



DIE SPORTART SHAOLIN KEMPO KUNGFU

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

Ein altes Körpererüchtigungssystem trug den Namen "ChiKung" (Qigong - Atemtechniken). Vermutlich ist aus diesem Wort die Bezeichnung KungFu (harte Arbeit, Weg der Faust) entstanden, welche sich heute fälschlicherweise in Europa als Oberbegriff für alle fernöstlichen Kampfkunstsysteme etabliert hat. In China selbst werden die Kampfkünste gesammelt jedoch mit "Wushu" oder "Budo" (Kriegskunst) bezeichnet. In Japan dagegen werden sie 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 ShaolinKungFu-Drachenstil über den Weg von Japan, Indochina nach Europa kam, erklärt sich der zusammengesetzte Name. Alle Bezeichnungen wie Kempo, ShaolinKempo, Chuanfa, Quanfa 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 mit jungen Kiefern bepflanzt zum Schutz gegen den Wind. So ist nun der gesamte Namen "Shaolin Kempo KungFu" 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 MönchBoxen.

Ein indischer Mönch und Priester namens TaMo (Bodhidharma, Daruma, Puti Dama), 28. Nachfolger Buddhas, verließ im Jahre 523 v.Chr. seine Heimat (südlich von Madas) und wanderte über dem Himalaya nach China. Er ließ sich nach mehreren verschiedenen Aufenthalten 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 anerkannt. Bodhidharma stellte eine Reihe von gymnastischen Übungen und Muskelspielen zusammen; die 18 Hände der Buddhaschüler (Shibaluohanshou). 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 "Vairanskti" 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 ChinChing, eine Reihe von Übungen der Atemtechniken und die HsienSuiChing zur Entwicklung geistiger Stärke (Chi). Um die Kampfübungen der Mönche zu disziplinieren, gründete Bodhidharma ein Regelsystem, genannt "Wude". Dieses leitete die Mönche dazu an, Disziplin, Selbstbeherrschung, Bescheidenheit und Achtung vor dem Leben zu verwirklichen. Diese Anleitung wurde später von JueYan zu den "10 Geboten des Shaolin" überarbeitet und übertrugen sich als Regelwerk in alle weiteren Richtungen der Kampfkünste. Nach Bodhidharmas Tod geriet die Kunst die er gelehrt hatte, fast in Vergessenheit. Während der YuanDynastie (1206 - 1368) trat ein chin. Boxer namens Yen, der die Kunst "PokKek" beherrschte, in den Priesterstand des Shaolin ein. Er erweiterte die 18 Übungen von Bodhidharma auf 72 Techniken. Eines Tages wurde er Zeuge, wie ein alter Mann sich gegen einen jungen Mann verteidigte, indem er ihn durch einen einfachen Druck auf eine bestimmte Körperstelle bewußtlos machte. Dieser alter Mann, LiCheng, war ein Meister der Akupunktur. Zusammen mit Meister BaYuTeigi beschlossen diese 3 Meister dann, die 72 Übungen auf der Grundlage der alten Tier-Verfahren (HuaTuos) 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 wiederum entstanden dann die harte (WaiJia) (äußere) und die weiche (NeiJia) (innere) Schule des KungFu. Die Anzahl der Übungen wurde später auf 181 erhöht. Heute gibt es weit über 300 verschiedene Stilrichtungen. Aus diesem Stamm ist u.a. auch das Karate entstanden! KungFu 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 schaffen. Die Hauptrichtungen sind im KungFu einmal das nördliche und südliche KungFu und das harte und weiche KungFu. Die verwirrende Vielfalt der unterschiedlichen Stile ist kaum überschaubar. Neben den bekannten Tierstilen gibt es den Betrunkenenstil, Langfaustform, Waffenformen, Affenstil, ChoyLiFutKungFu, der weiße Kranichstil, ChangChuanStil, ShuaiChiaoStil, WingTsun (WT) von der Nonne Ngy Mus begründet, Gottesanbeterinnen-Stil u. v. m.

DIE SPORTART SHAOLIN KEMPO KUNGFU



Charakteristisch für die nördlichen KungFuStile 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. Die 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 ChangSanfeu begründete TaiChi ! Dieser Stil unterteilt sich heute in den ChenStil, SunStil, HaoStil, WuStil und dem traditionellen YangStil, aus dem die 24er Pekingform entstanden ist. Ebenfalls zu den weichen Stilen gehört das Qigong, PaKua, Hsing1, ShinYiChuan, ChoyLiFut usw. Typische Grundlage für alle dieser Systeme sind jedoch die klassischen Tierformen.

Der Schlangenstil:

Der Schlangenstil dient der Atempflege; der Übende muss versuchen, besonders das Tiefatmen unter Kontrolle zu bringen, damit sich die Luft in der Bauchhöhle sammeln 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 Schlangenstil 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 gleichend.

