

# Yao Chengrong

Einblicke in die Essenz des Yiquan

**Ein Interview mit Yao Chengrong 姚承榮 (geb. 1953) aus Beijing, Sohn von Yao Zongxun 姚宗勳, dem direkten Nachfolger des Begründers des Yiquan Wang Xiangzhai 王芡齋. Bei seinem Vater und anderen Yiquan Meistern lernte Yao Chengrong diese Kampfkunst von klein auf. Heute ist er sowohl für das vorbehaltlose Weitergeben seines Wissens, als auch für die klare Unterrichtsstruktur und Realitätsbezogenheit bekannt.**

***Herr Yao, war es für Sie je eine Frage ob sie Yiquan 意拳 studieren oder nicht?***

Als Kind war ich nicht sehr stark entwickelt, das heisst mein Körper war etwas schwächlich. Das hängt hauptsächlich damit zusammen, dass die Verpflegung, beziehungsweise die Versorgung in China nicht so gut war, als ich und mein Zwillingsbruder geboren wurden<sup>1</sup>. Dadurch hatte ich eine schwache Konstitution. Unser Vater<sup>2</sup> begann uns deshalb, als wir acht Jahre alt waren, zhanzhuang 站桩<sup>3</sup> zu lehren. In diesem Alter verstand ich natürlich noch nicht viel vom Yiquan, doch unser Vater spornte mich stets an es zu erlernen.

***Herr Yao, hat Ihr Vater Ihnen zu einem späteren Zeitpunkt jemals gesagt, dass es bereits vorgesehen war, dass er Ihnen Yiquan weitergibt?***

Zu Beginn ermunterte mich mein Vater nur zhanzhuang zu üben, um meine Konstitution zu stärken. Das war das eigentliche Ziel. Am Anfang wollten mein Bruder und ich nicht ernsthaft fleissig üben. Doch unser Vater trieb uns immer wieder an, mit dem zhanzhuang weiterzumachen. Unsere Haltung hat sich später ja auch geändert. Dass wir Yiquan trainieren, war zwar nicht vorgesehen. Als wir aber zhanzhuang erlernt hatten, sollten wir es weiterhin studieren. In der Phase, als ich mit dem zhanzhuang begann, hatte mein Vater bereits viele Schüler. So ergab es sich mit der Zeit, dass wir gegenseitig übten. Mit 12-13 Jahren fand ich dann Interesse und Gefallen am Yiquan. Danach kam die Kulturrevolution. Ich floh mit meinen Eltern und meinem Bruder aufs Dorf ausserhalb von Beijing<sup>4</sup>. Da war ich noch keine 16 Jahre alt.

Obschon wir nun im Dorf waren und die Umstände sich während der Kulturrevolution schwierig gestalteten, achteten die Eltern sehr auf unsere Bildung. Wir standen um Vier in der Früh auf, um mit dem Training zu beginnen. Dieses dauerte bis sieben Uhr. Danach folgte das Frühstück und, über den Tag verteilt, alles andere, was wir so machen mussten. Nach dem Essen war von Sieben bis Zehn abends noch einmal zhanzhuang Training. 1969 kamen wir alle ins Dorf, 1974 verliessen mein Bruder und ich es wieder. Zusammen gingen wir zurück nach Beijing, die Eltern blieben vorerst im Dorf. Wir trainierten jedoch weiter und fuhren immer wieder zurück zu den Eltern aufs Land, wo wir uns vom Vater überprüfen liessen. Das war von 1974 bis 1979. In dieser Zeit habe ich viel für mich alleine in Beijing trainiert. Ich stand viel, jeweils zwei bis zweieinhalb Stunden, obwohl das längste zhanzhuang, ohne Unterbruch, dreieinhalb bis vier Stunden gedauert hat. Zweieinhalb Stunden waren die untere Grenze.

Am 9. November 1979 kehrten dann auch die Eltern nach Beijing zurück. Das war ein wichtiges Ereignis nach der Kulturrevolution und ein Wendepunkt in meinem Leben. Lustig ist, dass sowohl ich, wie auch die Eltern im November nach Beijing zurückkehrten. Nach der Rückkehr fokussierte sich der Vater noch mehr auf unser Training.

***Herr Yao, was für eine Bedeutung haben die von Ihnen bestrittenen Wettkämpfe für Sie?***

## **NG MUI Si - NING MUI Monastery**

An den Turnieren wollte ich das Niveau meines gongfu 功夫 überprüfen. Ich wollte sehen, ob ich das, was ich mir in der Basis antrainiert hatte, im Kampf auch wirklich herausbringen und entfalten konnte.

