

## Interview mit Christian Bauer über die Kampfkunst Yiquan

Christian Bauer lebt seit 2000 in Beijing und trainiert Yiquan seit 2004 bei Yao Cheng Rong. Das folgende Interview wurde anfangs 2010 geführt.

### Wie kamst du zum Yiquan?

Durch Interesse. Vor Yiquan hatte ich viele andere Stile trainiert, war aber nie richtig zufrieden damit. Seitdem ich einen Filmausschnitt von Yao Zong Xun gesehen habe, faszinierte mich Yiquan, auch die Konzepte des Yiquans haben mich sehr angesprochen. Danach habe ich ein wenig nachgeforscht und bin schlussendlich auf Yao Cheng Rong gestossen.

### Hast du vorher andere Kampfkunst-Stile trainiert?

Ja, angefangen habe ich in jungen Jahren mit Karate. Zu dieser Zeit gab es leider keine anderen Stile in meiner Umgebung, obwohl mich chinesisches Gong Fu schon immer am meisten faszinierte. Danach ging es weiter mit Wing Tsun und Escrima sowie Tai Ji, Ba Gua und Xing Yi. Irgendwie hatte jeder Stil etwas, das mich interessierte. Bei jedem dieser Stile habe ich jedoch auch etwas vermisst, und so suchte ich weiter. Generell gesagt, hatte ich seit jungen Jahren schon immer Interesse an bewusster Körperarbeit (z.B. Qi Gong, Yoga, Pilates) und somit war mein Training immer ein Mix verschiedener Disziplinen. Mein eigenes Training und Körpergefühl wurde durch die verschiedensten Stile beeinflusst. Yiquan gibt mir die Möglichkeit, verschiedene Arten in das eigene Training zu integrieren, was ja bereits Yao Zong Xun häufig praktizierte, nämlich die Theorie und Grundlage des Yiquan, abseits der Martial Arts, mit anderen Sportarten zu verbinden.

### Kannst du Yiquan kurz charakterisieren?

Yiquan ist eine auf das Essenzielle reduzierte Kampfkunst. Das Augenmerk des Trainings liegt auf der Entwicklung von Kraft, "Ganz-Körperkraft" oder "Zheng Ti Li". Der zweite Schritt besteht darin, diese Kraft in der freien Bewegung, in Anwendungen und schlussendlich im Kampf zu finden. Der Aspekt der "freien" Bewegung, die aber immer auch kämpferisch relevant sein sollte, gibt dem Yiquan einen sehr umfangreichen und freien Inhalt. Der Aspekt der "Kraft" ist folglich das Wesentliche bei der Ausführung jeder Bewegung. Sie ist sozusagen das Lot, welches ich verwende, um mich in meiner freien Bewegung nicht zu verlieren. Daher ist im Yiquan die Art der Bewegung eher nebensächlich. Der wichtigste Aspekt besteht im Vorhandensein der "Ganz-Körperkraft". Die "Ganz-Körperkraft" ist ein umfangreiches Thema und gleichzeitig die Essenz des Yiquan.

## Glossar:

**Yiquan** wird wörtlich mit "Geist-Faust" übersetzt. "Yi" steht für Vorstellungskraft, Absicht, Bewusstsein und vieles mehr, "quan" für Boxen und Kampfkunst. Der Begründer des Stiles Wang Xiang Zhai (1885-1963) vereinigte in seinem Übungssystem die Essenz der chinesischen "Inneren" Kampfkünste.

**Yao Cheng Rong** wurde 1953 geboren und lebt in Beijing.

**Yao Zong Xun** (1917-1985; Vater von Yao Cheng Rong) wurde zum Nachfolger Wang Xiang Zhai's, dem Begründer des Yiquan bestimmt.

**Gong Fu:** Anstrengung, Fähigkeit, Können. Dieses Können kann sich auf alle möglichen Tätigkeiten beziehen. Ausserhalb China's wird Kung Fu (Gong Fu) oft als Sammelbegriff für alle chinesischen Kampfkunst-Arten verwendet.

