

## Kleine Geschichte des „Chan Shaolin Si“

Die chinesischen Kampfkünste haben eine mehrere tausend Jahre alte Geschichte. Schon zu Zeiten des legänderen "Gelben Kaisers" im 3. Jh. v. Chr. und später in der Yü-Dynastie sollen der Bevölkerung Kampf- und Bewegungsübungen zur Gesunderhaltung befohlen sein. Darstellungen auf Vasen zeigten bereits um 1.000 v. Chr. Faustkampftechniken.

Ein altes Körpererüchtigungssystem trug den Namen "Chi-Kung" (Qigong - Atemtechniken). Vermutlich ist aus diesem Wort die Bezeichnung Kung-Fu (harte Arbeit, Weg der Faust) entstanden, welche sich heute fälschlicherweise in Europa als Oberbegriff für alle fernöstliche Kampfkunstsysteme etabliert hat.

In China selbst werden die Kampfkunstsysteme gesammelt jedoch mit "Wushu" oder "Budo" (Kriegskunst) bezeichnet. In Japan dagegen werden diese mit "Kempo" bezeichnet. In China wird unter "Kempo" der Faustkampf ohne Waffen verstanden. Das japanische Wort "Kempo" geht auf die chinesische Bezeichnung "Quanfa" oder "Chaun fe" zurück und wird im japanischen und chinesischen mit dem gleichen Schriftzeichen geschrieben. Seine eigentliche Bedeutung im Sinne des Wortes ist "Lehre der Faust" bzw. "Weg der Faust".

Da der Shaolin-Kung-Fu-Drachenstil über den Weg von Japan, Indochina nach Europa kam, erklärt sich der zusammengesetzte Name. Alle Bezeichnungen wie Kempo, Shaolin-Kempo, Chuan-fa, Quan-fa stellen ein und dasselbe System dar. **Shaolin heißt junger Wald**. Das Bergmassiv "Haoshan", breitet sich im Norden Chinas aus! Die umliegenden Berggipfel des dort gebauten Klosters wurden zum Schutz gegen den Wind mit jungen Kiefern bepflanzt. So ist nun der gesamte Namen "Chan Shaolin Si" zu erklären.

In den populären Darstellungen wird die Entstehung und eigentliche Entfaltung der chinesischen Kampfkunst in Verbindung gebracht mit der Einführung des Buddhismus nach China im Zuge des indischen und asiatischen Handelsverkehr vom 1. Jh. v. Chr. In China erfuhr die buddhistische Lehre aber erst in Form der Meditationsschule des Zen (Chan) ihre eigentliche Ausprägung und damit auch das Mönch-Boxen.

Ein indischer Mönch und Priester namens Ta-Mo (Bodhidharma, Daruma, Puti Dama), 28. Nachfolger Buddhas, verließ im Jahre 523 n. Ch. seine Heimat (südlich von Madras) und wanderte über dem Himalaya nach China. Er ließ sich nach mehreren verschiedenen Aufhalten dann im Kloster Shaolin nieder und lehrte eine aus dem Buddhismus abgeleitete Philosophie der Selbstbetrachtung, das "Zen" und war der erste Patriarch (Soshigatu) des Zen. Zen ist die Abkürzung für "Zenna" (Versenkung). Bodhidharma soll 9 Jahre vor einer Wand am Eingang einer Höhle meditiert haben, um so die Stärke seiner Willenskraft zu beweisen. Die Mönche haben dies dann anerkannt.

Bodhidharma stellte eine Reihe von gymnastischen Übungen und Muskelspielen (24 Stück) zusammen. Die 18 Hände der Buddhaschüler (Shi-ba-luo-han-shou). Diese Übungen dienten dazu, den hauptsächlich meditierenden Mönchsschüler körperlich und geistig konditionell zu stärken. Die 18 Übungen leitete er aus den Techniken des indischen Kampfsystem "Vairankti" ab. Die Lehre des "Zen" und "Taoismus" begannen sich so gegenseitig zu beeinflussen, da viele Gesamtheiten vorhanden waren. So wurde z. B. das "Zen" mit dem "Qigong" stark verbunden. Hieraus sollte später die Kata hervorgehen.

