem präventiven Werkzeug wählen, sollen hier die traditionellen chinesischen inneren Kampf- und Bewegungskünste sein, mit deren grundlegend notwendiger Theorie wir uns im Folgenden beschäftigen möchten.

Meine tiefen Dankbarkeit und Verbundenheit gilt meiner Familie, meinem Freund und Lehrer Dietmar Stubenbaum, und all jenen Lehrern, Meistern und Adepts, welche die authentischen Künste pflegen und praktizieren. Vom Ursprung in der Vergangenheit, über die Gegenwart, bis in die Zukunft hinein.

Stephan Rau, 06.05.2022

Bedeutung der grundlegenden Symbolik

Bei jedem zu vermittelnden Thema stellt sich die Frage, wo und wie es sinnvoll ist zu beginnen? Am besten zurück an den Anfang oder darüber hinaus, vor den Anfang.

Die folgenden Symbole zeigen auf, welche Gedanken sich die frühen Daoisten um die Entstehung der Welt und ihre Phänomene gemacht haben. Ihre Ansichten stehen denen der modernen Wissenschaften in keiner Weise konträr Gegenüber, sondern bestätigen diese sogar, wenn auch durch die Eigenheiten der klassischen chinesischen Sprache etwas „blumiger“ und offener gehalten sind.

Der Wújí Kreis - 無極丸



Der leere Kreis kennzeichnet einen Ursprungszustand, bevor unsere Welt bzw. unser Bewusstsein entstanden ist. Der Begriff *wújí* 無極 deutet auf einen unpolaren Zustand der Nichtexistenz hin. Ein Zustand der keinerlei Unterscheidbarkeiten aufweist. Ohne räumliche oder zeitliche Ausdehnung, existent und doch nicht existent, ist er Fülle und Leere, Ruhe und Chaos zugleich. Ein allumfassendes Nichts in einem Punkt konzentriert.

Das wissenschaftliche Äquivalent wäre die Singularität vor dem Urknall, durch den nach kosmologischer Auffassung das Universum entstanden ist. Die beschriebene Entstehung von Raum, Materie und Zeit stellt den Übergang von einer unpolaren Singularität in eine polare Dualität dar.

Der Yīnyáng Kreis - 陰陽丸



Alle Phänomene unserer dualen Welt sind geprägt von der Tatsache, dass für ihr verstandesmäßiges Begreifen immer von einem Gegensatzpaar ausgegangen werden muss.

Die Definition eines Oben erfordert das Vorhandensein eines Unten. Kein Tag ohne eine Nacht. So wie jede Lichtseite eine Schattenseite birgt, die Geburt eines jeden Lebens, bereits im Keim den Tod in sich trägt, ist jedes Phänomen geprägt vom Vorhandensein einer „zweiten Seiten der Medaille“. Das Symbol des *yīnyáng* 陰陽 weist auf diese grundsätzliche Tatsache hin.

Wie zwei Fische die umeinander kreisen, wandeln sich die Phänomene stetig im Wechsel der Verhältnis ihrer Gegensätzlichkeiten zueinander.

Ein mit dem Morgen beginnender Tag, *yáng* 陽, hat eine zurückweichende Nacht, *yīn* 陰, zur Folge. Erreicht der Tag mit dem Höchststand der Sonne sein Maximum, ruht dem gegenüber die Nacht in ihrem Minimum, beginnt jedoch mit wachsender Dominanz den Tag in den Abend, in die Nacht zu verdrängen. Dieser kontinuierliche Wandel liegt allen Erscheinungen als Prinzip der Dynamik des Lebens inne.

Der Tàijí Kreis - 太極丸



Auf das Prinzip des steten Wandels von *yīn* und *yáng* weist auch das Symbol des *tàijí* 太極 hin.

Die kontinuierlichen Bewegung der Gegensätze, zeigt sich am deutlichsten in die Beobachtung der Kreisläufe der Natur.

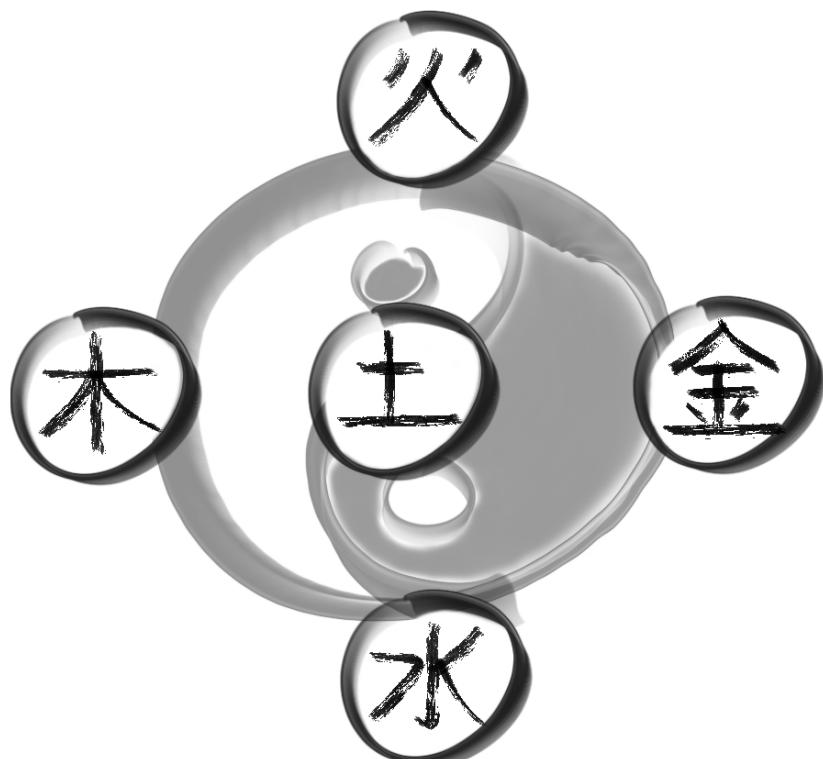
Ob es nun wiederkehrende zeitliche Folgen, wie Tag und Nacht oder die Jahreszeiten sind, Kreisläufe des Werdens und Vergehens, denen alles Leben nun einmal unterworfen ist, können wir bei genauerer Betrachtung erkennen, dass alle Dinge und Phänomene in einem gemeinsamen Ganzen miteinander verbunden sind. Auf diese universelle Verbindung weist im Symbol des *tàijí* der im Zentrum befindliche *wújí* Kreis hin.

Das unpolar Allumfassende, die Leerheit, die allen Dingen innewohnt, so wie es auch die Buddhisten

benennen, ist eine Verbindung, die uns mit unserer Umgebung zu einem gemeinsamen Ganzen eint. Die alles durchdringende Leerheit zeigt sich auch in der Tatsache, dass das Volumen der materiellen Bestandteile eines jedem Atoms, im Verhältnis zu seiner räumlichen Ausdehnung, denn der Rest ist ein Vakuum, verschwindend gering ist.

