

Tiere und Elemente:

Hier können Sie mehr über die Tiere und die Elemente in der Kampfkunst erfahren. Das Wissen darüber kann u. a. bei der Verbesserung der eigenen Techniken sehr hilfreich sein und als Basis für das eigene Training dienen.



Yin Yang

Die Philosophie des alten China beeinflusst neben der Medizin auch die Kampfkünste. Dabei wird oft von der **Lebensenergie Qi (jap. Ki)** gesprochen. Der Fluss des Qi ist wichtig, denn wenn dieser gestört ist, entstehen Krankheit und Zerstörung. Ist der Körper mit seinem Qi im Einklang, kann er sich selbst helfen und Krankheiten heilen. In der Kampfkunst soll das eigene Qi gestärkt und das des Gegners gestört werden.

Es gibt auch mehrere Arten von Qi z.B. das **Sammel-Qi**, das **Ursprungs-Qi** oder das **wahre Qi**. Das Sammel-Qi kann durch richtige Atmung und gesunde Ernährung aufgebaut und erhalten werden.

Auf das Ursprungs-Qi hat man selbst keinen Einfluss, denn es wird einem von den Eltern bei der Geburt mitgegeben. Das wahre-Qi setzt sich aus dem Sammel-Qi und dem Ursprungs-Qi zusammen und beträgt immer 100%. Der Körper versucht automatisch dieses wahre-Qi immer auf 100% zu halten.

Wenn man z. B. krank wird und nicht richtig atmen kann und nichts essen mag, dann ist dadurch das Sammel-Qi niedriger und der Körper versucht diesen Mangel mit dem Ursprungs-Qi auszugleichen.

Viele andere Dinge beeinflussen dieses Ursprungs-Qi zusätzlich, wie z. B. Eheprobleme etc. Wenn das Ursprungs-Qi allerdings restlos aufgebraucht ist, stirbt man bzw. ist man Hauptperson auf einer riesig großen Party, aber die letzte.

Das Konzept des Qi, der Lebensenergie, kennt mehrere wichtige Themen. Eines davon ist das der Elemente. Sie spielen eine wichtige Rolle in der Kampfkunst. Man kennt im wesentlichen **fünf Elemente**.

Diese sind

Holz (im indogermanischen System wird es als Windelement bezeichnet),

Feuer,

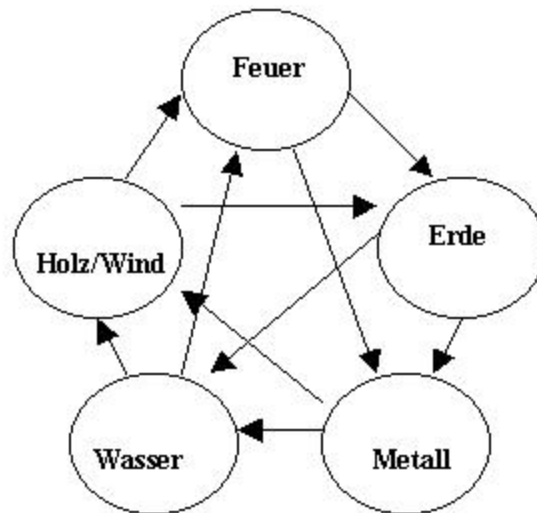
Erde,

Metall

und **Wasser**.

Alle Elemente sind miteinander verbunden und jedes steht in engem Kontakt mit den anderen.

Im nachfolgenden eine kurze Charakterisierung der Elemente:



Holz/Wind:

Schnell, viel Bewegung, Sprünge, Ausweichen;
Das Element Holz/Wind steht auch für die Kindheit und das zugeordnete Gefühl ist die Wut und der Zorn.

Feuer:

Sehr schnell, explosiv, blitzartige Techniken, Kiai;
Das Element Feuer ist auch das Element der Jugend (Party) und das ihm zugeordnete Gefühl ist die Liebe

Erde:

Sehr stark, Festigkeit, Stärke, kraftvolle Techniken (z.B. Haltegriffe beim Judo), Hebel; Das Element Erde gilt als Symbol für das junge Erwachsenenalter und das ihm zugeordnete Gefühl ist die Sorge.