Im Tempel gründete Bodhidharma zwei Sü. Die I-ChinChing, eine Reihe von Übungen der Atemtechniken und die Hsien-Sui-Ching, wie man geistige Stärke (Chi) entwickelt. Um die Kampfübungen der Mönche zu disziplinieren, gründete Bodhidharma ein Regelsystem, das "Wude" genannt wurde. Dies leitete die Mönche dazu an, Disziplin, Selbstbeherrschung, Bescheidenheit und Achtung vor dem Leben zu verwirklichen. Diese Anleitung wurde später von Jue-Yan zu den "10-Geboten des Shaolin" überarbeitet und übertrugen sich als Regelwerk in alle weiteren Richtungen der Kampfkünste. Nach Bodhidharmas Tode geriet die Kunst die er gelehrt hatte fast in Vergessenheit.

Während der Yuan-Dynastie (1206-1368) trat ein chi. Boxer namens Yen, der die Kunst "Pok-Kek" beherrschte in den Priesterstand des Shaolin ein. Er erweiterte die 18 Übungen von Bodhidharma auf 72 Techniken auf. Eines Tages wurde er Zeuge, wie ein alter Mann in Verteidigung gegen einen jungen Mann sich währte und diesen durch einen einfachen Druck auf

eine bestimmte Körperstelle, bewußtlos machte. Dieser alter Mann, Li-Cheng, war ein Meister der Akupunktur. Zusammen mit Meister Ba-Yu-Teiig beschlossen diese 3 Meister dann, die 72 Übungen auf der Grundlage der alten Tier-Verfahren (Hua-Tuos) nun aufzubauen und zu kombinieren.

Hieraus entstanden 170 Übungen, die sie auf dem Bewegungsstudium von **fünf Tieren (Drache, Tiger, Kranich, Schlange und Leopard)** aufbauten. Hieraus entstanden dann auch die harte (Wai-Jia) (äußere) und die weiche (Nei-Jia)(innere) Schule des Kung-Fu. Die Anzahl der Übungen wurde später auf 181 erhöht. Heute gibt es weit über 300 verschiedene Stilrichtungen. Aus diesem Stamm ist u. a. das Karate entstanden! Kung-Fu basiert u. a. auf den Grundgedanken taoistischer Philosophie: Sanft handeln, aber in der Sache hart bleiben, (Wasser besiegt Stein) und durch eigene Anstrengung ein inneres Gleichgewicht zu schaffen.

Die Hauptrichtungen sind im Kung-Fu einmal das nördliche und südliche Kung-Fu und das harte und weiche Kung-Fu. Die verwirrende Vielfalt der unterschiedlichen Stile ist kaum überschaubar. Neben den bekannten Tierstilen gibt es den Betrunkenenstil, Langfaustform, Waffenformen, Affenstil, Choy-Li-Fut-Kung-Fu, der weiße Kranichstil, ChangChuan-Stil, Shuai-Chiao-Stil, Wing-Tsun (WT) von der Nonne Ngy Mus begründet, Gottesanbeterinnen-Stil u. v. m. Charakterisch für die nördlichen Kung-Fu-Stile sind hohe Beintechniken, Sprünge und weite Bewegungen.

Die Schüler der nördlichen Stile wichen nie aus. Allein durch die Körpergröße und Stärke waren die Nordchinesen den Südchinesen überlegen. Diese bevorzugten deshalb den tiefen Stand sowie kurze, kontrollierte Arm und Fausttechniken. Die südlichen Stile waren auch die weichen Stile. Zu den weichen Stil gehört auch das von Meister Chang Sanfeu begründete Tai-Chi!!! Dieser Stil unterteilt sich heute in den Chen-Stil, Sun-Stil, Hao-Stil, Wu-Stil und dem traditionellen Yang-Stil, aus dem die 24er-Pekingform entstanden ist. Auch zu den weichen Stilen gehört das Qigong, Pa-Kua, Hsing-1, Shin-Yi-Chuan, Choy-Li-Fut usw. Typische Grundlage für alle dieser Systeme sind jedoch die klassischen Tierformen.