***Herr Yao, unterscheidet sich Ihr persönliches Yiquan von dem Ihres Vaters oder dem Wang Xiangzhais 王芗斋?***

Ja, es gibt Unterschiede. Yao Zongxun 姚宗勋 fasste das von Wang Xiangzhai<sup>5</sup> Stammende zusammen und rundete es ab. Wang Xiangzhai bildete sozusagen die Basis, auf der Yao Zongxun ausgebaut hat. Wang Xiangzhai hat vor allen Dingen die Gesamtheorie des Yiquan auf einem sehr hohen Grad entwickelt. Die Theorie, die Prinzipien und die ganzen Konzepte hat er aber nicht nur für das Yiquan auf einen hohen theoretischen Stand gebracht, sondern für das Gebiet der Kampfkunst überhaupt. Yao Zongxun setzte das, was Wang Xiangzhai in Worte gefasst hat, in die Tat um. Er schälte, kristallisierte und, vor allen Dingen, trainierte die ‚Philosophie‘ heraus. Zusätzlich liess Yao Zongxun aber auch Neues mit einfließen. Er trainierte das Yiquan physiologisch, so dass es sich mehr gewöhnlichen Körperbewegungen annäherte, als gewissen [unnatürlichen, Anm. d. A.] Verrenkungen wie sie im Traditionellen zu finden sind. Vieles entnahm er aus dem Bewegungsmaterial anderer Sportarten, zum Beispiel aus dem Fussball die Fusstechnik danjiao 点脚<sup>6</sup>. Des Weiteren schaute er dem Fussball ab, wie, wenn zwei im Spiel aneinander krachen, sie dabei gegenseitig Kraft aussenden, also auch baofali 爆发力<sup>7</sup> verwenden. In seinem Verständnis liess sich Yiquan auf viele Sportarten übertragen. Als Beispiel das Prinzip, dass Körper und Kraft eine Einheit werden müssen (yinian 意念<sup>8</sup> und baofali entwickeln). Beim Sportschiessen heben viele einfach das Gewehr und sind steif, statt dass sie nach Yao Zongxuns Theorie eine leichte Ausgleichsbewegung hätten, um sich auf das Ziel einzupendeln.

Diese Trainingsmethode des Yiquan, den Körper [die Gliedmassen und mit ihnen die Nerven und Muskeln, Anm. d. A.] und Geist zu verbinden, hat er in anderen Sportarten reell angewandt und sie anderen Leuten vermittelt. Dabei beschränkte er sich nicht auf das Kämpferische, sondern bezog alle anderen Aspekte mit ein. Die Erfolge waren auch immer deutlich zu sehen, denn die Betreffenden wurden in ihrer Sportart besser. Diese Theorie, diese innere Kraft des Wushu 武术 ebenfalls auf andere Bereiche zu übertragen, war etwas vom Nennenswertesten was mein Vater getan hat. Des Weiteren arbeitete man bei Wang Xiangzhai noch fest, das heisst, im tuishou 推手<sup>9</sup> gab es bloss diesen dingbu 丁步<sup>10</sup>, nicht den bewegten Schritt. Bei Yao Zongxun kam dann Bewegung ins tuishou. Ausserdem floss das Yiquan in den heilerischen, medizinischen und vor allem psychologischen Bereich, da es eine ausgleichende Wirkung hat.

Die Bewegungen im ursprünglichen chinesischen Gongfu sind eher tief. Im Vergleich dazu, ist in den westlichen Kampfarten alles hoch ausgerichtet. Yao Zongxun vermischte beides, gerade im zhanzhuang, wo alles zusammen fliesst. In den Sandsack schlagen ist etwas, was man beispielsweise im traditionellen chinesischen Gongfu normalerweise nicht tut. Das kommt von der Meinung, dass dies die Muskeln zu stark verspannen würde. Yao Zongxun hat aber versucht, Gongfu weiterzuentwickeln und hat den Sandsack in das Training integriert. Dies tat er mit dem Ziel, damit einen Gegner zu haben, gegen den er nicht bloss boxt und sich dabei verspannt, sondern um zu üben, sich um diesen herumzubewegen. Auf diese Weise lernt man Kombinationen und das Wechselspiel zwischen Schritten und Händen und entwickelt sich, statt einfach nur zu schlagen. Der Sandsack wird sozusagen als gegnerisches Objekt angesehen, um dadurch an sich selbst gegnerische Taktiken zu entwickeln. Des Weiteren hat Yao Zongxun einen Wattebausch als Schlagobjekt aufgehängt. Der war zwar sehr leicht, und deshalb von der Kraft her keine Herausforderung. Doch wenn er sich ihm näherte, flog dieser bereits weg. Seine Anforderung war eben, die Kraft so zu kontrollieren, dass er den Wattebausch schlagen kann, ohne dass er wegfliegt. Um zu lernen, seine Bewegungen zu kontrollieren, tat er dasselbe auch mit einem einfachen Baumwollfaden. Alles probierte er in

## **NG MUI Si - NING MUI Monastery**

diesem Rahmen aus, seien es Schläge, Tritte oder fali 发力<sup>11</sup>. All das gilt es zu trainieren, um auch Kraft und Flexibilität zu entwickeln.

Yao Zongxun hat als Erster alles geöffnet und die ganzen Trainingsprinzipien mitsamt Theorie offen weitergegeben. Früher war es so, dass man alles zurück- und für sich behielt. Yao Zongxun war der erste, der es trainiert, entwickelt und nach aussen erklärt hat: in [verständliche, Anm. d. A.] Worte gefasst, und nicht in irgendeine esoterische Geheimsprache. Die drei grossen Verbindungen waren also zusammengefasst: das Yiquan mit dem medizinischen Bereich, das Yiquan mit normalen Sportarten und das chinesische mit dem westlichen Boxen.

