

## Das Yin Yang Prinzip im Kampfsport

Kampfsport hat, durch seine besondere Natur der Bewegung und Ausübung, Auswirkungen auf unseren Körper, unsere Seele und Geist, deren Prinzipien inzwischen auch von der westlichen Schulmedizin erkannt sind und, z.B. in der Heilgymnastik und Physiotherapie bereits seit einigen Jahren Anwendung finden.

Bei Gewichtsproblemen oder Rückenbeschwerden kann das Trainieren einer Kampfkunst stark zur Besserung beitragen. In der Gymnastik und während der Ausübung der Techniken werden alle Muskeln des Körpers sowohl gedehnt und durch Anspannung gekräftigt. Durch die Dehnung wird Fett in das umliegende Gewebe ausgeschieden und kann von dort zum Verbrauch in die Zellen transportiert werden. Nicht nur die Kräftigung der Rückenmuskulatur ist wichtig, sondern das der Rücken bewegt wird, damit es wieder zu einer besseren Versorgung z.B. der Bandscheiben kommt.

Das Grundprinzip von CHI (ursprüngliche Bedeutung = Luft), unserer Lebensenergie, ist **Bewegung und der Bewegungsfluß**. Diese Energie fließt in den MERIDIANEN durch unseren Körper. So hat auch jeder Punkt in unserem Körper seinen Gegenpunkt an einer anderen Stelle. Dieses Wissen findet z.B. in der Fuß-Reflexzonen-Therapie seine Anwendungen.

Das Chi ist eine Kraft, die nicht nur in uns selbst zu finden ist, sondern in allen Dingen und Lebewesen. Wenn wir fähig sind unser Chi mit dem Chi unserer Umwelt zu vereinen, dann (und nur dann!) werden wir auch zu einer übermenschlichen Leistung fähig sein, die größer ist, als die Summe der Bestandteile, die unser Sein definiert.

Die Entwicklung einer übermenschlichen Kraft (man kann getrost und ohne Bedenken dieses Attribut benutzen) ist ein Vorgang, der sich häufiger abspielt, als man vielleicht glaubt. In extremen Gefahrensituationen zum Beispiel haben Menschen oft "übermenschliche" Kraftanstrengungen unternommen, um sich oder andere vor dem sicheren Tod zu retten.

Während man eine (beliebige) Kampfkunst trainiert, kann man bei vielen Techniken, besonders aber in den Grundtechniken, die tatsächliche Existenz des Chi wahrnehmen und sich somit auch gleichzeitig mit ihr vertraut machen.

Wenn zum Beispiel ein seitlicher Tritt ausgeführt wird, stimuliert er dabei verschiedene Meridiane. Da die Bewegung nach außen gerichtet ist und sich in derselben Richtung wie der Magenmeridian befindet, wird dieser besonders angeregt. Der Rückwärtstritt hingegen stimuliert überwiegend den Blasenmeridian, übrigens der längste unseres Körpers. Der Vorwärtstritt regt den Lebermeridian an etc.

**Eine weitere Möglichkeit, diese Kraft zu stimulieren und zum Fließen zu bringen, liegt in unserer Atmung. Die Atmung wurde und wird innerhalb der Kampfkünste als essentielles Element betrachtet, ohne deren Beherrschung kein wirklicher Fortschritt möglich ist ("Atmung ist nicht alles, aber ohne Atmung ist alles nichts").**

Das Chi, ist der "Rohstoff" unseres Körpers, der durch **Bewegung und Atmung** aktiviert werden kann. Ferner existiert keine genau definierte Grenzlinie, die bestimmt, wo das Eine aufhört und das Andere beginnt.

Das Chi fließt durch uns, es formt uns, doch gehört es uns nicht, auch wenn es Teil unserer Struktur ist.

Wenn die Energieaufladung einen gewissen Punkt erreicht hat, findet nicht selten eine Entladung in einer besonderen Form statt, die man in Korea "Kiap" nennt. Bei uns wird der leicht fälschliche Begriff Kampfschrei benutzt. Der Kiap ist keineswegs ein Urwaldschrei. Er wächst buchstäblich aus den Eingeweiden heraus und entfährt dem Ausübenden wie eine Explosion.