Wǔ xíng - Die fünf Elemente - 五行

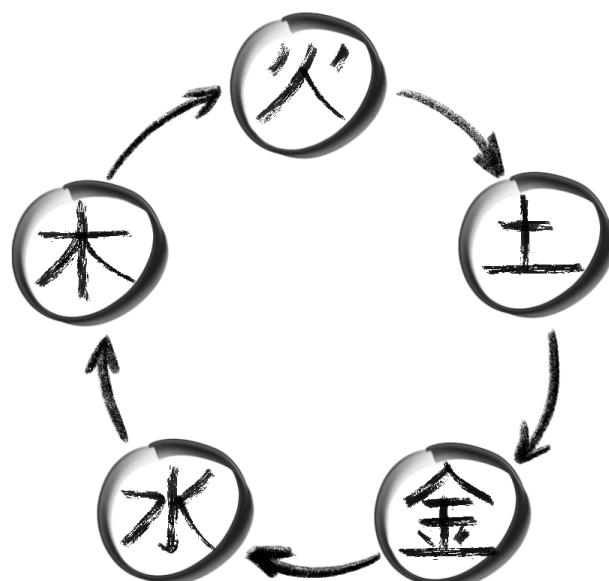
Aus der steten Änderung der Verhältnisse zwischen *yīn* und *yáng*, leiten sich die fünf Elemente ab, die aufgrund ihrer zusammen hängenden Bewegtheit auch die fünf Wandlungsphasen genannt werden. Die funktionelle Wahrhaftigkeit dieser Phasen kann auf mannigfaltige Weise durch die Betrachtung der natürlichen Phänomene entdeckt werden, einfach erklärt am Beispiel eines Tageszyklus.



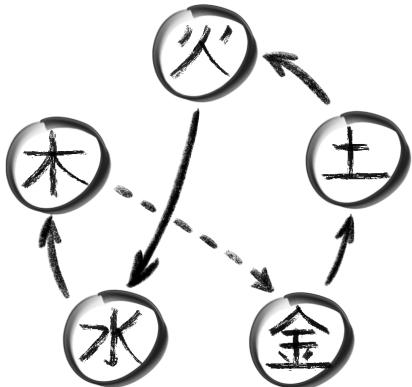
Die dynamisch, aufsteigende Kraft des *yáng* am Morgen, die das Leben von der nächtlichen Ruhe ins morgendliche Wachstum führt, wird durch das Element Holz 木 charakterisiert. Das Element Holz wird mit dem kleinen, dem *xiǎo yáng* 小陽 gleich gesetzt. Das Aufsteigen der Sonne, die ihre volle Kraft zur Mittagszeit erreicht, wird mit dem Element des Feuers 火 assoziiert, und entspricht dem großen, dem *tài yáng* 太陽. Nachdem die Sonne ihren Zenit erreicht hat, beginnt langsam die passive, absteigende Kraft des zu *yīn* die Führung zu übernehmen. Das kleine, das *xiǎo yīn* 小陰, wird dem Element bzw. der Wandlungsphase Metall 金 entsprochen. Das Metall steht, durch die abnehmende Aktivität des Tages, für Einschließendes und Ruhendes. Sinnbildlich besitzt die Klinge 刃 eines Säbels 刀 in ihrem *yīn* Aspekt etwas konkretisierendes, aber auch Bewahrendes. Im weiteren Rückgang der Dynamik, legt sich nächtlich der Tau auf Bäume und Gräser, und es zeichnet sich um Mitternacht in seinem Maximum das große, das *tài yīn* 太陰 aus, welches durch die Wandlungsphase Wasser 水 gekennzeichnet, in absoluter Ruhe die höchste Verdichtung erreicht. Diese Kraft zeigt sich oft in Wüsten, wo bei frierender Kälte schon wenige Tropfen Wasser in feinsten Rissen ausreichen, um selbst die härtesten Steine zum Bersten zu bringen. Um jeden zyklischen Ablauf findet sich in der Mitte eine ausgleichende Stabilisierung, die durch die Wandlungsphase Erde 土 gekennzeichnet wird. Die Erde bietet in ihrer Neutralität eine wurzelnde Basis, auf und in der sich die universellen Prinzipien der Natur in unserer unmittelbaren Erfahrungswelt ausdrücken können.

Wǔ xíng xué - Die fünf Elemente Lehre - 五行學

Die sorgfältige Beobachtung der naturgegebenen äußereren und inneren Phänomene, ihrer Abhängigkeiten und Verbindungen führte zur Lehre der fünf Wandlungsphasen. Jedem Element in der Prozesskette eines Phänomens wurden abstrahierte Eigenschaften zugeordnet, wie beispielsweise dem Wechsel der Jahreszeiten Frühling 木, Sommer 火, Mittsommer 土, Herbst 金 und Winter 水. Aus dem zeitlichen Ablauf lässt sich der natürliche „Zyklus der Hervorbringung“ ableiten, der in seinem Gegensinn als „Zyklus der Verringerung“ bezeichnet wird:



Bezogen auf das Gesamtsystem des menschlichen Körpers qualifizierten sich in der chinesischen traditionellen Medizin die fünf Haupt-Funktionskreise sinnbildlich als Teilsysteme eines Ganzen, deren Namensgebung nach den yīn-Organen des Menschen erfolgte. Jedem Funktionskreis wurde u.a. ein Speicher- (yīn) und ein Durchgangsorgan (yáng), ein Körpergewebe, ein Sinnesorgan, eine Körperflüssigkeit etc. zugeordnet. So definieren sich die Funktionskreise Leber 木, Herz 火 (wird durch zwei Funktionskreise repräsentiert), Milz 土, Lunge 金 und Niere 水.



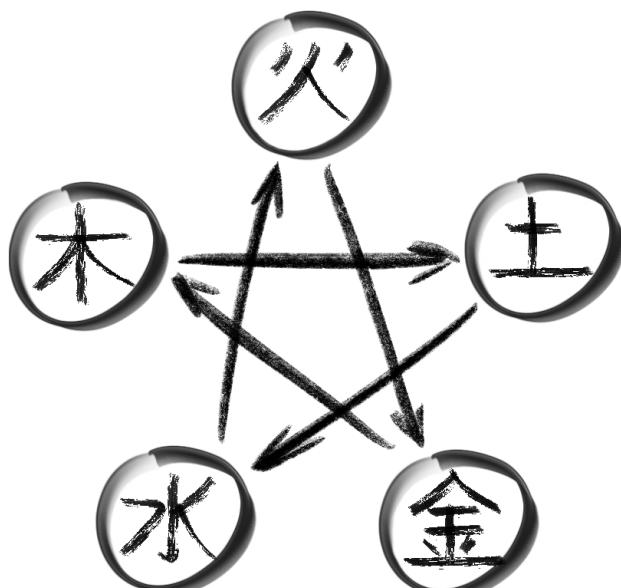
Alle äußeren Einflüsse übertragen sich auf den menschlichen Körper und beeinflussen oder durchlaufen diesen in ihrer speziellen Rhythmisik, wie beispielsweise die natürliche Atmung über die Lunge 金 die den eigentlichen Lebensprozesses qualitativ maßgeblich beeinflusst.

Der Lebensprozess durchläuft das Gesamtsystem Mensch und wird über die Wandlungsphase Holz 木, welche dem Funktionskreis Leber entspricht, mit der Tatkraft der individuellen Handlungen wieder in die Außenwelt projiziert.

Unsere Einbindung in die Naturphänomene, hat zur Folge, dass auch jeder einzelne Funktionskreis, mit den in seiner Verbindung stehenden Organen, während einem Tagesablauf ein aktives Maximum und Minimum durchläuft.

Diese Theorie führte zur sogenannten Organuhr, die zeitlich günstige oder ungünstige Beanspruchungen bestimmt. Beispielsweise wird die aktivste Zeitspanne des Magen (yáng) von morgens von 7 bis 9 Uhr, und die passivste Phase abends von 19 bis 21 Uhr definiert. Daraus ergibt sich die Tatsache, dass man für einen effektiven Tagesablauf besser am Morgen nährstoffreich und ausreichend Frühstücke sollte, als am Abend nach dem Tagewerk zu viel Essen und damit mit vollem Magen schlafen sollte.