***Herr Yao, welches ist, kurz zusammengefasst, die Essenz von Yiquan – erstens für die Gesundheit<sup>12</sup>, zweitens für den Kampf<sup>13</sup>; und gibt es vielleicht etwas über diese beiden Bereiche hinaus, was Sie als Essenz oder Ziel des Yiquan bezeichnen würden?***

Die Essenz ist, dass Geist, Nerven und Muskeln eine grosse Einheit bilden. Das Wichtigste ist, Gesamtkörperkraft<sup>14</sup> zu entwickeln. Im Vergleich zu anderen Stilen, wo es darum geht, einen gewissen Stand oder eine gewisse Position, sprich Haltung einzunehmen, legt das Yiquan am meisten Wert darauf, die Kraft an sich zu entwickeln. Es kommt im Yiquan auf das Gefühl, auf die Essenz der Kraft an. Gemäss Yao Zongxuns Theorie sind das drei Aspekte: Geist, Vorstellungskraft (yinian) oder auch Gefühl für die Kraft (yigan 意感<sup>15</sup>) und Natürlichkeit. Yiquan legt keinen Wert auf Formen oder besondere Methoden, sondern, wie man Kräfte entwickeln und diese miteinander in Verbindung bringen kann, beziehungsweise diese miteinander arbeiten lässt. Zwar legen auch andere Stile viel Wert auf die Kraftentwicklung, aber im Vergleich, legt Yiquan noch mehr Wert auf diesen Punkt.

***Herr Yao, was genau ist diese innere Kraft (neili 内力) im Yiquan?***

Es gibt schlicht den Geist (jingshen 精神), die Vorstellungskraft (yinian) und die Natürlichkeit (ziran 自然): das ist die innere Kraft. Nach langem Lernen ist der Gedanke sofort mit der Bewegung verbunden, und sie bilden eine Einheit. Das bezeichne ich als neili<sup>16</sup>.

***Herr Yao, wie stehen neili und hunyuanli 浑元力 im Verhältnis zueinander?***

Im Wushu meint man neili ist qi 气, vor allem inneres qi. Aber wirkliche neili ist nicht nur qi. Als qi bezeichneten sie früher das, was keine Form, aber Kraft hatte. Es war ein Ausdruck für das, was sie nicht erklären konnten. Für mich fasst neili bloss zusammen, dass Geist und Kraft zusammenarbeiten können, um im Moment wirklich eine Gesamtkörperkraft zu entwickeln, und diese ganze Kraft eben auch in baofali umgesetzt werden kann. Das ist diese wirkliche innere Kraft. Was im Yiquan als hunyuanli<sup>17</sup> bezeichnet wird, ist nichts anderes, als das, was im Wushu als neili bezeichnet wird. Hunyuanli ist einfach, oben-unten-links-rechts-vorne-zurück als einen Körper zu verbinden. Was beispielsweise im Taijiquan 太极拳 als diese Kugelkraft (heli 合力) bezeichnet wird, ist auch nichts anderes als hunyuanli, also schlicht eine Gesamtkraft bilden. Es gibt viele Worte für dieselbe Bezeichnung. Trotz den verschiedenen Ausdrücken, ist dasselbe gemeint.

***Herr Yao, welches ist die Rolle, beziehungsweise die Bedeutung des ‚rechten Herzens‘, von welchem im Chan 禅<sup>18</sup> die Rede ist, für die innere Kraft oder das Erreichen derselben?***

Auf die Gesamtkörperkraft an sich hat es keinen Einfluss. Aber auf einen selbst, auf das eigene Fortkommen und die eigene geistige und körperliche Entwicklung hat es einen grossen Einfluss, wie das Herz (xin 心) ist. Aber nicht auf die Gesamtkörperkraft. Der schlimmste Mensch kann genau soviel baofali entwickeln, wie jemand anders. Auf die Kraft allein hat das Herz keinen Einfluss. Auf die Persönlichkeit oder die Entwicklung einer Person hingegen sehr. Wer ohne Herz einen gewissen Trainingsstand erreicht, tendiert eher dazu, diese erhöhte

## **NG MUI Si - NING MUI Monastery**

energetische Kraft nach aussen zu zeigen und, zum Beispiel, in Schlagabtausche verwickelt zu werden. Wer im Wushu weiterkommt, sollte noch immer ein Mensch bleiben, angenehm und liebenswürdig. Es ist wichtig, dass neben dem körperlichen Voranschreiten auch der Mensch selbst sich zum Guten hin entwickelt: zu einer angenehmen, freundlichen Person, die es auch gewohnt ist, sich mit anderen auszutauschen und zu kommunizieren. Da ist das Herz wichtig.

### ***Herr Yao, gibt es für sie eine Verbindung zwischen Chan und Yiquan?***

Es gibt grosse Verbindungen und gegenseitige Einflüsse. Gemein ist die innere Kraft, das, was man im Inneren trainiert, um von der äusseren Form wegzukommen und die äussere Form dem Inneren anzugleichen, also dieses Zwischenspiel von Sein und Nichtsein. Wenn man sich zum Beispiel vorstellt, dass man einen Ball hält und ihn fühlt, aber er ist nicht da, ist es richtig. Würde man jetzt wirklich einen Ball halten und die Form erfüllen, ist es falsch. Oder weitergehend erklärt: ist es richtig oder falsch wenn ich jetzt da hinein schlage und die Kraft durch geht [zeigt auf einen Gegenstand im Raum, Anm. d. A.]? Macht man fali, muss man sich nach vorne ausdehnen, wenn auch ohne Kraft. Dehnst du dich im Kampf nicht nach vorne aus, wie willst du deinen Gegner jemals schlagen? Machst du fali, musst du also auf jeden Fall nach vorne gehen und die Kraft aussenden. Geht man aber nach vorne, ohne dabei fali zu machen, ist das falsch. Gehe ich nach vorne, muss ich mich entscheiden zwischen Nichtschlagen oder Schlagen. Beides kann richtig sein. Habe ich die Situation des Nichtschlagens und ich schlage trotzdem, ist das falsch. Dies ist das gegensätzliche Kraftpaar (maodunli 矛盾力), ich gehe nach vorne, kann schlagen oder nicht schlagen. Doch was ist richtig? Mache ich in einer bestimmten Situation das Unangebrachte, ist es falsch. Das heisst, deutet die Situation Nichtschlagen an und ich schlage, treffe ich die falsche Entscheidung.