Der Schlangensstil: Der Schlangensstil dient der Atempflege und der Übende muß versuchen, besonders das Tiefatmen unter Kontrolle zu bringen, damit sich die Luft in der Bauchhöhle sammeln kann und den Umlauf des Blutes und der Kraft steuern kann. Beim Üben muß der Lernende bestrebt sein, sich so langsam und geschmeidig zu bewegen wie eine Schlange. Der Schlangensstil ist in dauernder Bewegung, dabei aber ruhig und straff.

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

Der Leopardensstil: Er dient der Ausbildung der Kraft. Man muß in allen Phasen eine knappere und geduckte Haltung einnehmen. Weil die Krallen des Leoparden kleiner sind als die des Tigers, müssen die Finger gekrümmt und zu einer Halbfaust gebildet werden. Man atmet ruhig und langsam, damit die Kraft den ganzen Körper durchströmt.

Der Kranichstil: Das Training im Kranichstil bildet die Sehnen aus, die die Muskeln und Knochen verbinden. Die Sehnen müssen besonders ausgebildet werden, damit der Schüler auf einem Bein stehen kann. Auch die Hals- u. Nackensehnen müssen richtig ausgebildet werden, damit der Kopf klar bleibt und man gute Nerven bekommt.

Der Drachenstil: Der Drachenstil mit seiner Vielfalt von Stellungen dient der Verfeinerung von Geist und Körper. Seine fünf Schwerpunkte, das Herz, die beiden Handflächen und beide Füße müssen so aufeinander abgestimmt werden, daß die Bewegungen denen eines Drachen gleichen, der in der Luft schwebt und sich nach jeder Richtung wenden kann, wobei es bei diesen Übungen auf das Leichte, Bewegliche und Ungezwungene ankommt. Beim Drachenstil werden Bewegungen dieses Fabeltiers wie drehen, über den Wolken fliegen und mit dem Schwanz peitschen imitiert. Der Drachenstil fördert sehr die Bewegungskoordination und weckt die Lebensenergie (chi). Das Sanfte und Harte wird verbunden. Alles geschieht ohne große Kraftanstrengung. Kopf und Rumpf sind aufrecht. Die Luft wird langsam und gleichzeitig eingeatmet und sammelt sich über dem Zwerchfell. Die Augen sind überwiegend geradeaus gerichtet und in der Lage, alle Bewegungen wahrzunehmen. Die Verhaltensweise der

klassischen Tierstile sind teilweise alle im Drachenstil vereint. Dadurch ist dieser Stil der kompakteste und gleichzeitig der verbreiteste und beliebteste Stil im Kung-Fu.

Die Vermittlung dieser ursprünglich nur für Priester und Mönche gedachten Kampfkunst an das Volk geschah hauptsächlich während der Mandschu-Zeit (1644-1911). Mönche waren zu dieser Zeit häufig Bauernführer und Führer von Geheimsekten, welche die Volksaufstände organisierten. Zu den Geheimsekten gehörten z. B. in Honan der "Weißer Lotus" und in später die "Sekte vom Himmelsgesetz". Diese Sekten organisierten u. a. den Boxer-Aufstand 1900 gegen die Mandschus.

Außerhalb der asiatischen Länder kam zum ersten Mal Hawaii mit dem Kung-Fu in Berührung. Von dort aus gelangte es durch die chinesischen Einwanderer auf das Festland Amerikas um 1880. Als geheime Kampfkunst wurde es dann in "Chinatown" weitergelehrt.

Das Chan Shaolin Si beinhaltet nicht nur die reine Kampfkunst und Körperertüchtigung in Form von Selbstverteidigung, sondern auch philosophische und medizinische Aspekte! Weiterhin hat Kung-Fu viel mit Heilgymnastik zu tun. Es dient der Prophylaxe und Heilung von Krankheiten und zur Stärkung der Psyche. Kung-Fu versucht alle Teile des Körpers miteinander in Harmonie zu bringen und dadurch gesund zu erhalten. Angriff und Verteidigung, Bewegung und Ruhe, Eleganz und Härte wechseln immer wieder ab.