Hemmungen und Fehlfunktionen in den Lebensprozessen sind auf Unausgewogenheiten oder Instabilitäten innerhalb und zwischen den Funktionskreisen zurückzuführen und senken die Lebensqualität, wodurch dauerhaft entsprechende Krankheitsbilder entstehen können. Um diesen vorzubeugen, kann man mit den Methoden der chinesischen traditionellen Medizin, als auch über die Ernährung Regulierend auf das Gesamtsystem einwirken. Aus der Anwendung entsprechender Methodik entstand der „Zyklus der Bändigung“, in seinem Gegensinn der „Zyklus Schädigung“:



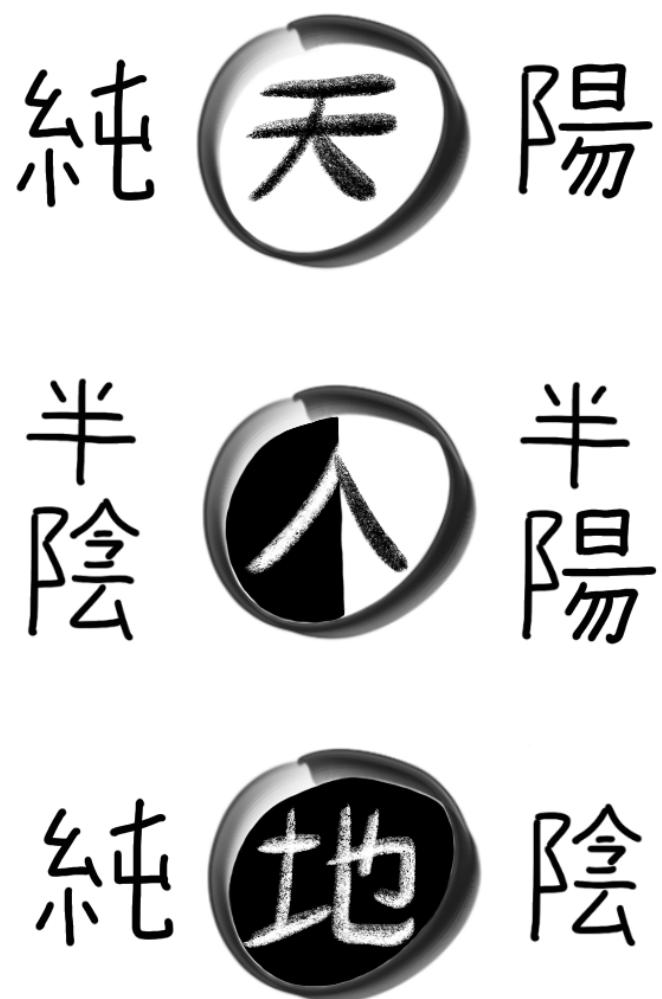
Sān cái - Die drei Potenzen - 三才

Vom biologischen Standpunkt aus betrachtet, erleben wir uns selbst zwischen den beiden für unserer Erfahrungswelt unveränderlichen Potenzialen Himmel 天 und Erde 地. Der Mensch 人 spannt sich energisch (feinstofflich) und strukturell (grobstofflich) zwischen diesen beiden polaren Kräften auf.

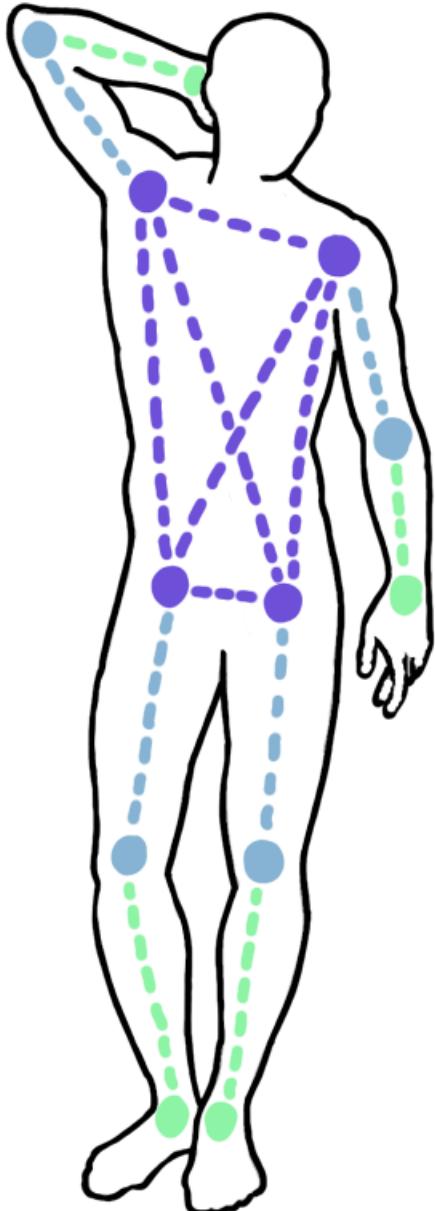
Der Himmel als volles yáng 純陽 deutet uns das Oben 上, und die Erde als volles yīn 純陰 deutet uns das Unten 下. In der Mitte 中, auf einer „Spannungslinie“ zwischen diesen beiden Potenzen richtet sich der Mensch als Dritte Potenz, halb yīn 半陰 und halb yáng 半陽 in seinem Wesen auf.

Er steht aufgrund seiner strukturellen Schwere mit beiden Füßen auf der stofflichen Erde und strebt aufrecht stehend entlang seinem inneren Lot mit seinem Scheitel dem nichtstofflichen Himmel entgegen.

Ähnlich einer Pflanze, welche in die Wasser 水 spendende Erde wurzelt und dem Licht, dem Feuer 火 der Sonne 日 entgegen wächst.



Wài sān hé - Die drei äußeren Verbindungen - 外三合



Die offensichtlichste Kraft, mit der wir von Geburt an konfrontiert werden, ist die Gravitationskraft der Erde. Diese zu beherrschen, mit ihr bis ins hohe Alter zurecht zu kommen, scheint auf den ersten Blick selbstverständlich und einfach. Jedoch häufen sich gerade beim neuzeitlichen Menschen mit fortschreitendem Alter, aber auch schon in jungen Jahren, Probleme im passiven Bewegungsapparat, dem Skelett, in Form von schmerzhaften Schädigungen in den unterschiedlichsten beweglichen Verbindungen, den Gelenken, des Körpers.

Eine Hauptursache, neben unzureichender natürlicher Bewegung, sind Fehlhaltungen in der Skelettstruktur, deren notweniger Ausgleich sich unmerklich in dauerhaften Verspannungen im aktiven Bewegungsapparat (Muskeln, Faszien und Sehnen) manifestiert. Diese Verspannungen wirken mit der Zeit wie eine Art Zwangsjacke oder ein Korsett, welches uns beständig in Zwangslagen zu fixieren sucht und dadurch in der Bewegung ungünstig belastete Gelenkstrukturen angreift und auf Dauer scheinbar oft irreparabel schädigt.

Ein ausgeglichener aufrechter Stand, als auch eine ausgeglichene Bewegung, mit einem Minimum an muskulärem Aufwand und Energiebedarf, erfordert eine annähernd ideale Reaktionskraftführung von den Fußsohlen, über die Skelettstruktur bis hinauf zum Scheitel, um überflüssige Spannungen zu überkommen. Dieser Zustand ist auch dahingehend notwendig um feinere, innere organische Prozesse wahrnehmen und positiv beeinflussen zu können.

Darüber hinaus stellen Arme und Beine mechanisch betrachtet offene Gelenkketten dar, die bei der Kraftführung zueinander koordiniert bewegt werden müssen.

Um diesem anspruchsvollen Koordinationszustand entgegen zu kommen, spricht man in der Kampfkunst von der bewussten Etablierung der drei äußeren Verbindungen, *wài sān hé* 外三合:

- Die Schultern verbinden sich mit den Hüften.
- Die Ellbogen verbinden sich mit den Knien.
- Die Hände verbinden sich mit den Füßen.