Im Kampf braucht man auch ein Urteilsvermögen. Muss man im Kampf noch denken, jetzt schlage ich, jetzt schlage ich nicht, ist es falsch. Man muss sich nach der augenblicklichen Entscheidung im Kampf entwickeln und seine Entscheidung treffen können. Es gibt kein ‚Da muss ich schlagen‘, ‚da muss ich nicht schlagen‘; dies richtet sich momentan nach der Situation. Im Wushu ist oft, auf eine Faust folgt eine Faust, auf einmal fegen kommt einmal fegen, was schön aussieht. Der wirkliche Kampf hingegen sieht ganz anders aus. Die Fäuste schwingen und die Beine heben ist nur Performance, hat aber nichts mit Anwendung und wirklichem Kampf zu tun.

### ***Herr Yao, manche vertreten die Meinung, Yiquan sei ideal für andere Stile, um frei zu werden. Was ist Ihre Meinung dazu?***

Dem stimme ich zu. Vor allen Dingen, da im Yiquan besonders auf die Kraft Wert gelegt wird; vor allem auf das Wechselspiel und das Einfließen der verschiedenen Kräfte. Das ist es, was einem hilft, frei zu werden. Unabhängig davon, was man lernt, Baguazhuang 八卦掌, Xingyiquan 形意拳, Taijiquan, Yongchunquan 咏春拳<sup>19</sup> und so weiter, Yiquan kann immer helfen, frei zu werden, weil es einen solchen Wert auf die Kraftentwicklung legt, die man überall einfließen lassen kann.

### ***Herr Yao, haben auch Sie andere Stile trainiert oder erforscht?***

Nein, nur Yiquan. Ich habe es schon von früh an gelernt und mich mit vielen Gegnern auseinandergesetzt. Da war für mich klar, dass ich mit dem Yiquan weitermache.

### ***Herr Yao, welches sind die Anforderungen für einen Anfänger im Yiquan?***

Das erste ist der Inhalt der Vorstellungsweise oder Vorstellungskraft. Das zweite ist, mit dem Training diese Kräfte zu entwickeln und in seinem Körper eine Gesamtkörperkraft (zhengtili 整体力) zu entwickeln. Wenn man dann dieses Kraftgefühl in andere Bewegungen übersetzen und in anderen Bewegungen erfahren kann (also nicht nur im zhanzhuang), dann geht man sozusagen ‚durch die Tür‘ [rumen 入門 bedeutet, dass man das Abc erlernt hat und die

## **NG MUI Si - NING MUI Monastery**

elementaren Kenntnisse besitzt, Anm. d. A.]. Ab diesem Punkt ist es leicht voranzugehen.

### ***Herr Yao, wie geht es in der Mittelstufe weiter?***

Da geht es um ein tieferes Verständnis der Kraft, vor allem des Zusammenspiels der äusseren und der inneren Kraft. Zum Beispiel geht es darum, die Differenzen in den einzelnen zhanzhuang-Übungen zu fühlen, welche unterschiedlichen Kräfte in den verschiedenen Positionen [der Hände und Arme, Anm. d. A.] entstehen. Dasselbe gilt es in den shili-Übungen zu erfühlen: welche shili 试力<sup>20</sup> entwickelt welche Kraft oder Qualität? Aber dann soll man zusätzlich die Verbindungen zwischen den einzelnen zhanzhuang- und shili-Übungen erfahren und wie diese Kräfte gegeneinander wirken oder miteinander verbunden sind. Wie kann man die Kraft der shilis dann aber auch ins tuishou oder sanshou 散手<sup>21</sup> einbringen? Und ebenso: wie bringt man die Kraft der zhanzhuang im sanshou sowohl in die Fäuste, wie in die Füße? In dieser Stufe beginnt man, eine kämpferische Kraft aufzubauen (zhengli 争力<sup>22</sup>). Es soll ein deutlicher Unterschied zu sehen sein zwischen der Anfangskraft, dem Anstieg der Kraft und dem Übergang zur nächsten Kraft.

### ***Herr Yao, welches sind die Ziele für den Fortgeschrittenen?***

Es gilt, geistig noch tiefer in dieses Kraftverständnis einzudringen und die Kraft an sich tiefgründig zu verstehen. Es geht darum zu wissen, was jede Kraft bewirkt, wie viel Kraft man verwenden kann, wie man diese Kraft steuern und einsetzen, welche Richtung man ihr geben kann und so weiter. Es gilt ein tiefes Verständnis der Kraft zu besitzen, sie herauszukristallisieren und dieses persönliche Kraftverständnis, vor allen Dingen, nicht nur auf das Yiquan zu beschränken, sondern über das gesamte Wushu zu erstrecken. Man soll selbst in der Lage sein, andere Stile zu beurteilen und zu erkennen, ob sie bloss äussere Bewegungen machen, oder, ob sie wirklich innere Kraft erzeugen. Man soll im Gesamten beurteilen können, was in der Kampfkunst passiert. Wie arbeiten die, was für Kräfte erzeugen die, und so fort? Das Wichtigste ist, dabei seine eigenen Merkmale oder Besonderheiten zu entwickeln und, dass man fähig wird, Probleme anderer auf diesem Gebiet [der Kampfkunst, Anm. d. A.] zu lösen. Wesentlich dabei ist, dass man das, wovon man spricht, auch herausbringen kann, damit man den andern fühlen lassen kann, was man meint und, dass man immer weiterbestrebt ist, voranzugehen und sich weiterzuentwickeln.

