

## Fünf Tiere Hung Kuen Shaolin Kung Fu

Die in China praktizierten *Kung Fu*-Stile sind zahlreich. Man spricht von bis zu 600 verschiedenen Stilrichtungen, die sich jedoch verständlicherweise zum Teil nur geringfügig voneinander unterscheiden. Eine dieser 600 ist das *Shaolin-Kung-Fu*, das sich seinerseits in verschiedene Stile spaltet.

Das *Shaolin-Kung-Fu* lässt sich bei erster Betrachtung in nördliche und südliche *Shaolin*-Stile einteilen. Die nördlichen Stile sind erkennbar an den hohen Standtechniken und dem nahezu schon akrobatischen Einsatz der Fuß- und Beintechniken; die südlichen Stilrichtungen sind charakterisiert durch tiefe, stabile Standtechniken und dem großen Energieeinsatz in Hand- und Armtechniken. Aus diesem Grunde ist in China auch die Umschreibung zu finden: "Fäuste des Südens und Füße des Nordens."

Die Stilrichtung "*Fünf Tiere Hung Kuen Shaolin Kung Fu*" gehört zu den südlichen Stilrichtungen. Der Legende nach übten sich seit dem 2. Jh. v.Chr. chinesische Mönche eines *Shaolin* Klosters im daoistischen System der Fünf Tiere -*Wuqinxi*- nach *Hua Tuo*. Dieser *Hua Tuo* (190-265 n.Chr.) war ein chinesischer Arzt, der die Grundlagen für ein System der therapeutischen Gymnastik legte. Hierbei orientierte er sich an einem System aus Übungen aus dem 2. Jh.v.Chr., das sich die Bewegungen von Tieren zum Vorbild nahm, dem *Wuqinxi*. Vorbilder waren Kranich, Bär, Hirsch, Affe und Tiger. Das System nach *Hua Tuo* bildete die Grundlage für weitere therapeutische Übungssysteme, die von den Buddhisten und Daoisten zur Entwicklung des *Chi*, der inneren Energie oder Vitalkraft, verwendet wurde. Diese Übungen sind auch heute noch unter dem Namen *Qigong* bekannt.

Der heilende Aspekt der Übungen wurde in der Folgezeit im *Shaolin* Kloster zu Gunsten einer kämpferischen Entwicklung zurückgedrängt. Das *Wuqinxi* -(Fünf Tier)-System ist sowohl eine Weiterentwicklung aus dem Übungssystem nach *Hua Tuo* als auch nach den Übungen der "18 Händen der Buddha-Schüler", dem *Shiba Lohan Chuan* nach *Bodhidharma*, einem buddhistischen Wandermönch, der aus Indien nach China gelangte.

Das heute praktizierte *Fünf Tiere Hung Kuen Shaolin Kung Fu* orientiert sich an den Bewegungen von Leopard (*Baoquan*), Tiger (*Huxingquan*), Drache (*Longquan*), Storch (*Hokquan* bzw. *Hequan*) und an denen der Schlange (*Shequan*).

Jedes dieser fünf Tiere steht symbolhaft für bestimmte Eigenschaften:

Dem **Leoparden** wird Schnelligkeit zugesagt, symbolisch stehen seine Bewegungen für die Stärkung der Muskeln

Der **Tiger** hat Kraft, er steht für die Kräftigung von Knochen und Gelenken.

Der **Drache** symbolisiert geistige Stärke; er steht für das Konzentrationsvermögen und die Ausbildung der Sehkraft.

Der **Storch** wird gleichbedeutend mit Flexibilität gesehen und steht für die Ausbildung der Sehnen.

Die **Schlange** als Symbol bildet die Atmung aus und fördert die Vitalkraft des Menschen, das *Chi*.

Gemeinsam ist allen Stilrichtungen das Bestreben, Körper und Geist in einem harmonischen Ganzen zu vereinigen, einen Ausgleich zwischen den polarisierenden Kräften des *Yin* und *Yang* zu schaffen.

Im *Shaolin-Kung Fu* wird nicht nur mit bloßen Händen gekämpft, sondern auch der Umgang mit Waffen geübt. Zu nennen sind hier in erster Linie Schwert, Wurfsterne, Lanzen, Hellebarden, Nadeln, Drei-Glieder-Stäbe und *Nun-Cha-Ku's*. Das Training mit den Waffen dient neben der Verlängerung der Arme im Kampf auch dem Einüben geschmeidigerer Bewegungen und der Stärkung von Muskeln und Sehnen.

Leopard



Tiger



Drache



Storch



Schlange