Der Leopardenstil:

Er dient der Ausbildung der Kraft. Man muss in allen Phasen eine knappe und geduckte Haltung einnehmen. Weil die Krallen des Leoparden kleiner sind als die des Tigers, müssen die Finger gekrümmt und zu einer Halbf Faust 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 gleichmäßig eingeatmet und sammelt sich über dein 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 verbreitetste und beliebteste Stil im KungFu.

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 "Weiße Lotus" und später die "Sekte vom Himmelsgesetz". Diese Sekten organisierten u.a. den Boxer-Aufstand 1900 gegen die Mandschus. Außerhalb der asiatischen Länder kam zum erstenmal Hawaii mit dem KungFu 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" weiter gelehrt.

Das ShaolinKempoKungFu beinhaltet nicht nur die reine Kampfkunst und Körperertüchtigung in Form von Selbstverteidigung, sondern auch philosophische und medizinische Aspekte! Weiterhin hat KungFu viel mit Heilgymnastik zu tun. Es dient der Prophylaxe und Heilung von Krankheiten und zur Stärkung der Psyche. KungFu 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. KungFu ist in China sehr stark verbreitet und hat eine große Tradition und kann erstaunliche Heilerfolge vorweisen. KungFu 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, SolarPlexus, Nieren, Herzspitze usw.



Man versucht den Angriff des Gegner 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 ChanShaolinSi, Kempo, ShaolinKempo und das ShorinjiKempo. 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 die Schrittdiagramme und die Katas. Das Schrittdiagramm verbindet einfache Grundschele von Blöcken und Stößen sowie Fußtritten in einer Laufrichtung.

ShaolinKempo wurde über Indochina nach Europa, zunächst nach Holland und dann nach Deutschland von dem Mongolen SifuTzeGerald Karel Meijers Prinz DscheroKhanChenTaoTze, 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 DschingisKahn war, geboren. Sifu Meijers lernte vom Mönch TaoTze die Kunst Qigong und lebte im legendären ShaolinKloster. Später lebte Sifu Meijers dann in Indonesien im Waisenhaus und wurde von General Cornelius Meijers adoptiert. Jetzt wuchs Sifu Meijers in Militärlagern auf und erweiterte dort seine Kampfkünste. Seine größte Ausbildung bekam Sifu Meijers dann im Kloster HiapThienKiong unter dem Mönch TaSePenTijing in der Kunst WuTang und ChuanSu. 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, im Saudiarabischen Königshaus, die deutsche Polizei und die GSG 9. Man schätzt, daß er über 200 DanGraduierungen erlangt hat u. a. im JiuJutsu, Taekwondo, MaiThai, Hapkido, TangSoDo, PencakSilat, ShoinjiKeinpo, Karate und vieles mehr. Meijers selber gründete auch eigene Stilrichtungen wie z. B. das KongSoTao, ShaolinKempo, ChanShaolin, DjuSu. ShaolinKempo wurde dann von Hermann Scholz aus Kleve (4. Dan) anfang der 60er Jahre in Holland bei Sifu Meijers gelernt. Scholz brachte 1967 diese Kampfkunst dann an den Niederrhein. Meijers selber unterrichtete später auch in Deutschland. Hans Stresius aus Duisburg (8. Dan) erlernte ebenfalls als einer der Ersten diese Kunst.

Später wurden dann in Kamp-Lintfort, Duisburg, Krefeld, Moers, Geldern und Rheinberg Schulen eröffnet. In NRW gibt es mittlerweile über 100 Schulen und Vereine, in denen ShaolinKempo unterrichtet wird, und alle gehören der Deutschen Wushu-Föderation an. 1975 schlossen sich die ersten Schulen in NRW dem NRW-Judo-Verband an. 1981 wurde der NRW-Shaolin-Verband e.V., Mitglied im Dachverband für Budotechniken, gegründet. Heute ist diese Kampfkunst u.a. dem Deutschen Judo-Bund, der Deutschen Karate-Union und dem Deutschen Karate-Bund angeschlossen. Heute ist die Wushu-Federation NRW sogar dem Landes-Sportbund angeschlossen.

Da die meisten Karatesysteme ihre Begriffe in japanischer Sprache haben und diese Ausdrücke auch unkomplizierter als die chinesischen sind, werden die Begriffe des ShaolinKempo ebenfalls in japanischer Sprache genannt.

Weitere Informationen sowie eine umfangreiche Techniken-Darstellung gibt das Buch "Shaolin-Kempo Kung-Fu - Drachenstil" von Ronald Czerni und Klaus Conrads aus dem Falkenverlag.

Quelle:
KEMPO - Die Kunst des Kampfes
A. Dolin, G. Popov
Berlin, Sportverlag 1988
ISBN 3-328-00308-8