Dabei sind die horizontale, vertikale und diagonale Beziehung der entsprechenden Gelenke zueinander, sowie deren bewusste räumliche Koordination in Ruhe und Bewegung der Anspruch. Je stärker diese Verbindungen ausgebildet werden, um höher ist die Stabilität, Vitalität und letztendlich Kampfkraft des Übenden.

Jīng luò - die Lehre von den Leitbahnen - 經絡

Das Meridiansystem des menschlichen Körpers, mit seinen mehr als 60 Energieleitbahnen und der damit einhergehenden anatomischen Lage der 361 klassischen Akupunkturpunkte, stellt ein komplexes und wirkmächtiges Instrumentarium zur Vorbeugung und Behandlung krankheitsfördernder Ungleichgewichte dar. Die Energieleitbahnen werden auch als chinesische Arterien bezeichnet, in denen der Lebensatem, das sogenannten *qi* 氣, pulsiert zirkuliert.

Nach chinesischer Auffassung entstehen Krankheiten ursächlich auf der feinstofflichen, energetischen Ebene, bevor sie sich auf biologischer Ebene symptomatisch äußern. Bei einer Behandlung kann ein Arzt der chinesischen traditionellen Medizin nach einer sorgfältigen Anamnese regulierend, mittels Akupunktur 鍼術 oder Moxibustion 灸, über entsprechende

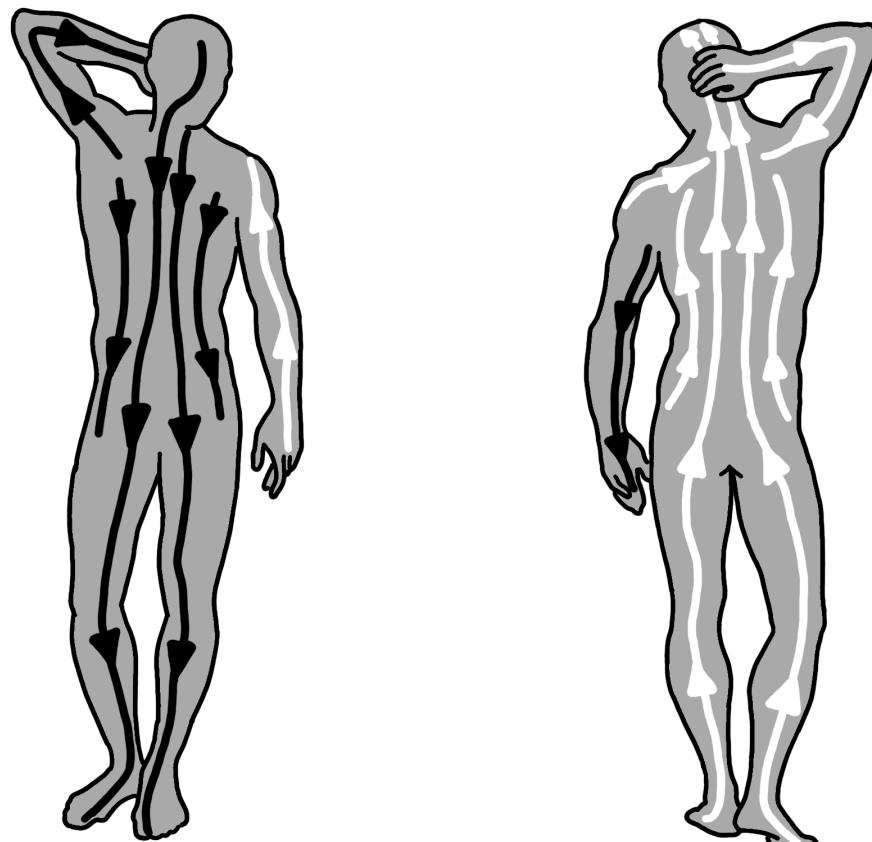
Reizpunkte auf das energetische Gefüge des Leitbahnsystems einwirken, um das Energiegleichgewicht wieder herzustellen und einen ungehinderten Energiefluss zu gewährleisten.

Für eine effektive aktive Lebenspflege, *yāngshēng* 養生, durch regelmäßiges Üben von *tàijíquán* 太極拳 oder *qìgōng* 氣功, ist es wichtig, einen grundlegenden systemischen Überblick zu besitzen.

Das tragende Gerüst des Systems bilden die zwölf paarigen Hauptleitbahnen 十二經, welche in direkter Beziehung mit den jeweiligen Speicher- und Durchgangsorganen der fünf Funktionskreise 五行 stehen.

Die Hauptleitbahnen mit ihren charakteristischen Akupunkturpunkten treten symmetrisch zur Sagittalebene des Körpers auf. Gekoppelt mit den entsprechenden Organen entspringen die Leitbahnen im inneren des Rumpfs, verlaufen oberflächennah durch die Extremitäten, hin zu den Finger- und Zehenspitzen, oder in umgekehrter Richtung von Finger- und Zehenspitzen zurück in den Rumpf.

Das *qi* 氣 zirkuliert entsprechend der Klassifizierung von *yīn* 陰 und *yáng* 陽 im Leitbahnsystem des Körpers:



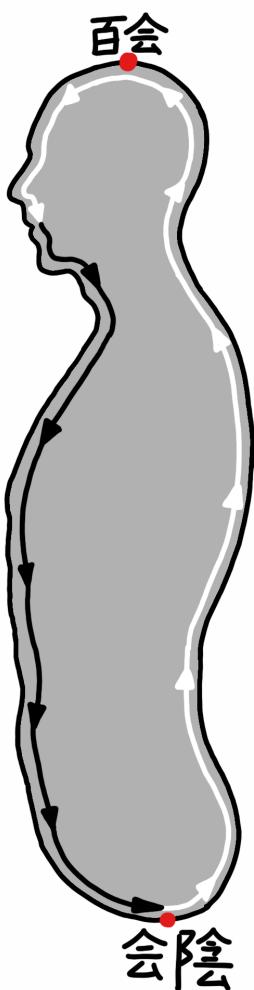
Der Energiefluss aller Leitbahnen mit *yīn*-Charakter bewegt sich von Oben 上 nach Unten 下, auf der Vorderseite von Kopf und Rumpf, sowie den Innenseiten von Armen und Beinen zu den Finger- und Zehenspitzen.

Dem entsprechend läuft der Energiefluss aller Leitbahnen mit *yáng*-Charakter, ausgehend von Finger- und Zehenspitzen von Unten nach Oben auf den Außenseiten der Extremitäten, sowie der Rückseite von Rumpf und Kopf, wo sie sich im Scheitelpunkt, der Zusammenkunft der Einhundert, *bǎihùi* 百会, vereinen.

Xiǎo zhōu tiān - Der kleine himmlische Kreislauf - 小周天

Oftmals werden die aufnehmende Leitbahn, *rènmài* 任脈, und die Leitbahn der Steuerung, *dūmài* 督脈, die zur Gruppe der acht unpaarigen Leitbahnen zählen, wegen ihrer großen Bedeutung den zwölf paarigen Hauptleitbahnen 十二經 hinzu gezählt.

Die beiden Leitbahnen liegen genau in der Sagittalebene des Körpers und bilden gemeinsam den sogenannten „kleinen himmlischen Kreislauf“ 小周天. Gemeinsam regeln sie energetischen Mangel oder energetische Überladung im Leitbahnsystem aus.



Der höchste Punkt im kleinen himmlischen Kreislauf, als Verbindung zum Himmel 天, bildet die Zusammenkunft der Einhundert, *bǎihùi* 百会. Der tiefste Punkt im Beckenboden nennt sich die Zusammenkunft des *Yīn*, *hùiyīn* 会陰, welcher einen Verbindungspunkt zur Erde 地 darstellt. Um eine ungehinderte energetische Zirkulation zwischen *rènmài* und *dūmài* zu gewährleisten, sollte die Zungenspitze während einer Übung immer leicht am vorderen Gaumen anliegen.