### ***Herr Yao, wie sehen Sie generell die Entwicklung von Yiquan, insbesondere ihrer Linie und ihrer Schule?***

Für das Yiquan in China ist es wichtig, weg vom Alten zu kommen und alles Theoretische in eine neue Sprache abzufassen, damit es auch international verständlich wird. Das Bestehende ist von dieser esoterischen und verschleierte Sprache weg, auf eine klare neusprachliche Ebene, zu bringen, damit es dann in der Welt herumkommen und auch aufgenommen werden kann. Dann sollte aber auch alles, was nicht genannt und verschwiegen wurde, benannt, aufgeschrieben und veröffentlicht werden, um den Leuten zu ermöglichen, wirklich Yiquan zu erlernen.

### ***Herr Yao, planen sie gerade eine Veröffentlichung?***

1985 ist unser Vater gestorben. Mein erstes Anliegen danach war, Yiquan allen offen zum Trainieren zur Verfügung zu stellen, ohne irgendetwas zu verheimlichen. Dadurch versuche ich viele Leute anzuziehen und, in der Zusammenarbeit mit ihnen, eine Einheit zu bilden, um das Yiquan gegenseitig anzuheben. Dieser gegenseitige Austausch findet nicht nur im Training statt, sondern auch durch sanshou- und tuishou-Turniere, an denen wir teilnehmen, um das Yiquan zu verbreiten und bekannt zu machen. Zudem haben wir eine Reihe von VCDs herausgebracht, auf denen das gesamte Yiquan erklärt wird. Alles ist da drin enthalten. Es werden nicht nur Bewegungen gezeigt, sondern **zudem** erklärt. Wer das Gezeigte versteht,

## **NG MUI Si - NING MUI Monastery**

wird danach auch alles hören, was es dazu zu sagen gibt. Es gibt einige CDs, auf denen Bewegungen zu sehen sind, man jedoch nichts über die Vorstellungskräfte dabei erfährt. Während Aufenthalte in Hongkong und Japan, schrieb ich auch jeweils Artikel über Yiquan. Würde ich, in unserer jetzigen Gesellschaft, die sehr schnell und angestrengt ist, noch nach traditionellen Lehrmethoden unterrichten, hätte niemand mehr die Chance, Yiquan zu erlernen. Deswegen muss man sich den jetzigen Gesellschaftsformen anpassen.

Lassen sie mich meine 13-jährige Lehrerfahrung [seit Gründung der Schule<sup>23</sup>, Anm. d. A.] auf drei Punkte bringen: 1. Man muss die Theorie einfach und verständlich übermitteln können, ohne Esoterik, Mystik und Verschleierung. 2. Das Gesagte muss in der Anwendung leicht umzusetzen sein. Auch wenn es von der theoretischen Idee her schwierig scheint, sollte in der Anwendung leicht zum Vorschein kommen, was gemeint ist. 3. Man sollte nicht die eigene Türe versperren, sondern sie allen zugänglich machen. Beispielsweise die Reaktion unterlassen: wenn Teilnehmer anderer Stile anwesend sind, nichts im Unterricht preisgeben, nur Einfaches üben und das Komplexe für den Moment aufheben, wo man wieder ‚unter sich ist‘ und so weiter. In diesen drei Schwerpunkten habe ich dem Traditionellen gegenüber Änderungen vorgenommen. Früher gab es einen Lehrer und ein paar Schüler. Manchen wurde etwas gesagt, anderen dieses gerade nicht gesagt, abhängig vom Lehrer-Schüler-Verhältnis. Jedem der Kampfkunst gefällt und der sich darin üben möchte, ist bei mir vorbehaltlos willkommen.

Ein grosser Unterschied von mir zu meinen Vorfahren, und ein Punkt, in dem ich mich gegen die Generation davor auflehne, ist der, dass ich auch das Innere unterrichte. Früher zeigte man jemandem, der zum Training kam, die äusseren Formen, ohne die inneren Übungen zu erwähnen (im Yiquan beispielsweise die Vorstellungskraft). Das führt natürlich dazu, dass man nicht richtig vorankommt und nie einen wirklich hohen Stand erreicht, gerade im Yiquan. Viele Stile haben Formen, und oft wird gesagt, Yiquan hätte keine Form (taolu 套路). Die Unterscheidung ist jedoch nicht zu machen zwischen Form oder keiner Form, sondern mehr oder weniger Form. Zhanzhuang, shili, fali, bufa 步发<sup>24</sup> und so weiter ist die Form des Yiquan. Dies ist jedoch nur die äussere Form. Die Essenz (auch von dieser Form) bleibt die innere Kraft. Das Entwickeln dieser Kraft sollte immer das Wesentliche sein, unabhängig davon, ob man Taijiquan, Baguazhuang oder etwas anderes trainiert. Die Aussage hingegen, Yiquan hätte gar keine Form, ist meiner Meinung nach nicht korrekt. Im Laufe der Jahre habe ich zhanzhuang, shili, zoubu 走步<sup>25</sup>, fali, tuishou, sanshou, shisheng 试声<sup>26</sup>, quanfa 拳发<sup>27</sup>, verteilt auf die drei Stufen [Anfängerstufe, Mittelstufe, Fortgeschrittene Stufe, Anm. d. A.] und so ein System entwickelt. Dies ist auch eine Formenlehre. Trotzdem liegt der Schwerpunkt auf der inneren Kraftentwicklung. Am Ende bilden die äussere Form und die innere Kraft eine Einheit. Beide Aspekte fliessen zusammen und sollten nicht voneinander getrennt sein. Ich persönlich bin in der Lage, die innere Kraft in der äusseren Form zu zeigen. Die beste Beschreibung ist: äusserlich, in der Anwendung, soll es leicht sein, doch innerlich soll man sich fortbilden und innere Kraft entwickeln. Es ist wie beim Teetrinken: man macht einen Aufguss, und je länger die Teeblätter dann drin bleiben, desto mehr Kraft entwickeln sie. So soll es auch beim Training sein.