Die Kraft des Kiap wird durch das Medium des Tons projiziert und steht weit über unseren normalen physischen Möglichkeiten. Die Tonwellen sind wie der Funken-sprung bei einer elektrischen Entladung spürbar. Wer diese Technik beherrscht, kann mit einem gezielten Kiap das Nervensystem des Empfängers auf beträchtliche Weise beeinträchtigen bzw. beeinflussen. Die Legenden, die sich um das Chi ranken, wurzeln genau in diesem Tatbestand, der (leider) auch zur Mystifizierung des Chi beitrug. Der Kiap ist eine Form von Energietransmission.

Als Beweis, dass es sich hierbei um kein Ammenmärchen handelt, braucht man sich nur einmal dieser Energieüberführung, von einem Meister ausgeführt, auszusetzen. Wer einmal diese Erfahrung gemacht hat, dem bleibt dieses Erlebnis nachhaltig im Gedächtnis hängen und alle Zweifel über die Existenz des Chi sind geradezu wie "weggeblasen". Hier eine kleine Beschreibung eines englischen Schriftstellers des letzten Jahrhunderts, der auf einen Meister des Schwertkampfes traf.

"Meister Shinaru zog etwa zehn Meter von mir entfernt sein Schwert und ließ einen unglaublichen Schrei los. Ein schier unmenschlicher Schrei, der mir sämtliche Haare zu Berge stehen ließ. Aus dieser erheblichen Entfernung erreichte mich eine Kraftwelle, und ich spürte wie für den Bruchteil einer Sekunde Licht die Szenerie erhellte ... danach Stille und Friede ... "

Auch in jenen Fällen, in denen die Kampfkünste ohne jegliches Hintergrundwissen trainiert wurden, so wurden sie dennoch aus einer besonderen Konzeption der Umwelt, richtig verstanden. Die Kampfkünste sind ein Sammelbecken von Entdeckungen und Wissen, das, wenn auch nur von einigen wenigen vollständig verstanden, doch zum Wohle aller dient. Durch die "Kampfkunstpraxis" wird der Energiefluß definitiv aktiviert und trägt zur Wiedererlangung und Erhaltung der Gesundheit bei.

Spätestens seit Einstein wissen wir, daß Materie eine Form von Energie ist. Energie ist das Wesen aller Dinge. Aus asiatischer Perspektive wird Energie mit Bewegung gleich gesetzt. Ein Konzept, das uns nicht großartig überrascht, denn schließlich produzieren wir Energie aus Wasserkraft, durch Windräder etc. Für einen Asiaten wird Bewegung durch zwei Grundelemente definiert: **Yin und Yang**.

Diese entgegengesetzten, aber sich komplettierenden Kräfte konstituieren "alles, was unter dem Himmel existiert". Jedes Ding, jedes Lebewesen wird von einer dieser beiden Kräfte mehr oder weniger beeinflusst. Himmel und Erde, Licht und Schatten, Frau und Mann .....

Um die Yin Yang Relation besser zu verstehen, muss man sich auch den Begriff des TAO ansehen. **Tao** heißt ursprünglich soviel wie Weg, Strasse. Heute steht er für ein „geregeltes Ganzes“ für eine „Ordnung“ und wird als Gesetz/ Prinzip verstanden, das die gesamte Welt umfasst und hinter ihrem harmonischen Entstehen und Vergehen steht.

Dieses Prinzip chinesisches Denkens hält das Leben im Fluß- und ständigem Wandel. Der Ur-Gegensatz bzw. das duale System erklärt eben diesen Wandel.

Das genannte Tao ist also der Urgrund aller Existenz, Yin und Yang ein von ihm untrennbares, dynamisches Prinzip, welches ins Spiel der kosmischen Kräfte Bewegung bringt.

Yin heißt ursprünglich „nördlicher Hang der Berge“ und Yang „südlicher Hang der Berge“. Gleichzusetzen sind somit Begriffe wie:

**Yin (dunkel, kühl, weiblich)**

**Yang (hell, warm, männlich)**

Beide Prinzipien sind also absolut gleichwertig. Wo immer ein Yin, da auch ein Yang. Hier noch ein paar typische Gegenpositionen.

### Yin

### Yang

Nacht

Tag

Unten

Oben

Kalt

Warm

Wasser

Feuer

Mond

Sonne

Etc.

Das typische Symbol :



Das Yin Yang Symbol soll stilisiert zwei ineinander verwobene Kaulquappen darstellen. Diese sind jeweils Teil des anderen.