

Yin und Yang in der Atmung

In der Atmung gibt es Yin und Yang.¹⁹⁷ Alle Dinge der Welt bestehen aus ihnen. Der Himmel ist Yang, die Erde ist Yin. Der helle Tag ist Yang, die dunkle Nacht ist Yin. Bei den Menschen ist der Mann Yang und die Frau Yin. Links ist Yang und rechts ist Yin. Auch in der Elektrizität gibt es diese Bipolarität, den Pluspol und den Minuspol.

Aber niemals gibt es ein vollständiges Yang oder ein vollständiges Yin. So ist beispielsweise der Höhepunkt des hellen Tages, Yang, genau am Mittag. Dieser Zeitpunkt ist jedoch zugleich auch der Beginn der dunklen Hälfte des Tages, der Nacht, Yin. Treibt man Yin bis zum Äußersten, wird daraus Yang. Treibt man Yang auf die Spitze, wird daraus Yin. Die Harmonie erwächst aus dem Gegensatz beider, doch diese Harmonie ist wiederum auch Kampf. So sind alle Dinge in ständiger Veränderung und Neugeburt.

Das Einatmen ist Yin, Leere oder Körperlosigkeit (*kyō*). Man öffnet die Brust weit und zieht die Luft durch die Nase ein bis in den Unterbauch. Das Ausatmen ist Yang, Substanz oder Körperlichkeit (*mi*). Mit deutlichem Ton wird vom Unterbauch her die gesamte Atemluft aus dem Körper herausgeblasen. Die Atmung ist perfekt, wenn die Atemtechnik, die

¹⁹⁷ Yin und Yang (jpn. *on* und *yō*): Das Prinzip „negativ-positiv“ in der chinesischen Philosophie. Dao, Yin und Yang bilden die ursprüngliche Dreiheit im chinesischen Denken, formuliert wurde dies bereits im Altertum (Daodejing von Laozi, verfaßt um 400 v. Chr.). „Einmal Yin, einmal Yang, dies ist das Dao“ lautet der rätselhafte Aphorismus, der die taoistische chinesische Metaphysik zusammenfaßt. Yin und Yang sind die zwei energetischen Pole, die das gesamte Universum erklären, vom Makrokosmos über den Menschen bis hin zum Mikrokosmos. Diese beiden fundamentalen Energien stehen im Gegensatz zueinander, sind aber ohne einander nicht denkbar. Sie regieren alle Veränderungen, die man in der Natur beobachten kann. Der primitive Sinn der beiden Begriffe ist „Schatten“ (Yin) und „Licht“ (Yang). Symbolisch steht Yin für alles, was weiblich, dunkel, irdisch, zurückweichend, kalt, gefügig ist, und Yang steht für alles, was männlich, glänzend, himmlisch, aggressiv, heiß und dominierend ist. Alle Aspekte des Lebens, alle Wesen und alle Dinge werden einer der beiden Kategorien zugeordnet. Man glaubt, daß die reziproke Wirkung von Yin und Yang in allen Dingen vorhanden und daß das Gleichgewicht beider notwendig sei. Doch dieses Gleichgewicht ist immer instabil. Dieses Gesetz der Bipolarität hatte einen starken Einfluß auf die chinesischen Kampfkünste. Mit der Verbreitung der chinesischen Kampftechniken hat sich auch die Vorstellung von Yin und Yang im gesamten ostasiatischen Raum verbreitet. – Habersetzer, R. u. G.: *Encyclopédie des Arts Martiaux*. Paris: Amphora 2000.

man sich beim Training der Kata bewußt angeeignet hat, im Lebensalltag unbewußt funktioniert, ohne daß man sich daran erinnern muß oder es vergißt. Denn die Atmung beherrschen, heißt das Leben beherrschen.

Hat man sich die richtige Atmung angeeignet, ist man nicht leicht zu erschüttern, wenn man neue Dinge in Angriff nimmt. Auch unerwartete Niederlagen kann man auf diese Weise besser bewältigen. Indem man Yin und Yang, Leerheit und Substanz in sich harmonisiert, kann man alle Körperfunktionen optimal entfalten. Damit stärkt man auch das „zinnoberrote Feld“¹⁹⁸ unter dem Bauchnabel. Dadurch hat man sich jederzeit unter Kontrolle, und man kann seinen Geist zusammenhalten und schärfen. So kann man die Flamme des Lebens in seinem Herzen kraftvoll brennen lassen und ein Leben lang voller Energie sein.

3.3 Der Unordnung vorbeugen

Techniken zur Vermeidung der Unordnung

Im ältesten Werk der chinesischen Medizin, den „Grundfragen zum Kanon der Inneren Medizin des Gelben Kaisers“¹⁹⁹ taucht der Ausdruck auf „die Unordnung kurieren, bevor sie ausgebrochen ist“ (*miran o osamu*). Bekanntlich hat die traditionelle chinesische Medizin das Ziel, den Ausbruch von Krankheiten zu vermeiden, den Organismus so zu regulieren, daß keine Krankheitssymptome auftreten und er im Zustand des „Nicht-krank-Seins“ bleibt. Vom Standpunkt der westlichen Medizin aus betrachtet, ist die chinesische Medizin eine vorbeugende Medizin, weil sie den Zustand es „Nicht-krank-Seins“ reguliert und bewahrt.

Der Weise heilt nicht erst, wenn man krank ist. Er heilt, bevor die Krankheit ausgebrochen ist. Verabreicht man ein Medikament, nachdem die Krankheit schon da ist, ordnet man die Dinge, nachdem sie bereits in Unordnung geraten sind. Das ist so, als grübe man einen Brunnen erst dann, wenn man bereits Durst hat, oder man schmiedete die Waffen, wenn

¹⁹⁸ Vgl. Fußnote 71 auf S. 96.