Yiquan wird traditionellerweise dem neijiaquan 内家拳<sup>28</sup>, den inneren Schulen zugeordnet. Auf hohem Niveau gibt es jedoch keine Trennung zwischen neijia und waijia 外家<sup>29</sup>. Das ist untrennbar dasselbe. Man bewegt sich stets zum Ziel hin, immer schlagend, fortwährend fali machend. Verwendet man nur die gewöhnliche Körperkraft, kann man keine wirkliche Kraft aussenden, unabhängig davon, welchen Stil man praktiziert. Nur neijia verwenden zu wollen, ohne dabei eine Hand zu bewegen, führt auch zu nichts. Aus diesem Grund muss alles zusammenarbeiten, innen, aussen, und so weiter. Ein ausserordentlicher Boxer kann ebenfalls eine enorme zhengli erreichen und ist ein ebenso ernstzunehmender Gegner, wie jemand mit viel Erfahrung im Wushu. Man soll in der Kampfkunst nicht in nei und wai unterteilen. Die Methoden mögen verschieden sein, das Ziel ist das gleiche.

## ***NG MUI Si - NING MUI Monastery***

### ***Herr Yao, möchten sie abschliessend ein paar Worte zu ihrem Sohn und zur nächsten Generation sagen?***

Natürlich hoffe ich auf meinen Sohn<sup>30</sup>. Mein Vater war eine bedeutende Persönlichkeit des Wushu. Er hat ein hohes Niveau erreicht, war sehr populär und hatte einen grossen Namen. Ich habe nachfolgend schon einiges für mich erreicht, muss aber noch lange arbeiten, um an den Stand meines Vaters heranzukommen. Ich hoffe, dass Yao Yue 姚悦 auf der Basis, welche er von mir erhält, viel aufnehmen und es dann selber fortführen kann. Er soll nicht nur bei dem bleiben, was ich ihm weitergebe, sondern dies weiterentwickeln. Ich hoffe, dass er die guten Aspekte des Wushu herausziehen und diese für die nächste Generation erweitern und weitergeben kann, so dass nichts verloren geht. Ich hoffe auch, dass der Austausch mit dem Ausland in Zukunft besser wird, so dass Leute hierher kommen und Interesse am Yiquan zeigen, um es zu fördern. Gongfu erlernen soll sein: es weiter entwickeln, es weiter erforschen, es weiter vorantreiben.

Mein Sohn, meine Kinder<sup>31</sup> sollen es weitervererben und weiter geben können. Die Qualität des Gongfu soll erhöht und der gegenseitige Austausch vermehrt werden. Meiner Frau Pengshoulan 彭守兰 gilt meinen Dank für die grosse Unterstützung in der Schule und meiner Tätigkeit als Lehrer. Ohne ihre Hilfe wäre das Eröffnen und Führen der Schule wahrscheinlich nicht möglich gewesen. Mein Sohn Yao Yue hat zwar bereits eine rechte Basis und Technik, doch er muss noch stark an sich arbeiten. Er ist erst 25 Jahre alt, und es gibt noch viel, was er lernen kann. Auch er soll gute Einflüsse aus dem Ausland erhalten und guten Austausch mit dem Ausland haben.

Bei ihrer Gruppe<sup>32</sup> war viel Lebendigkeit und viel Gutes vorhanden, was mir den Unterricht erleichterte. Ihr Umgang zeugte von Zufriedenheit und Ausgeglichenheit. Sie sind sehr wissbegierig und wollen es genau wissen. Obschon sie selbst Lehrer sind, reich an Erfahrung und bereits in vielen Schulen unterrichtet haben, haben sie sich mir gegenüber sehr respektvoll gezeigt. Sie haben sehr lerneifrig und im Detail versucht, etwas Neues zu lernen, was mich sehr bewegt. Obwohl viele ihrer Schüler gross, stark gebaut und trainiert sind, sind alle freundlich und höflich. Sie versuchen, wirklich zu ergründen und zu verstehen, was sie tun. Dies ist auch ein Resultat eines guten Unterrichts. Aus diesem und anderen Aspekten möchte ich gerne mit ihnen weiterlernen. Es ist stets gut, neue und reife Menschen zu treffen, weil man dann sieht, wo es bei einem selbst noch mangelt. Ich versuche ihre Vorteile für mich aufzunehmen. Wenn sie also lernend ihre Vorteile vermehren, werden meine Nachteile um einiges geringer werden, und ich kann mich schneller entwickeln (lacht herzlich). Vielen Dank.