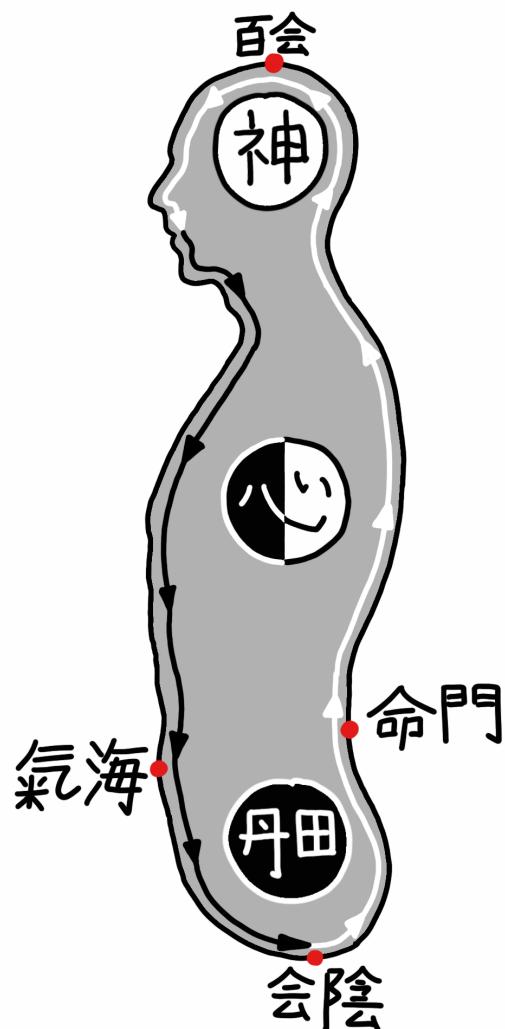
Eine berühmte *nèigōng* 内功 Übung aus der Provinz *Shānxī* 陕西, nennt sich der kauernde Affe, *dūnhòushi* 蹲猴式. Der physische Fokus dieser Übung liegt darin, die Beweglichkeit der Wirbelsäule zu schulen, um eine korrekte strukturelle Kraftübertragung im Herz-Bewusstseins-Boxen, *xīnyíquán* 心意拳, zu etablieren. Auf einer tieferen Ebene zielt ihre Praxis jedoch darauf ab, den kleinen himmlischen Kreislauf 小周天 dem Bewusstsein zugänglich zu machen, ihn zu öffnen, kanalieren und energetisch zu nähren.

Dān tián - Die energetischen Zentren - 丹田

Das für unser unmittelbares Erleben absolute äußere Prinzip der drei Potenzen, sāncái 三才 - Himmel 天, Erde 地, Mensch 人 - teilt die Welt in ein Oben 上 und ein Unten 下, zwischen dem sich alles Leben in der Mitte 中 aufspannt.

Dem entsprechend spiegelt sich dieses Prinzip auch im inneren unseres Körpers wider. Die Lehren der inneren Kampfkünste, deren philosophische Prinzipien im Daoismus, dàojā 道家, zu Grunde liegen, benennen drei energetische Zentren, die bei der körperlich-geistigen Kultivierung im Zusammenspiel wirksam werden:

- Shàng dāntián 上丹田 - das obere Zentrum wird durch das Bewusstsein, shén 神, repräsentiert.
- Zhōng dāntián 中丹田 - das mittlere Zentrum wird durch das Herz, xīn 心, repräsentiert.
- Xià dāntián 下丹田 - das untere Zentrum mit der wörtlichen Bedeutung „Zinnoberfeld“, dāntián 丹田, gilt es mental zu kultivieren, da dieses Zentrum nicht über die Lage eines Organs bestimmt werden kann. Dort gilt es das Qi 氣 als energetisch aktiven Schwerpunkt des Körpers zu entwickeln. Wie auch der Gesamtschwerpunkt des Körpers, lokalisiert sich das dāntián sagittal im Bauchraum zwischen den Akupunkturpunkten qīhǎi 氣海, dem Meer des Qi, hùiyīn 会陰 und mìngmén 命門, dem Tor der Lebenskraft.



Sì mén - Die vier Tore zur Außenwelt - 四門

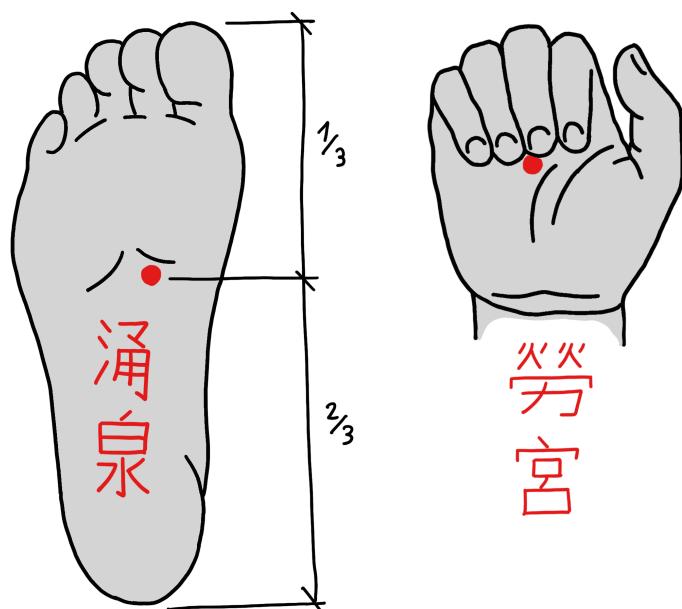
Ausgehend von Kopf und Rumpf, leiten wir Bewusstsein, Energie und Kraft über die Extremitäten zu Händen und Füßen. Über die Füße bewegen wir uns in die vier Himmelsrichtungen. Mit unseren Händen gestalten wir die Welt.

Hände und Füße lassen sich in Haltung und Bewegung um zentrale Punkte herum, die auf den jeweiligen Innenflächen liegen. Diese zentralen Punkte kann man auch als Tore betrachten, über die wir, die physische Bewegung unterstützend, Energie vom *Dāntián* durch die Tore nach außen, aber auch von außen zum *Dāntián* hin leiten können. Diese Tor- oder Wurzelpunkte benötigen kontrollierte Entspannung und Raum, damit Hände und Füße sich in Erfüllung ihrer Aufgaben natürlich entfalten können. Diese Punkte vor einer Übung bewusst zu massieren, führt bereits zu Veränderungen im Körpergefühl.

Unter dem Fußgewölbe findet sich der Punkt *yōngquán* 涌泉, die emporsprudelnde Quelle. Um dieses Zentrum herum gilt es die Gewichtskraft auf der Fußsohle in etwa wie folgt zu verteilen: Eine Gewichtung von 60% auf dem Vorderfuß, 40% auf die Ferse - 60% auf der Innenseite (zum großen Zeh hin), 40% auf der Außenseite.

In Konsequenz dieser Aufteilung, liegen auch die Zehen natürlich auf, sind in der Lage den Boden sanft zu „greifen“ und sich am Schritt aktiv zu beteiligen. Des Weiteren weiß die Zone um den Ballen des großen Zehs die höchste Belastung auf, was auch dem anatomischen Tatsache der stärksten Sehne zur Kraftübertragung entgegen kommt.