**Wing Tsun, Escrima, Tai Ji, Ba Gua und Xing Yi** sind verschiedene Kung Fu Stile.

**Qi Gong** chin., wörtl.: "Energie üben" oder "Arbeit mit der Energie".

**Zheng Ti Li:** chin. für Ganzkörperkraft; der gesamte Körper wird aktiviert, koordiniert und trainiert.

## Welches sind die Hauptmethoden des Yiquan?

Zhan Zhuang, Shi Li, Fa Li, Bu Fa stellen die Basis des Yiquan dar, wovon Zhan Zhuang die wichtigste ist. Ohne letztere lässt sich kaum ein wirkliches Verständnis der "Ganz-Körperkraft" des Yiquans entwickeln. Darauf bauen weitere Trainingsgruppen wie Shi Sheng, Quan Fa, Tui Shou, San Shou und andere auf.

## Wie siehst du die Entwicklung des Yiquan seit Wang Xiang Zhai, Yao Zong Xun bis hin zu Yao Cheng Rong?

Wang Xiang Zhai:

Zu Zeiten von Wang Xiang Zhai wurde Yiquan noch sehr traditionell unterrichtet, d.h. das Training des Yiquan begann mit Zhan Zhuang. Erst nach einer gewissen Lehrzeit kamen weitere Bereiche (z.B. Shi Li) hinzu. Abgesehen von der äusseren Ausführung der Bewegungen gibt es keine grossen Unterschiede innerhalb des Yiquan. Dabei ist klar erkennbar, dass die Bewegungen bei Wang Xiang Zhai geräumiger waren und Merkmale anderer traditioneller Gong Fu Stile aufwiesen. Einer der größten Unterschiede zwischen Wang Xiang Zhai und Yao Zong Xun bestand wohl im Training der "Ganz-Körperkraft". Wang Xiang Zhai betonte das Training des Yi Nian ("Gedanke" – "Vorstellungskraft") in bezug auf die "Gesamt-Körperkraft", welche dann in alle Richtungen verwendet werden kann. Yao Zong Xun hingegen betonte die sechs Richtungen und das Suchen der "Ganz-Körperkraft" in diesen, weil alle anderen Kräfte eine Mischung dieser sechs Richtungen darstellen. Diese sechs Richtungen (oder drei Kraftachsen) sind: vorne / hinten; oben / unten; links / rechts).

Yao Zong Xun:

Wie bereits gesagt, war das Konzept von Yao Zong Xun für die Entwicklung und das Training der "Ganz-Körperkraft" anders als bei Wang Xiang Zhai. Obwohl Wang Xiang Zhai betonte, dass alles frei gelehrt werden sollte, war es dennoch für viele problematisch, die "Ganz-Körperkraft" zu entwickeln und zu verstehen. Durch die Betonung der sechs Richtungen und das Suchen der "Ganz-Körperkraft" in den sechs Richtungen, erarbeitete Yao Zong Xun ein verbessertes Trainingskonzept. Unter Wang Xiang Zhai ging es hauptsächlich nur darum, die "Ganz-Körperkraft" zu entwickeln. Dabei gab es aber nur wenig inhaltliche Information, wie man diese trainieren und entwickeln sollte. Yao Zong Xun entwickelte das Yiquan in vielen anderen Bereichen weiter (z.B. Tui Shou). Bei Wang Xiang Zhai gab es das Tui Shou nur im festen Stand, die Schrittarbeit und freie Bewegung im Tui Shou wurden von Yao Zong Xun eingeführt. Letzterer passte viele Inhalte des Yiquan dem direkten Zweikampf an, die Bewegungen wurden kleiner und die Zentrallinie wurde mehr geschützt. Der Kopf wurde zum Zweck

**Zhan Zhuang**, auch als "Stehen wie ein Baum" bezeichnet, ist eine Standübung ohne äussere Bewegung zur Entwicklung der "Kraft".

**Shili** bedeutet: "Kraft testen", "Spüren der Kraft". Durch langsame und fließende Bewegungen wird die in den Standübungen entwickelte Innere Kraft in Bewegung umgesetzt und modifiziert.

**Bu Fa** heisst wörtlich: Stand- und Schritt Methode und ist eine Art Laufschulung. Dabei wird die Koordination der Bewegung im Raum verbessert.