### ***Herr Yao, wir bedanken uns herzlichst für dieses ausführliche Gespräch!***

*VerfasserIn*

NING MUI Monastery – Lex Reinhart & Cristina M. Sokol

Telefon +33 6/ 74 01 40 06

E-Mail [info@ningmui.com](mailto:info@ningmui.com), Internet [www.ningmui.com](http://www.ningmui.com)

*Übersetzung vor Ort*

*(vom Chinesischen ins Deutsche; das Interview wurde aufgezeichnet)*

Christian Bauer

*Haupt-Studienreiseorganisator und Co-Autor*

Daniel Hulliger

*Über die Autoren*

**Lex Reinhart** ist Experte der Kampfkünste des Yongchunquan, Yiquan und diverser Waffen. Er lebte und studierte bei verschiedenen Lehrern, davon über drei Jahre in den Vereinigten Staaten, Asien und Australien.

# **NG MUI Si - NING MUI Monastery**

Seine Tätigkeit teilt sich in drei Hauptbereiche auf: Er begründete in der Ardèche, Frankreich das NING MUI Monastery 五梅寺 als Ort für Kampfkunst, ist regelmässig international als Gastdozent tätig und veranstaltet Business Events für Firmen und Konzerne in Europa. Bei der World Kuoshu Federation hält er einen siebten Duan (Dashi).

**Cristina M. Sokol** lebt mit Lex Reinhart im NING MUI Monastery, welches sie mitbegründete, und studiert ebenfalls die Kampfkünste des Yongchunquan und Yiquan. Sie unterrichtet in Frankreich an ihrer eigenen Schule und publiziert regelmässig Texte im Zusammenhang mit Kampfkunst. Weitere Informationen unter [www.ningmui.com](http://www.ningmui.com).

## *Copyright*

Mit dem Druck ist das Organ damit einverstanden, dass das Urheberrecht bei der Autorin beziehungsweise beim Autor bleibt. Bei Korrekturen, Kürzungen oder Veränderungen des Textes oder der Bilder durch die Redaktion, ist bei der Autorin oder dem Autor das Einverständnis einzuholen.

## *Bilderbeschreibung und -vorschau*

Dokument 'pryao06-d bilder.pdf', 43 Fotografien

© NING MUI – Lex Reinhart

Endnoten:

<sup>1</sup> Yao Chengrong 姚承榮 und Yao Chenguang 姚承光 wurden 1953 geboren.

<sup>2</sup> Yao Zongxun 姚宗勛 (1917-1985) wurde zum Nachfolger von Wang Xiangzhai 王芗齋, dem Begründer des Yiquan 意拳 (Geistfaust) bestimmt.

<sup>3</sup> Bei der Übung zhanzhuang 站桩 (Stehen wie ein Pfahl) evoziert man im Stehen mit variierenden Arm- und Handpositionen in der Vorstellung diverse Kräfte in verschiedene Richtungen (liu mian li mojin 六面力 摸劲 die Kraft in alle Richtungen suchen), ohne sich dabei wirklich zu bewegen.

<sup>4</sup> Gebiet von Changping in der Provinz Hebei.

<sup>5</sup> Wang Xiangzhai (1885-1963) lernte Xingyiquan 形意拳 und zhanzhuangong von Guo Yunshen 郭云深 und entwickelte auf dieser Basis das Yiquan, welches die Essenz anderer Kampfkünste in einer einfachen Form vereinigen sollte. Diese Kampfkunst betont die Bedeutung des Geistes sowohl im Training, als auch in der Anwendung.

<sup>6</sup> Bei dianjiao 点脚 handelt es sich um eine gerade Trittmethode gegen das Fussgelenk des Gegners.

<sup>7</sup> Die baofali 爆发力 ist eine aus dem Körper heraustretende, sich entladende Explosivkraft.

<sup>8</sup> Der Begriff yinian 意念 (Gedanke) meint Vorstellungskraft.

<sup>9</sup> Die Partnerübung tuishou 推手 (Schiebende Hände) ist besser bekannt unter Pushing hands, auch beim Taijiquan 太极拳 populär, und sozusagen shili-Training mit Partner. Es ermöglicht das Testen der eigenen Kraft in der Interaktion mit einem Partner und gleichzeitig das Erproben, wie gut die Kampfkunsthigkeiten des Gegenübers sind. Das Chishou 黏手 (oder Kantonesisch Chisao, Klebende Hände) des Yongchunquan 咏春拳 ist eine vergleichbare Übung.

<sup>10</sup> Gemeint ist ein festes Stehen ohne jegliche Beinarbeit.

<sup>11</sup> Als Austritts- oder Emissionskraft falì 发力, kommt die innere Kraft zur Anwendung und nimmt Einfluss auf ein äusseres Objekt.

<sup>12</sup> Der Bereich yangsheng 养生 umfasst die Übungen zur Gesundheitskultivierung.

<sup>13</sup> Der Bereich jiji 技击 umfasst das Training für das kämpferische Können.

<sup>14</sup> Die innere Kraft neili 内力 gilt es als erstes mittels zhanzhuangong zu einer Gesamtkörperkraft (zhengtili 整体力) zu entwickeln. Durch Üben von shilis wird sie zur elastischen oder sich verändernden Federkraft (tanli 彈力). Im falì-Training übt man die plötzlich herausbrechende Explosivkraft (baofali), welche auf den vorherigen aufbaut.

