



# Die Künste der Wudang-Berge

## Faust und Schwert in Aktion

von Enrico Kosmus

Berge wurden oft als Sitz der Götter angesehen. So wie sich die Yogis in die abgeschiedenen Regionen im Himalaya zurückzogen, erforschten die Daoisten in den Hua-Bergen bei Xian, in den Wudang-Bergen, in Emeishan in der Provinz Sechuan oder im Osten Chinas in Laoshan in der Abgeschiedenheit der Berge die grundlegenden Lebensprinzipien. Ein Leben fernab der großen Städte in unberührter Natur sollte das Verständnis der natürlichen Lebensprozesse vertiefen. Körperliche Übungen zum Kultivieren der Lebenskraft und Meditation waren die Werkzeuge dafür. Mittels der Qi-Übungen reinigten sie ihren Körper und ihr Energiesystem von den Belastungen des Stadtlebens. Visualisationen von Energieabläufen im Organismus, von Wesenheiten in den inneren Palästen der Organe, aber auch formlose und gedankenfreie Meditationstechniken wurden von ihnen angewendet.

Die Wudang-Berge, in der Provinz Hubei in Zentralchina gelegen, sind eine jener geheimnisumwitterten Regionen, wo sich vor langer Zeit Menschen in die Einsamkeit begaben, um ihren Geist und ihre Lebenskraft zu kultivieren. Vor einigen Jahren machte ich mich auf die Reise nach Wudangshan, um die Künste in Taijiquan, Taiji-Schwert und daoistischem Qigong vor Ort zu erlernen. Die Wudang-Berge gelten ja als die Wiege des Taijiquan, wobei mittlerweile die Wudang-Schwertkunst weitaus berühmter wurde.

## Die Künste der Wudang-Berge

Die Abgeschiedenheit der Berge in Wudang war für die Daoisten wie auch für Gesetzlose ein willkommenes Reservat, um ihre Künste zu pflegen. Die Einsiedler pflegten ihr Qi durch verschiedene Übungen der inneren Alchemie. Auf diese Weise waren sie in der Lage, den widrigen Bedingungen im Winter standzuhalten und gesund zu bleiben. Darüber hinaus veredelten sie durch ihr Qigong ihre Energie, fanden zur inneren Ruhe und bewahrten ihre Essenz. So erlangten sie ein langes Leben, so dass sie in Legenden in den Rang unsterblicher Götter erhoben wurden.

Die Gesetzlosen und Rebellen, die oft in diesen unwegsamen Bergen Zuflucht suchten, brachten verschiedene Formen der Kampfkünste mit. Faustformen wie auch Waffenformen wurden von ihnen ausgeübt. Mit dem Wissen der daoistischen Einsiedler verschmolzen ihre Fähigkeiten zu einer hohen Kunst der Beherrschung von Geist, Energie und Körper.

Meister Zhang Sanfeng, der als der Urahn des Taijiquan gilt, ist sicher der bekannteste Vertreter dieser Künste. Aber auch andere lernten in den Wudang-Bergen und brachten ihr Gongfu wieder mit in den Alltag.

## Sanfeng-Taijiquan

Taijiquan ist eine jahrhundertealte chinesische Bewegungsform, die Elemente der Kampfkunst, der Meditation, der chinesischen Medizin und der daoistischen Philosophie in sich vereint.

Im Westen bekannte Taijiquan-Stile sind Familienstile, die sich häufig aus der bereits seit langer Zeit praktizierten Kampfkunst herausentwickelt haben. Der Chen-Stil ist die Wurzel der „modernen“ Stile, da der Yang-, der Wu- und der Sun-Stil sich aus dieser Stil-Familie herleiten. Der Taiji-Anteil liegt durchaus in den Prinzipien von Yin und Yang, den fünf Wandlungsphasen und den acht Trigrammen. Doch wurde zuerst der Kampf geübt und dann die Philosophie darauf aufgesetzt, da man die Wirksamkeit der inneren Kultivierung erkannte.

Das Taijiquan der Wudang-Berge hat als Grundlage zunächst die inneren Übungen. Von diesen ausgehend werden die Bewegungen in lange Choreographien umgesetzt. Diese Sequenzen haben natürlich auch ihren Kampfaspekt. Doch ist der gesundheitsfördernde wie auch der spirituelle Aspekt stärker im Vordergrund. Da Wudangshan über eine Vielzahl an verschiedensten Stilrichtungen verfügt, gibt es durchaus dynamischere Stile in den Wudang-Bergen.

Der Sanfeng-Stil der Wudang-Berge ist beispielsweise ein sanfter Stil, bei dem die Kultivierung der Lebenskraft stärker im Vordergrund steht. Klare, eindeutige Orientierungen in den Himmelsrichtungen machen ihn auch leicht erlernbar. Die spiralförmigen Bewegungen entwickeln das Qi auf sanfte Weise, und das tiefe Absenken des Dantian fördert die Aufnahme des Qi.