**Fa Li** bedeutet: Explosion der Kraft, ausbrechende Kraft. Das Fa Li-Training ermöglicht, die Innere Kraft explosiv nach aussen zu bringen.

**Shi Sheng** (chin. Stimme Training, Ton versuchen) sind spezielle Laute mit welchen die Kraftwirkung beim Fa Li zusätzlich unterstützt werden kann.

**Quan Fa** bezeichnet die Übungsgruppe der Box-Techniken bzw. das Faust Training.

**Tui Shou** heisst: "schiebende Hände", "fühlende Hände" oder "Push Hands" und ist eine Partnerübung.

**San Shou** bezeichnet das waffenlose Freikampftraining

**Wang Xiang Zhai** (1885-1963) der Begründer des Yiquan reduzierte die chinesische Kampfkunst auf das Wesentliche und entwickelte sie so zu einem neuen offenen System.

**Zentrallinie** (auch "Zentrallinienprinzip"): Ausrichtung der eigenen

der Deckung aus der Zentrallinie gebracht. Die Zhan Zhuang Stände bekamen eine mehr Boxer-ähnliche Haltung (äussere Form) und das Training mit dem Sandsack sowie des "Freikampf" wurden eingeführt.

Yao Cheng Rong:

Der wesentliche Inhalt des Yiquan veränderte sich bei Yao Cheng Rong kaum, er entwickelte jedoch das Yiquan stetig weiter, z.B. durch "Tui Duan Jie He", welches Tui Shou ("Schiebende Haende") mit dem "Freikampf" (San Shou) verbindet. Yao Cheng Rong erarbeitete ein detailliertes Lehr- und Trainingskonzept für Yiquan, um jeden Schüler je nach Verlangen und Können individuell zu fördern. Der Kern besteht aus der Theorie, welche beschreibt, wie die Prinzipien des Yiquan trainiert und entwickelt sowie letztendlich im Kampf angewendet werden sollen.

### **Kannst du etwas zum Gesundheitstanz sagen? Wie erklären sich die Unterschiede zwischen Yao Zong Xun und Yao Cheng Rong?**

Der Gesundheitstanz ist einerseits eine Art "Performance" des Yiquan, andererseits ein freies Bewegen mit sich selber. Er kann mehr kämpferisch oder eher als "Gesundheitspflege" ausgeführt werden. Dies zeigt sich im Endeffekt in der Dynamik und Kraft. Das Essentielle im Tanz ist nicht die Bewegung, sondern dass jede Bewegung mit der "Ganz-Körperkraft" ausgefüllt ist. Eine freie kraftvolle Bewegung, wobei die Art der Bewegung eher nebensächlich ist.

### **Welche Unterschiede zwischen Yao Zong Xun und Yao Cheng Rong gibt es?**

Ich selber sehe keine grossen Unterschiede zwischen den beiden. Wenn ich nur auf die Bewegung achte, dann sind auf jeden Fall Unterschiede zu erkennen. Wie bereits gesagt, liegt die Essenz des Yiquan nicht in der Bewegung. Solange ich nur auf die Bewegung achte und den Tanz an der Unterschiedlichkeit der Bewegungen definiere, dann habe ich noch kein wirkliches Verständnis für Yiquan und für die "Ganz-Körperkraft" im Yiquan. Ausschlaggebend ist der Kern der Bewegung. Wie wird sie ausgeführt? Ist die "Ganz-Körperkraft" in der Bewegung vorhanden? Unter diesen Aspekten betrachtet ist der Tanz des Yao Zong Xun dem des Yao Cheng Rong sehr ähnlich. Der Unterschied der Bewegungen ist demzufolge eher eine Charakter- und Persönlichkeitssache als eine Frage des Yiquan. Wenn man lange genug trainiert, entwickelt man eine eigene "Bewegungs-Persönlichkeit", d.h. Bewegungen, die man bevorzugt, die einem gut tun. Dabei spielen auch individuelle Vorlieben für grössere oder kleinere Bewegungen eine Rolle und diese "Bewegungs-Persönlichkeit" kommt natürlich im Gesundheitstanz zum Vorschein. Auch ist es von Bedeutung, ob ich während des Tanzes mehr auf "Kampf", "Bewegung" oder "Gesundheit" fokussiert bin, was wiederum die Art der Bewegung beeinflusst.