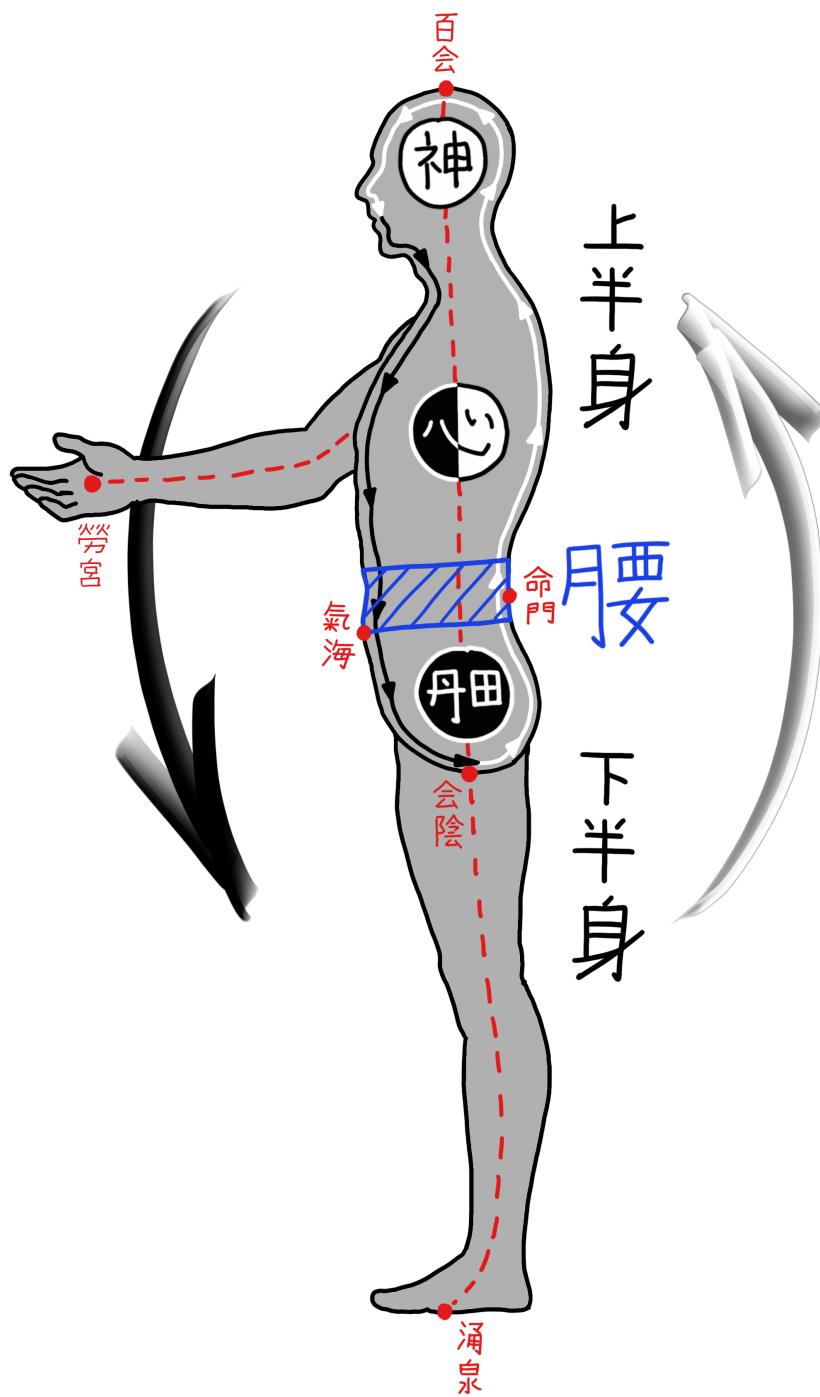
Durch eine gut ausbalancierte Gewichtung auf den Fußsohlen wurzeln die *yōngquán*-Punkte tief in die Erde, und man erreicht die Standfestigkeit eines Berges. Trotzdem zeichnet sich diese Standfestigkeit in der Bewegung durch einen leichten und flexiblen „Katzenschritt“ aus.



In der Mitte des Handellers findet sich der Punkt *lāogōng* 劳宮, der Palast der Arbeit. Er wirkt wie eine Senke, um die herum man die offene Hand oder eine Faust strukturiert aufbauen kann. Im *Tàijíquán* spricht man von *wǎlóngzhǎng* 瓦壘掌, der Dachziegelhand, da die offene Handform an eine chinesische Dachziegel erinnert. Die Handhaltung weist sanft, aber bestimmt gestreckte Finger auf, bereit zum Kontakt, einem plötzlichen Schlag mit dem Handballen und zum Greifen. Eine sanft geschlossene Faust, *quán* 拳, weist einen zentralen Hohlraum um den *lāogōng* Punkt auf. Die Faust verdichtet diesen Raum erst, wenn sie auf einen Widerstand trifft, um sich als dann, dem Untergrund angepasst, mit voller Wucht durchzusetzen. Weiter sind die *lāogōng*-Punkte auch bei der kontrollierten Waffenhaltung und -führung, wie dem Schwert oder der Hellebarde von Bedeutung.

Yāo - Der Vermittler zwischen Oberkörper und Unterkörper - 腰

Zu allen Zeiten galt bei den Meistern der Leitsatz, dass vor der Entwicklung einer jeden kämpferischen Fähigkeit das Ausbilden der Beinkraft steht. Der Unterkörper, xiàbànshēn 下半身, muss eine stabile Basis für eine jede Kraftübertragung in den Oberkörper, shàngbànshēn 上半身, bilden, um weiter in die Arme gelangen zu können. Der Vermittler zwischen dem Unter- und Oberkörper wird als *yāo* 腰 bezeichnet, und beiden, sowohl dem Unter- wie dem Oberkörper zugerechnet. Das *Yāo* wird als Taille übersetzt, meint aber in der Kampfkunst speziell den Bereich des Rückens zwischen der Beckenoberkante und den unteren Rippenbögen, in dem auch der Punkt *mìngmén* liegt. Man teilt das *Yāo* in ein rechtes 右腰 und ein linkes *Yāo* 左腰. Letztendlich werden alle Bewegungen mit dem *Dāntián* als Zentrum über das *Yāo* gesteuert, wobei immer eine Seite passiv (*yīn*) und die andere Seite aktiv (*yáng*) ist.



Jī tuǐ bù - Die Hahnenschrittübung - 鸡腿步

Die Fertigkeiten des *Xīnyíquán* entspringen den Beinen. Bei keinem Schritt kommt man ohne die Bewegungen des Hahns aus! Erst nachdem die Schrittarbeit beherrscht wird, kann der restliche Körper seinen Anforderungen entsprechen, und über koordinierte Bewegungen Oberkörpers die wesentliche Kraft übertragen. So schenkten alle berühmten Meister aus den frühen Generationen der Hahnenschrittübung große Beachtung. Mit dieser Übung werden gleichzeitig innere und äußere Aspekte entwickelt.