¹⁹⁹ Su Wen, jpn. *Kōtei daikei somon reisū*.

der Kampf schon ausgebrochen ist. Es kann dann aber schon zu spät dafür sein. Stets versucht der weise Mensch, jedem Zustand der Unordnung vorzubeugen. Ihm geht es darum, jeglichen Konflikt vollkommen zu „kurieren“, und dies, bevor er ausgebrochen ist. Das ist nach meiner Ansicht das höchste Niveau des Vermögens zu kämpfen (*bu*), und es entspricht dem Sinn des Satzes „Im Karate gibt es keinen ersten Angriff“.

Von Yagyū Munenori wird folgende Begebenheit berichtet. Eines Tages betrachtete er in seinem Garten Kirschblüten. In seiner Nähe stand ein Page. Dem ging plötzlich der Gedanke durch den Kopf: „Wenn ich jetzt Meister Yagyū mit meinem Schwert angriffe, könnte nicht einmal einer wie er entkommen.“ In dem Moment blickte sich Munenori aufmerksam in seinem Garten um und zog sich dann schnell ins Haus zurück. Als der Page Munenori fragte, warum er sich so mißtrauisch verhalten habe, entgegnete dieser: „Durch viele Jahre Übung kann ich sehr gut fühlen, wenn sich in jemandem in meinem Umfeld irgendein Gefühl der Aufruhr regt. Als ich die Kirschblüten betrachtete, fühlte ich, daß irgend jemand mich töten wolle. Ich drehte mich um, konnte aber außer dir niemanden sehen und war ziemlich verwirrt, weil ich nicht glauben konnte, daß es unter meinen eigenen Leuten jemanden geben könnte, der eine solche Absicht habe.“ Als der Page das hörte, gab er frei zu, was er gedacht hatte. Da schlug sich Munenori auf die Knie und meinte erleichtert: „Ach, so war das. Na, dann hat sich mein Mißtrauen ja erledigt.“

Es gibt viele ähnliche Geschichten, z. B. über Tomita Shigemasa. Als dieser sich von einem Bediensteten rasieren ließ, dachte der Diener in dem Moment, als er das Rasiermesser am Kinn von Shigemasa ansetzte, daß selbst ein so großer Herr wie dieser keine Chance hätte, wenn er ihm jetzt mit dem Messer an die Kehle ginge. Da blickte Shigemasa hoch und sagte: „Was hast denn du nur für Gedanken, da kriegt man ja Angst. Hör auf damit!“

Im Februar 2001 fand in Venezuela ein gemeinsames Seminar des Shōtōkan ryū und des Shitō ryū statt, an dem mehr als 600 Karateka vor allem aus Südamerika teilnahmen. Auch ich war eingeladen, und ich begegnete bei dieser Gelegenheit Kanazawa Hirokazu²⁰⁰, der international

²⁰⁰ Kanazawa Hirokazu, geb. 1931. Nachdem er mehrere Jahre lang Chefinstruktor des JKA (Japanischer Karateverband) war, gründete er seinen eigenen Verband, den SKI (Shōtōkan

sehr aktiv ist. Nach der Veranstaltung erhielten wir beide vom Parlament des Bundesstaates Yaracuy den Coronel-José-Joaquín-Veroes-Orden. Er erzählte mir eine Anekdote aus seiner Studentenzeit. Er holte einmal Meister Funakoshi Gichin mit dem Auto zum Training ab. Meister Funakoshi war schon hochbetagt und saß hinten im Auto still in sich gekehrt. Als Kanazawa ihn so sah, dachte er: „Ob Meister Funakoshi sich in diesem Alter überhaupt noch richtig bewegen kann?“ Da meinte dieser plötzlich: „Kanazawa, was denken sie denn da wieder?!“ Man kann sich die Überraschung von Meister Kanazawa vorstellen. Meister Funakoshi hatte in seiner „Seele gelesen“.

In der „Seele lesen“ (*ki o yomu*) ist nichts anderes als das, was man auch *sen no sen* oder *sensen no sen* nennt, d. h., den Angriff „voraussehen“, oder mehr noch, „eine Folge von Aktionen voraussehen“ und entsprechend handeln, also dem „Angriff vorgreifen“. Beim *kumite* kenne ich auch immer schon die nächste Aktion meines Gegenübers. Kommt ein Tritt oder ein Stoß, bewegt er sich rechts oder links? Ich weiß es einfach immer mit vollkommener Sicherheit im Voraus. Wenn man dieses „Vorgreifen“, das *sensen no sen*, beherrscht, gelangt man in die Sphäre, in der man siegt, ohne zu kämpfen. Und hier verwirklicht sich die Essenz des Karate, die in solchen Leitsätzen zum Ausdruck kommt wie „im Karate gibt es keinen ersten Angriff“ und „Unordnung kurieren, die noch nicht ausgebrochen ist“ (*miran o osamu*).

Die Geschichte von der „hohen Kunst der Katzen“

In dem Buch „Die tapferen jungen Männer vom Lande“²⁰¹, das zur geheimen Überlieferung des Ittō ryū gehört und das die Lieblingslektüre von Yamaoka Tesshū gewesen sein soll, gibt es eine Geschichte mit dem Titel „Die hohe Kunst der Katzen“ (*neko no myōjutsu*). Tesshū machte

Karate International). Er tritt für ein traditionsbewußteres Shōtōkan-Karate ein, das aber auch offen für sportliche Wettkämpfe ist. – Habersetzer, R. u. G.: Encyclopédie des Arts Martiaux. Paris: Amphora 2000.

²⁰¹ *Inaka sōshi* von Chozanshi Issai.