Metall:

Das Element Metall zu erklären ist nicht ganz einfach, weil es in der Kampfkunst am meisten missverstanden wird. Metalltechniken sorgen für Klarheit. Im indogermanischen bezeichnet man dieses Element auch gerne als Raum, Äther oder Leere. Das Element Metall steht für das spätere Erwachsenenalter und das ihm zugeordnete Gefühl ist die Trauer.

Wasser:

Stark, fließende Bewegung, Eindringen, Würfe
Das Element Wasser ist das Element für das Seniorenalter und das ihm zugeordnete Gefühl ist die Angst.

Kein Element kommt ohne die anderen aus, was sich auch in den Zyklen verdeutlicht. Man unterscheidet **zwei Zyklen**.

Die zwei Zyklen:

Zum einen den **Ernährungszyklus** und zum anderen den **Kontrollzyklus**.

Ernährungszyklus:

Der Ernährungszyklus, der im Uhrzeigersinn verläuft, besagt, dass sich die Elemente gegenseitig ernähren und fördern. Mit Holz kann man Feuer machen. Die Asche des Feuers ernährt die Erde. Die Erde bringt die Metalle hervor. Weil sich auf abkühlendem Metall Kondenswasser bildet, ging man davon aus, dass Metall das Wasser ernährt. Wasser dient als Nahrung für die Pflanzen (Holz) und lässt sie wachsen. So ernähren sich die Elemente gegenseitig.

Kontrollzyklus:

Beim Kontrollzyklus wird gesagt, dass ein Element das andere in dieser Reihenfolge kontrolliert, wobei immer ein Element übersprungen wird.

Die Reihenfolge der Elemente ist:

Holz, Feuer, Erde, Metall, Wasser.

Holz kontrolliert die Erde, weil die Pflanzen das Erdreich festhalten.

Die Erde kontrolliert das Wasser, wie ein Damm.

Wasser kontrolliert Feuer, weil das Wasser Feuer löschen kann.

Feuer kontrolliert das Metall, weil das Feuer Metall schmelzen kann.

Metall kontrolliert das Holz, weil man mit einem Werkzeug aus Metall Holz sägen kann.

Mithilfe dieser beiden Zyklen leben die Elemente immer im Einklang. Sie ernähren und kontrollieren sich gegenseitig.

Yin und Yang:

Der Einklang der Elemente ist verbindbar mit Yin-Yang.

Yin ernährt und zerstört Yang

und Yang ernährt und zerstört Yin.

Yin und Yang vernichten und erschaffen sich gegenseitig.

Ohne Yin kann Yang nicht existieren und ohne Yang kann Yin nicht existieren.



Yin Yang als japanische Schriftzeichen

Yin steht für:

- das weibliche
- negative
- weiche
- sanfte
- die innere Kraft
- passive

Yang steht für:

- das männliche
- positive
- harte
- starke
- die äußere Kraft
- aktive.

In diesem Modell von Yin und Yang geht es immer um die Verhältnisse der Dinge zueinander.

Die Tiere:

Ebenso wie die Elemente, spielen auch die Tiere eine wichtige Rolle in der Kampfkunst und jedes Tier ist wiederum mit einem Element kombinierbar.

Neben den fünf Tieren (**Drache, Tiger, Leopard, Kranich und Schlange**), die man im Karate kennt, existieren allerdings noch weitere Tiere wie z.B. der Affenstil oder der Stil der Gottesanbeterin.

Viele Kampfsysteme sind auch erst durch das Nachahmen von Tierbewegungen entstanden, wobei erst die Kombination mehrerer Tiere den Erfolg eines Kampfstils ausmacht.

Der Drache:

Er gilt im Allgemeinen als das Glückstier überhaupt, weshalb man damals auch den chinesischen Kaiser als "Himmelssohn auf dem Drachenthron" bezeichnete. In der Rangfolge der Tiere, ist der Drache am höchsten und wird dem Himmel zugeordnet. Er **besitzt nahezu alle Waffen**, die er auch beliebig einsetzen kann. Ihm ist es gegeben zu fliegen, zu laufen, zu schwimmen, mit dem Schwanz zu schlagen oder Feuer zu spucken - je nachdem was er gerade benötigt. Diese Vielfalt an Techniken ist auf der einen Seite eine Stärke, auf der anderen Seite hat er die Qual der Wahl, welche Technik für ihn gerade die sinnvollste ist. Vom Drachen wird gesagt, dass er mit dem **Kopf** kämpft.