Anweisungen zur Ersten der drei Übungsmethoden:

Äußerliche Ausrichtung des Körpers in seiner Statik:

- Der Körper ist zentriert und aufrecht
- Der Blick geht waagerecht nach vorne
- Man entspannt den Körper (*fāngsōng* 放鬆)
- Der Oberkörper bleibt stabil und bewegt sich nicht
- Der Unterkiefer wird leicht eingezogen und der Scheitel bewegt sich ohne Druck noch oben
- Schultern und Ellbogen entspannen und senken sich
- Die *Láogōng*-Punkte der Handinnenflächen liegen übereinander auf dem Unterbauch und verbinden sich mit dem *qīhāi*-Punkt
- Man entspannt die Hüftgelenke und sitzt nach unten, mit der Zeit immer tiefer, ab
- Knie- und Fußgelenke sind geschlossen und berühren sich leicht

Innerliche Ausrichtung über die Imagination durch das *Yì* 意:

- Der Geist entledigt sich aller ablenkenden Gedanken
- Die Augen beobachten (innerlich) die Nase
- Die Nase ist auf den Mund ausgerichtet
- Der Mund ist auf das Herz ausgerichtet
- Das Herz ist auf das *Dāntián* ausgerichtet
- Man konzentriert sich auf das *Dāntián* und lässt das *Qi* zu den *Yōngquán*-Punkten sinken

Äußerliche Anweisungen zum Körper in seiner Dynamik:

- Man schreitet ununterbrochen entlang einer geraden Linie nach vorne, wobei Knie und Unterschenkel beider Beine aneinander reiben
- Die Schrittänge entspricht etwa der Länge des Unterschenkels
- Beim Absetzen des Fußes setzt zuerst die Ferse, dann die Sohle auf
- Man spürt der Kraft beim Auftreten nach
- Der Scheitelpunkt (*bāihùi*) wird horizontal auf einer Höhe gehalten
- In der Bewegung kein Auf und Ab, kein Schlenkern nach links oder rechts
- Am besten ist es, die Bauchatmung einzusetzen. Diese soll natürlich ohne bewusste Anstrengung erfolgen.

Nach längerem Üben entsteht im Bereich der Taille und der Hüftgelenke eine sich nach unten absetzende Kraft. Die untere Körperhälfte ist dann stabil und fest. Die Beinkraft wächst sprunghaft an. Am Rücken bildet sich eine Spannkraft. Der ganze Körper wirkt gesetzt und stabil. Die Stellung wird von selbst immer tiefer, ebenso wird die Geschwindigkeit der Schritte immer schneller. Im Bereich des *Dāntián* entsteht allmählich ein Gefühl der inneren Energie *Qi*. Der ganze Körper ist gut durchblutet. Ja, es kommt dazu, dass man mit der Übung gar nicht mehr aufhören möchte.

Eine experimentelle Ganganalyse

Im Januar 2018 ergab sich mir die Gelegenheit in einer vergleichenden Ganganalyse zwischen dem „normalen“ Gehen und dem Gehen nach den Prinzipien der Hahnenschrittübung in einem Experiment sichtbar zu machen.

Dafür wurde eine mit Sensoren hochauflösend bestückte Kraftmessplatte mit einer Länge von etwas 1,20 Meter und einer Breite von etwa 0,5 Meter verwendet. Mit dieser Kraftmessplatte ist es möglich die dynamische Kraftverteilung unter den Füßen beim Gehen zu ermitteln und ggf. auf Probleme im Gangcharakter zu analysieren, sprich es ist möglich auf die Qualität des Gangcharakters zu schließen.

Während dem Versuchsablauf läuft man über die Kraftmessplatte der Länge nach solange hin und her, bis die Software auf genug Daten gesammelt hat, um statistisch gesicherte Mittelwerte berechnen zu können.

Um die beiden Gangcharakter besser miteinander vergleichen zu können, wurde jeweils ein lockerer und unformeller Gang gewählt, d.h. Speziell beim Hahnenschritt wurde lediglich, die sich durch längeres Üben einstellende Körpermechanik eingesetzt, ohne auf komplexere Aspekte der Übung zu achten. Sozusagen wurde lediglich das körpermechanische Trainingsresultat in der Alltagsgang eingebunden und diese dadurch etwas modifiziert.

Verweis auf die ergänzenden, im Anhang befindlichen Messprotokolle:

Ganganalyse „normales“ Gehen - Name: „Kraftmessplatte normal“
Ganganalyse Hahnenschritt - Name: „Kraftmessplatte Gehen H2“

Persönliche Bewertungen der Ergebnisse:

Hinweis: Da ich kein ausgebildeter Bewegungsanalytiker bin, kann beim Vergleich beider Ganganalysen dementsprechend auch nur auf die offensichtlichsten Charakteristika eingegangen werden, die jedoch im ersten Teil der Messergebnisse schon sehr aussagekräftig sind:

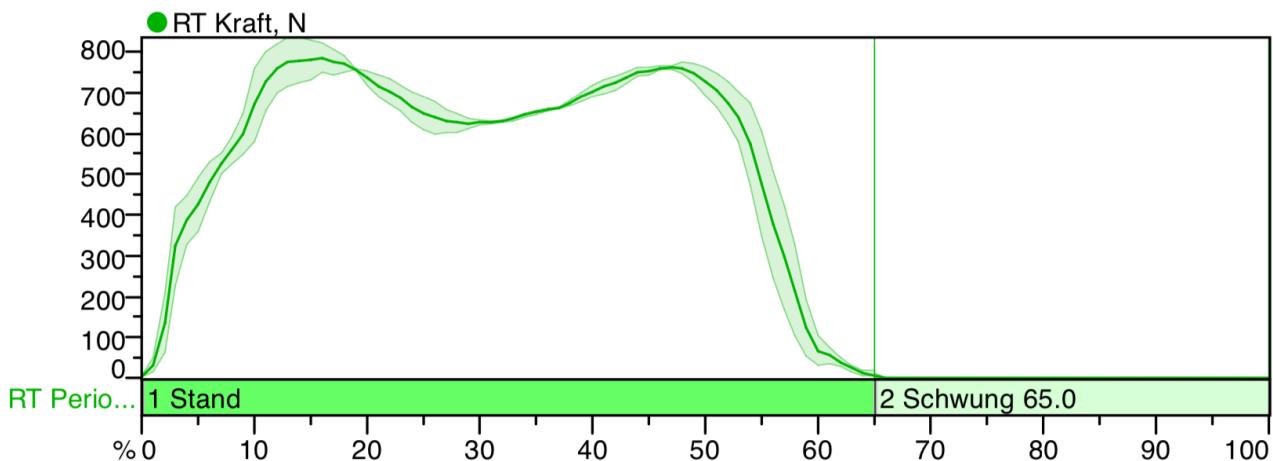
- Pressure Prints (Druckverteilung unter der Fußsohle): Es ist deutlich erkennbar, dass beim Hahnenschritt weit weniger Belastung auf den Fersen zu verzeichnen ist. Auf dem Vorderfuß findet des Weiteren eine gleichmäßige und großflächigere Gewichtsverteilung statt. bis zu den Zehen gehende Gewichtsverteilung Der Hahnenschritt ist also im Gesamten nicht so fersenlastig.
- COP Diagram (Druckschwerpunktsverläufe): Beim Verlauf der Schwerpunktslinien auf den Fußsohlen ist zu erkennen, dass diese beim Hahnenschritt im Vorderfuß deutlicher in Richtung des großen Zehs, zum Innenfuß hin verlaufen. Das Abdrücken mit dem Vorderfuß bewegt den Körper beim Gehen nach vorne. Dabei ist es effizienter, wenn der Hauptteil der Kraft über die stärkste Sehne, also die des Großen Zehs aufgebracht wird. Die Lage des Kreuzungspunktes beim Gesamtschwerpunktsverlauf (zwischen den Füßen) bestätigt beim Hahnenschritt, durch seine mittigere Lage, eine höhere Ausgewogenheit zwischen Ferse und Vorderfuß. Darüber hinaus weisen die COP Parameter durch geringere Differenzwerte zwischen rechtem und linken Fuß beim Hahnenschritt auf eine symmetrischere Gangart hin.