Sagittal-Median-Schnitt Ebene in Richtung Zentrum des Gegners und gleichzeitige Umlenkung der "Zentrallinie" des Gegners vom eigenen Zentrum weg.

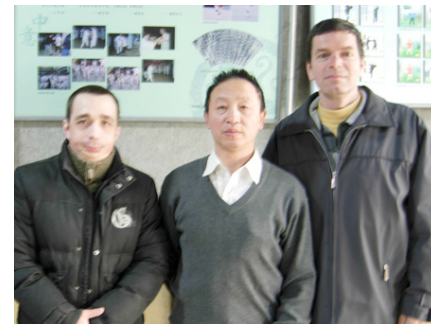


Foto: Christian Bauer, Yao Chengrong und Daniel Hulliger; Beijing im Winter 2010

**Wang Xiang Zhai bezeichnete festgelegte Formen und Techniken als "völlig falsch"; d.h. die Formen und Techniken sind nicht die Schwerpunkte, sondern die innere Kraft "Hun Yuan Li". Möchtest du dazu etwas sagen?**

Wang Xiang Zhai betonte die Kraft, nicht die Form. Ganz egal, wie elegant, schön, oder wie auch immer ich mich bewege, wenn ich in meiner Bewegung keine Kraft aufbauen kann, dann ist es vom Standpunkt der Kampfkunst her unbrauchbar. Hun Yuan Li ("Kraft") ist die Basis des Yiquan. Diese Kraft gilt es aufzubauen, zu verbessern, zu verfeinern und natürlich, was am zentralsten ist, nicht in der Bewegung zu verlieren. Idealweise wird die freie Bewegung immer mit der Hun Yuan Li ausgeführt. Im freien Kampf gibt es nun mal keinen festgelegten Rahmen, aber der Einsatz der Kraft ist essentiell. Dabei wurde Hun Yuan Li nicht über den absoluten Krafteinsatz definiert. Denn es wird immer Leute geben, die über eine grössere Muskelkraft verfügen. Hun Yuan Li bedeutet nebst Übertragung der Kraft, auch den Einsatz der Kraft, Kraftwinkel, Kraftpunkt, Zusammenspiel des Körpers mit der Kraft, Übertragung der Kraft auf den Gegner sowie das rasche Ändern der Kraft-richtung, usw. Alles in allem, ein freies Bewegen und die Anwendung, ohne sein Kraftpotential zu verlieren.

**Gemäss Wang Xiang Zhai bezeichnet der Begriff "Nicht-Geist" Kampfkunst auf hohem Niveau. Was bedeutet dies für dich?**

"Nicht-Geist" ist für mich ein Zustand des Fliessens. Das ist eine ganz eigene Erfahrung. Ein "absichtsloses Handeln", aber gleichzeitig ist man voller "Geist" und Fokus in seinem Handeln.

Eine schöne Metapher hierfür ist der Fisch im Wasser. Ein Fisch der im Wasser vor sich hintreibt ist "Wu Yi". Versucht man ihn zu greifen, flüchtet er. Vom sich Treiben lassen zum schnellen Entkommen, sein ganzer innerer Zustand ist jetzt einzig und allein auf "Entkommen" ausgerichtet.

Im Zweikampf bedeutet dies, dass der volle Fokus auf den eigentlichen Kampf gerichtet ist, ohne irgendwelche Ablenkung oder Vorgaben zu berücksichtigen. Decke dich links, wenn Du rechts schlägst; den Kopf aus der Zentrallinie heraus; etc. "Ein der Situation entsprechendes absolutes Handeln, ohne Zweifel über richtig oder falsch"; eine Art des kompletten Eins-Seins, mit sich, seiner Handlung, und seiner Umgebung / Situation. Der Begriff "Nicht-Geist", muss richtig definiert werden.