Kung-Fu ist in China sehr stark verbreitet und hat eine große Tradition und kann erstaunliche Heilerfolge vorweisen. Kung-Fu basiert auf den Grundgedanken taoistischer Philosophie, sanft handeln, aber hart im Kern bleiben und durch eigene Anstrengung ein inneres Gleichgewicht schaffen.

Beim Drachenstil unterscheidet man eine Vielzahl von Techniken die zwischen defensiven und offensiven Bewegungsformen betrieben werden. Beim Drachenstil richten sich die Block- und Kontertechniken auf empfindliche Stellen am Körper wie z. B. das Genick, Ohren, Augen, Schläfe, Kehlkopf, Solar-Plexus, Nieren, Herzspitze usw. Man versucht den Angriff des Gegners abzuwehren oder auszuweichen und dann gezielt mit einer Kontertechnik vorzugehen. Dieser Stil sollte jedoch nicht als aggressiv bezeichnet werden, sondern als effektives Handeln mit aktiven und passiven Aktionen.

Im Drachensystem gibt es das Chan-Shaolin-Si, Kempo, Shaolin-Kempo und das Shorinji-Kempo. Das Wissen über die Aufteilung des Körpers und die allgemeine Theorie wird beim Drachenstil ebenfalls unterrichtet. Es wird u. a. gegen den Einsatz von Waffen wie Messer, Stock, Kette oder Pistole unterrichtet, sowie das Erlernen der Fallschule, Hebeltechniken, Blocktechniken, Grundstellungen, Abwehrtechniken, Atemtechniken, Stoßtechniken, Schlagtechniken, Tritte, Fußangriffe, Befreiungstechniken, Transport- und Festlegetechniken, Bodentechniken, Techniken gegen mehrere Gegner usw. Ein großer Bestandteil sind besonders die Schrittdiagramme und die Katas. Das Schrittdiagramm verbindet einfache Grundschule von Blöcken und Stößen sowie Fußritten in einer vorgegebenen Laufrichtung. Die Katas sind dann logisch aufbauende Techniken in größerer Anzahl mit Drehungen und verschiedenen Ständen.

Chan Shaolin Si wurde über Indochina nach Europa, Holland und dann Deutschland von dem Chinesen Sifu-Tze-Gerald Karel Meijers - Prinz Dschero-Khan-Chen-Tao-Tze, offizieller Nachfolger des mongolischen Herrscherhauses, gebracht. Sifu Meijers ist lt. offiziellen mongolischen Quellen am 28.8.1928 in Utan Buhar im Adelsgeschlecht der Bordschiggig, dessen Vorfahre Dschingis-Kahn war, geboren.

Sifu Meijers lernte vom Mönch Tao-Tze die Kunst Qigong und lebte im legendären Shaolin-Kloster. Später lebte Sifu Meijers dann in Indonesien im Waisenhaus und wurde von General Cornelius Meijers adoptiert. Sifu Meijers wuchs in Militärlagern auf und erweiterte dort seine Kampfkünste. Seine größte Ausbildung bekam Sifu Meijers dann im Kloster Hiap-Thien-Kiong unter dem Mönch Ta-Se-Pen-Tijing in der Kunst Wu-Tang und Chuan-Su. Später lernte Sifu Meijers im Koreakrieg den Umgang mit dem Pochi und das System Tackyo (Taekwondo). 1950 kam er nach Holland. Er lehrte in den 60er und 70er Jahren unter anderen beim CIA und der Fremdenlegion, in Saudiarabischen Königshaus, die deutsche Polizei und die GSG 9. Man schätzt, daß er über 200 Dan-Graduierungen erlangt hat u. a. im Jiu-Jutsu, Taekwondo, Mai-Thai, Hapkido, Tang-So-Do, Pencak-Silat, Shoinji-Keinpo, Karate und vieles mehr.

Meijers selber gründete auch eigene Stilrichtungen wie z. B. das Kong-So-Tao, Shaolin-Kempo, Chan-Shaolin, Dju-Su,