Zum Abschluss schauen wir uns noch die vertikalen Bodenreaktionskräfte an, d.h. der Kraftverlauf während dem Boden-Fuß-Kontakt vom Aufsetzen der Ferse bis zum Verlassen der Zehen in vertikaler Richtung. (Zu beachten ist die Körpergewichtskraft der Testpersonen von etwa 700 N):

Betrachten wir zuerst das „normale“ Gehen, exemplarisch rechter Fuß:

- Beim „normalen“ Gehen bestätigt sich der in einschlägiger wissenschaftlicher Literatur beschriebene M-Kurven-Charakter im Kraftverlauf. Der erste Kraftspitze, der sogenannte „Impact Peak“, erfolgt beim Bodenkontakt mit der Ferse und speist die Kraft in den Körper ein. Diese mit jedem Schritt wiederkehrende Belastung muss von der Skelettstruktur „schlagartig“ aufgenommen und kompensiert werden, und wirkt wohl umso ungünstiger je fersenlastiger der Gang ist. Zwangsläufig stehen gelenkige Verbindungen bis hoch zum Schädel unter

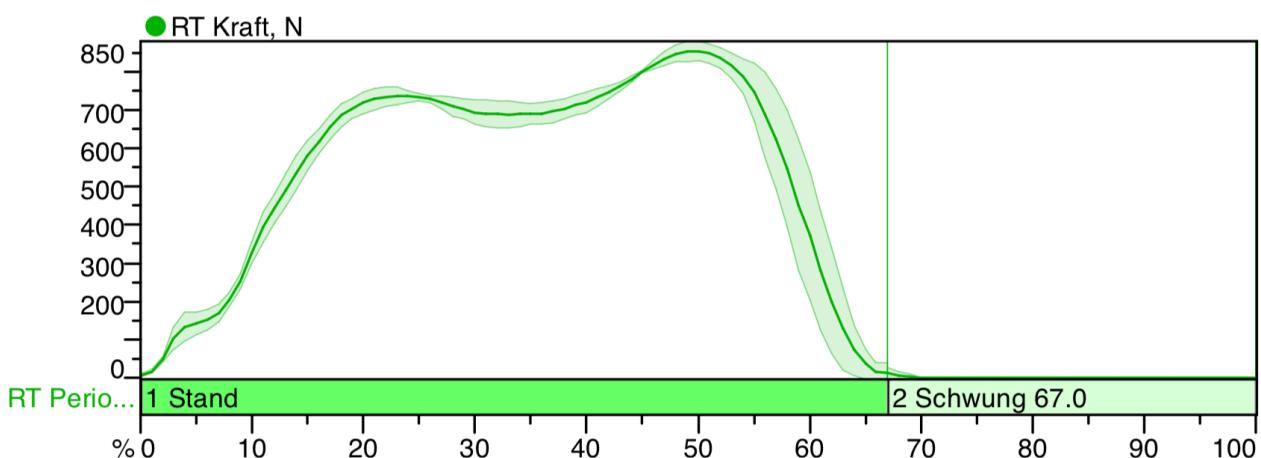
Beanspruchung und werden durch mögliche Fehlhaltungen oder -stellungen auf Dauer nachhaltig geschädigt.



- In der Mitte der Kurve, zu Beginn der Einbeinstandphase erfolgt die sogenannte Hochentlastung weit unter die eigene Gewichtskraft, da sich der Körperschwerpunkt auf einer Flugparabel bewegt. Diese Bahn wird durch das Rollen über das Hüftgelenk des Standbeins erzeugt und „wirft“ den Körper nach Oben und nach Vorne. Folglich bewegt sich auch der Scheitel beim Gehen nach Oben und nach Unten. Dieses Auf und Ab sorgt dafür, dass die entstehenden Beschleunigungen, wenn der Körperschwerpunkt wieder nach unten fällt, immer wieder über den Fersenkontakt kompensiert werden müssen. Betrachtet man den Körper als eine biomechanische Maschine, ist dieses Verhalten eindeutig als unökonomisch zu bewerten.
- Die zweite Kraftspitze, welche oftmals auch etwas geringer als die Erste ausfallen kann, entsteht durch das Abstoßen über den Vorderfuß, um Gehbewegung und Geschwindigkeit nach vorne aufrechtzuerhalten.

Bis zu dieser Stelle würde ein Bewegungsanalytiker die gängigen wissenschaftlichen Darstellungen der Gehbewegung bestätigt finden. An dieser Stelle bereits die Bemerkung, dass die horizontale, also die Kraft unter der Fußsohle in Gangrichtung, mit dieser Analysemethode leider nicht aufgenommen werden konnte. Diese wäre für eine tiefer gehende Betrachtung bestimmt interessant gewesen.

Aber schauen wir uns im Vergleich die Charakteristik des Hahnenschritts an, rechter Fuß:



- Der erste kleine Knick in der Kurve wird durch das Aufsetzen der Schuhsohlenkante erzeugt, und ist beim „normalen“ Gehen auch zu erkennen, aber deswegen nicht so ausgeprägt, weil der Fersenkontakt dort wesentlich schlagartiger stattfindet. Aus der deutlich geringeren Steigung der Kurve zum ersten Hochpunkt hin, ist zu erkennen, dass der Hahnenschritt in der

Kraftaufnahmephase über die Ferse wesentlich weicher ausgeführt wird, was eine geringere Belastung der Skelettstruktur und Gelenke mit sich bringt. Diese Vermutung war bereits aus den Pressure Prints abzuleiten.

- Während der Phase der Hochentlastung sinkt die wirkende Kraft nicht unterhalb den Betrag der eigenen Körpergewichtskraft. Das ist ein Indiz für einen ruhigeren und stabileren Gang, dadurch geprägt, dass der Scheitelpunkt, und somit auch der Körperschwerpunkt keinem unnötigen Auf und Ab ausgesetzt wird.
- Bemerkenswert ist die daran anschließende zweite Kraftspitze, die einen deutlich höheren Betrag im Vergleich zum „normalen“ Gehen aufweist. Dieses Verhalten scheint mir auf eine bessere Ausnutzung der Federwirkung der Vorderfußstruktur zurückzuführen zu sein. Die Tatsache, dass die Fläche unter dem Vorderfuß, über die Ballen bis zu den Zehen hin besser genutzt wird und der Kraftverlauf laut COP Diagramm zur stärksten Sehne hin verläuft, stützen diese Annahme.

Als Fazit bleibt zu bemerken, dass der Hahnenschritt einen weicheren, ruhigeren, aber auch dynamischeren Gangcharakter aufweist. Diese Tatsachen sind mit einem ökonomischeren und somit effizienteren Bewegungsmuster was die Fortbewegung betrifft gleichzusetzen. Die betonte Natürlichkeit, alle Überlieferungen der alten Kampfkünste betreffend, sind gleichzeitig auch betonte Gesundheitspflege, und es Wert, praktiziert, aber auch wissenschaftlich beachtet und untersucht zu werden.

Denn das was als Standardcharakter des „normalen“ Gangs angenommen wird, scheint mir doch eher, wenn man von dem natürlichen Prinzip der Ökonomie ausgeht, bereits eine Art unnatürlicher Degeneration zu sein. Zugegeben, die Unterschiede zwischen beiden Gangarten mögen für die Meisten gering und unerheblich sein, aber über die Lebensdauer des Menschen hinweg gesehen, der Tausend um Tausend Schritte bis ins hohe Alter macht, möchte ich mir doch, auch wenn es etwas körperliche und geistige Arbeit macht, die effizientere Art aneignen, und lade jeden der dieses Interesse teilt ein, um gemeinsam die alten Lehren zu praktizieren.

Quellen

- dtv-Atlas Akupunktur, Deutscher Taschenbuchverlag, 2001
- Chang Yuqian, Schrittarbeit im Xinyiquan - Die Hahnenschrittübung des Che Familienstils, Magazin für chinesische Kampfkunst
- Kramers de Quervain, Stüssi, Stacoff, Ganganalyse beim Gehen und Laufen, ETH Zürich

Anhang

Ganganalyse „normales“ Gehen - Name: „Kraftmessplatte normal“
Ganganalyse Hahnenschritt - Name: „Kraftmessplatte Gehen H2“