## Wudang-Schwertkunst

Die Prinzipien des Taijiquan auf Waffen zu übertragen, ist eine besondere Herausforderung. Die Kunstfertigkeit in der Handhabung von Stock, Säbel, Fächer, Speer, Hellebarde steht dabei mit den Wandlungsphasen in Verbindung.

Das Schwert ist die Verlängerung des Arms und somit eine Erweiterung des Körpers in den Raum hinein. Zu Beginn ist dies für manche noch ein ungewohnter Umgang. Durch das Schwert und die gerade in der Wudang-Schwertkunst praktizierten raschen Bewegungen benötigt man ein erhöhtes Maß an Aufmerksamkeit und Exaktheit in der Ausführung.

Gerade das Erlernen einer Taiji-Waffenform steigert die Qi-Entwicklung. Dies wirkt wieder förderlich auf das Gongfu der Faustform zurück.

Weiters ist in der Wudang-Schwertkunst auch der Einsatz der Schwertfingerhand deutlich sichtbar. Von einigen Autoren wird sie in manchen Schriften als Sammelpunkt für die Aufmerksamkeit bezeichnet, damit man sich „die Finger der unbeteiligten Hand nicht versehentlich abschlägt“. Für diesen Zweck könnte man auch eine andere, bequemere Lösung wählen. Diese Handhaltung symbolisiert eigentlich den Einsatz eines Kurzmessers. Versteht man diesen Aspekt, dann werden **einige** Anwendungen der Schwertform entzifferbarer.

Bei meinem Besuch in den Wudang-Bergen erlernte ich von Meister Tian Liyang auch die Wudang-Schwertkunst. Zunächst sah diese Übungsserie sehr kompliziert aus, doch im Laufe der Zeit begriff ich die von ihm dargelegten Schwerpunkte der Übung.

**Bewege den Körper wie ein Drache.** Der Drache gilt als Inbegriff der geschmeidigen Bewegung. Wenn der Körper ohne Blockaden des Geistes bewegt sich, dann gleicht er einem Drachen. Dieser kann sich dann je nach Anforderung der Situation verändern.

**Die obere und untere Körperhälfte sollen immer harmonisch mitbewegt werden.** Wie schon in den klassischen Schriften des Taijiquan zu lesen ist, sollen die Bewegungen des Körpers in Verbundenheit geschehen. „Wenn sich ein Glied bewegt, dann bewegen sich automatisch alle anderen; wie Perlen an einer Kette.“ Am zweiten Lehrsatz der Wudang-Schwertkunst wird weiters die Bedeutung von Wurzel, Kraft, Bewegung und Gestalt im Taiji ersichtlich. Die untere Körperhälfte bietet die Wurzel in den Füßen und die Kraft in den Beinen. Die Gestaltung der Figur über die Beweglichkeit der Arme und Hände hat wiederum ihren Ursprung im Becken bzw. im Schulterbereich. Sind diese Regionen locker und entspannt, dann kann die Kraft, die aus der Verwurzelung gewonnen wird, in die Hände bzw. weiter in die Waffe übertragen werden.

**Das Schwert schützt den Körper nach allen Seiten.** Die Gelassenheit im Geist ist das ausschlaggebende Moment in der Schwertkunst. Ein Spruch der Schwertkünstler lautet: „Nicht das Schwert tötet, sondern der Geist, der es einlädt.“ Hält man im Geiste nichts fest, nimmt sich keinen nächsten Schritt vor, dann ist man wach in alle Richtungen. Auf diese Weise bietet der Körper keine ungeschützten Stellen.

**Bringe Körper und Schwert miteinander in Harmonie.** Zuerst das Schwert mit dem Geist, dann den Geist mit dem Qi und danach das Qi im Li (Muskelkraft) harmonisieren. Die Vereinigung von Schwert und Geist ist ähnlich wie bei der Kunst des Faustkampfes zu sehen. Da das Schwert eine Verlängerung des Arms und somit der Handkraft ist, soll die Vorstellungskraft auf Klinge und Spitze gerichtet werden. Ist der Geist mit dem Schwert vereint, dann spürt man auch das Ankommen und Fließen des Qi bis ins Schwert hinein. Erst danach folgt die Muskelbewegung.

**Wenn man diese Bedeutungen erkennt, kann man Dao verstehen.** Das Dao, der ursprüngliche und natürliche Geisteszustand, offenbart sich in der geisterfüllten Gegenwart. Bei vielen Menschen überwiegt jedoch die gedankenerfüllte Gegenwart. Aufgrund von Vorstellungen wird der natürliche Fluss des Lebens blockiert. Erst durch das Verstehen der natürlichen Prinzipien und deren Umsetzung in alltägliche Lebenszusammenhänge kann der Geist wieder in die angeborene Natürlichkeit eintreten.

Die Wudang-Schwertkunst mit ihren sanften wie auch raschen Bewegungen, ihren poetischen Bildern von den Figuren ist eine interessante und herausfordernde Möglichkeit, den Fluss des Dao im eigenen Leben wieder zu entdecken.