Der Tiger:

Ihm gegenüber steht der **Tiger**, der den Kampf mit dem Herzen führt. Der Tiger gilt als stärkstes Tier auf Erden und ist demzufolge auch dem Element **Erde** zugeordnet. Er wartet nicht auf eine Schwachstelle beim Gegner, sondern geht **direkt**, ohne Umwege, auf sein Opfer zu. Fähigkeiten, die den Tiger auszeichnen sind Kraft, Mut, Wildheit, Zielstrebigkeit und seine Stärke.

Sollte unerwarteter Weise eins dieser beiden Tiere in Bedrängnis geraten, so rufen sie jeweils ein anderes Tier zu Hilfe.

Der **Drache** bevorzugt hier die **Schlange**.

Die Schlange:

Sie stellt dabei eine Mischung aus Würge- und Giftschlange dar. Die Waffen der Schlange sind z. B. **Fingerstiche** in die Augen, die den Biss der Schlange symbolisieren sollen. Darüber hinaus werden auch die **Würgetechniken** der Schlange zugeordnet.

Der Tiger ruft den **Leoparden**.

Der Leopard:

Er ist wesentlich kleiner als der Tiger und ist nicht mit so viel Kraft ausgestattet. Eben wegen dieser fehlenden Kraft, kann sich der Leopard nicht auf eine oder wenige Techniken verlassen, sondern benötigt eine Vielzahl, um den Kampf für sich entscheiden zu können. Der Leopard greift auch nicht von vorne an, sondern er **weicht zu den Seiten aus**, wartet auf die sich ihm bietenden **Lücken** und schlägt dann blitzschnell zu.

Der **Einzelgänger** unter diesen fünf Tieren ist der **Kranich**.

Der Kranich:

In den Kata (festgelegte Form von Techniken gegen einen imaginären Gegner) kann man ihn z. B. durch hohe Stellungen auf einem Bein und weit ausholende Schlagbewegungen, die die Flügelschläge symbolisieren sollen, erkennen. Dem Kranich wird der Bauch zugeordnet.

Die Tiere und die Elemente:

Jedes Tier lässt sich mit einem Element verbinden.

Beispiel Tiger:

Der **Holz bzw. Windtiger** arbeitet mit Wut und geht einfach drauf los und reißt alles in Stücke, was sich ihm in die Quere stellt. Er explodiert förmlich und weiß hinterher gar nicht mehr, wie er die ganze Beute verzehren soll.

Der **Feuertiger** packt einfach so blitzschnell zu, dass er sich sicher sein kann, dass er Beute gemacht hat.

Der **Wassertiger** stellt sich vor die Herde und fängt an zu brüllen. Damit verursacht er Angst und die Herde drückt sich eng zusammen, so dass sich der Tiger aus der Masse bedienen kann.

Der **Erdtiger** sucht sich seine Beute gezielt aus. Hat er sie ausgemacht weicht er auch nicht mehr davon ab.

Der **Metalltiger** ist schwer zu erklären, aber man kann das ungefähr so sagen: Erst ist es Tag und dann wird es Nacht. Wenn es wieder Tag wird, fehlt ein Tier aus der Herde und keiner weißt warum, weil niemand etwas gemerkt hat. Hierzu sagt man auch: Das war dann wohl der weiße Tiger des Westens.

Jedes Tier können wir auch mit Yin oder Yang verbinden. Wenn man sich dies genauer durch den Kopf gehen lässt, wird man feststellen, dass hinter all diesen Dingen noch eine ganze Menge mehr steckt. Möchte man dies alles erlernen, so ist es nur logisch, dass man dafür einige Jahre an Zeit benötigt.

Wie schön, dass man Kampfkunst sein Leben lang trainieren kann...