Wang Xiang Zhai verwendete nicht "Wu-Shen" sondern "Wu-Yi". Wu = ohne, Yi = die Vorstellungskraft und daher auch Geist. Dieser "Geist" ist aber nicht gleichzusetzen mit dem deutschen Wort "Geist", es ist hier eher die geistige Absicht gemeint. Diese Absicht im Sinne des "Wu Yi" gilt es zu reduzieren und loszulassen, so dass sich der wahre Geist "Shen" (Geist, Klarheit) frei entfalten kann und ein "absichtsloses" aber bewusstes Handeln einstellt. Im Prinzip drückt "einfach Sein, einfach Tun; mit voller Bewusstheit" die Idee dieses "Wu Yi" am besten aus.

**Hun Yuan Li:** die "vollständige Kraft"; stellt die Fähigkeit dar, jederzeit in alle Richtungen und mit beliebiger Kraft angemessen agieren zu können.

## **Nei Li (die innere Kraft) besteht aus den Komponenten Jing Shen, "Vorstellungskraft" und Natürlichkeit? Wie interpretierst du Jing Shen?**

Jing-Shen bedeutet Geist, Wachheit, Aufmerksamkeit, keine ablenkenden Gedanken, voller Fokus.

## **Inwiefern verwendest du Yiquan in der Traditionell Chinesischen Medizin (TCM)?**

Zhan Zhuang und die Vorstellungskraft sind zwei sehr erfolgreiche Methoden in der Medizin. Während Zhan Zhuang die Körperstruktur verbessert und die körperliche Kraft steigert, trägt der Einsatz der Vorstellungskraft dazu bei, Körper und Geist zu sensibilisieren und zu entspannen. Dieses Zusammenspiel bewirkt eine Verbesserung der gesamten körperlichen Konstitution und bildet somit eine gute Basis für die Behandlung von Krankheiten und gibt dem Körper die Möglichkeit, seine eigenen Kräfte zu remobilisieren. Desweiteren steigert sich die eigene Körperaufmerksamkeit, Körpererfahrung, Sensibilität, emotionale Zentriertheit, alles Faktoren, die wiederum das alltägliche Leben positiv beeinflussen. Andere Übungen wie Shi Li und Mo Ca Bu sind auch sehr hilfreich. Diese Übungen werden zunächst an das Krankheitsbild angepasst, d.h. die äussere Bewegung kann sich im Verlaufe der Zeit ändern, da ich den Aspekt der Bewegung mehr auf Yang Sheng (gesundheitsfördernd) richte, anstatt auf "Kampf-Anwendung".

## **Welche Pläne hast du bezüglich deiner Rückkehr nach Europa?**

Nach 10 Jahren Aufenthalt in China habe ich fest vor, 2010 wieder nach Deutschland zurückzukommen. Wahrscheinlich Ende 2010, anfangs 2011. Detailliertere Angaben kann ich leider noch nicht machen, da vieles noch im Planen und Aufbauen ist. Yiquan und TCM werden jedoch auf jeden Fall weiterhin eine wichtige Rolle in meinem Leben spielen. (Siehe: [www.gong-fu.eu](http://www.gong-fu.eu) )

Herzlichen Dank für das Interview

Beijing, 2010

Interview: Daniel Hulliger  
([www.artmartial.ch](http://www.artmartial.ch))

Nei Li, die "innere Kraft" entsteht aus dem dynamischen Zusammenwirken verschiedener Elemente. Es existieren verschiedene Darstellungen und Modelle der Komponenten:  
- Geist, Vorstellungskraft und Natürlichkeit  
- Vorstellungskraft, Energie und Kraft  
- Vorstellungskraft, Energie, Kraft, Geist, Form  
- Sechs Harmonien: drei "innere" (Herz, Vorstellungskraft, Energie) und drei "äussere" (Bewegungsapparat, Körperstruktur)

**Mo Ca Bu** heisst wörtlich: "der reibende Stand / Schritt" oder auch das Training der Schritte. Wird teilweise ähnlich wie die Shi Li's, d.h. langsam und fließend ausgeführt.

**Yang Sheng**: "Pflege des Lebens und der Gesundheit"; wird als der Gesundheitsaspekt des Yiquan bezeichnet und setzt sich vor allem aus Zhan Zhuang, Shili und Mo Ca Bu zusammen.