<sup>15</sup> yigan 意感 beschreibt das mit Hilfe von yinian im Körper entwickelte Kraftgefühl bzw. Gefühl für die Kraft.

<sup>16</sup> Gemäss den traditionellen chinesischen Inneren Kampfkünsten, entsteht die Innere Energie neijin 内劲 entsprechend dem Zusammenwirken folgender fünf Elemente: 1. yi 意 ‚Vorstellungs-, Willenskraft‘, 2. qi 气 ‚Lebensenergie‘, 3. li 力 ‚Kraft‘, 4. xing 形 ‚Form‘ und 5. shen 神 ‚Geist‘. Diese Sammelbegriffe stehen für viele verschiedene Arten von Energien, Aktivitäten und Zuständen und können, je nach Kontext, unterschiedliche Bedeutungen annehmen.

<sup>17</sup> Die vollständige Kraft hunyuanli 浑元力 ist das Gesamt-Bewegungspotential in alle Richtungen.

<sup>18</sup> Der Chan-Buddhismus, welcher auch chinesischer Buddhismus genannt wird, ist zur Zeit der Tang-Dynastie (618-906) hauptsächlich als Synthese von Elementen des Daoismus und dem Mahayana, eine der beiden grossen

## **NG MUI Si - NING MUI Monastery**

---

Schulrichtungen des Buddhismus, aber auch als Schmelztiegel verschiedenster, intellektueller, künstlerischer, sozialer und religiöser Strömungen entstanden. Der Legende nach setzte Bodhidharma (470-543 n.Chr.), in China Pu-ti-da-mo oder Damo genannt, - der 28. Nachfolger von „Buddha“ Siddhartha Gautama (skrt.: der Erwachte; 563-483 v.Chr.) – die Tradition der „wortlosen Überlieferung“ fort.

Chan 禅 (chin.: ‚Meditation‘) strebt die unmittelbare Realisierung des menschlichen Wesens und die Befreiung aller leidenden Wesen an. Die Methoden dazu werden spontan und kreativ den jeweiligen Möglichkeiten angepasst.

<sup>19</sup> Yongchunquan 咏春拳 ist besser bekannt unter dem kantonesischen Namen Wingchunchuan, einem populären und verbreiteten Südstil, für dessen Ursprünge es diverse mündliche Überlieferungstraditionen gibt.

<sup>20</sup> shili 试力 (Testen der Kraft) ist sozusagen zhangzhuangong räumlich ausgedehnt und enthält Übungen, bei denen man das im Stehen-wie-ein-Pfahl aufgebaute Kraftgefühl nun auch in der Bewegung sucht. Die Kraft, welche der Körper als Entität erzeugen kann, muss nun elastisch und flexibel anwendbar werden.

<sup>21</sup> sanshou 散手 ist Freikampf ohne Regeln, durch den man sich im Training einer realen Auseinandersetzung annähern kann. Er schult das nötige Timing, die innere Kraft rechtzeitig und im Sekundenbruchteil effizient nach außen zu bringen.

<sup>22</sup> Mit dieser kämpferischen Kraft zhengli 争力 ist auch die gegensätzliche Kraft maodunli 矛盾力 gemeint, welche einen beispielsweise befähigt, aus einer rückwärts gerichteten Bewegung jederzeit wieder Kraft nach vorne bringen zu können.

<sup>23</sup> 1993 eröffnete Yao Chengrong das Zhongyi Wuguan Beijing (<http://www.yq-zywg.com>).

<sup>24</sup> Der Bereich des bufa 步发 (Laufmethode) umfasst die Schrittarbeit.

<sup>25</sup> Bei dieser Aufzählung wird das Wort zoubu 走步 (gehen) für den Trainingsbereich der Laufarbeit verwendet.

<sup>26</sup> Beim shisheng-Stimmtraining übt man sich im Verbinden zweier Laute, die letztlich innerlich freigesetzt werden, ohne nach aussen hörbar zu sein. Zusammen mit falü-Übungen steigert sich auch ihre Explosivität und die Kraftentfaltung beim falü wird verstärkt. Im Kampf hilft shisheng, den Körper im kurzen ungeschützten Moment der Kraftentladung (z.B. bei einem Faustschlag) zu schützen.

<sup>27</sup> Der Trainingsbereich quanfa 拳发 umfasst den Faustkampf mit den Fausttechniken.

<sup>28</sup> Zu den inneren Schulen neijiaquan 内家拳 zählen traditionsgemäss u.a. Taijiquan 太极拳, Baguazhuang 八卦掌 und Xingyiquan 形意拳, welche mitunter zu den bekanntesten gehören. In der sinologischen Forschung wird die Einteilung mittlerweile ebenfalls als nutzlos eingestuft, da die meisten Stile sowohl innere als auch äussere Aspekte beinhalten.

<sup>29</sup> Zu den äusseren Schulen weijiaquan 外家拳 zählen traditionsgemäss u.a. die Kampfkünste der buddhistischen Tradition des Shaolin Tempels 少林拳法 und deren Nachfolger.

<sup>30</sup> Yao Yue 姚悦

<sup>31</sup> Im Sinne der nachfolgenden Generationen, Enkel und so weiter.

<sup>32</sup> Studienreisegruppe der NING MUI Gong Fu Organisation, April 2006.