



Shaolin Schule



170 Übungen dienten als Grundlage für Kampftechniken in dem Kloster der Shaolin Schule in China. Es heißt, dass es gar nicht so einfach war, im Shaolin Kloster seinen Abschluss als Meister zu machen. Ein Student konnte erst das Kloster verlassen, wenn er drei schwierige Tests bestanden hatte. Daher blieben viele Schüler 10 - 15 Jahre dort.

Der Shaolin-Tempel



Der erste Test bestand aus einer strengen mündlichen Prüfung über Theorie und Geschichte der Kampfkunst.

Die zweite Prüfung war ein richtiger Kampf mit einer Reihe von geübten Mönchen. Wenn ein Student seine Sache gut machte, durfte er sich dem letzten Test unterziehen. Dieser war ein mörderischer Gang durch ein speziell konstruiertes Labyrinth, dessen einziger Ausgang das Haupttor des Tempels war. In diesem Labyrinth waren 108 mechanische Puppen verteilt, mit Holzfäusten, rasiermesserscharfen Spießen und Messern und einem ganzen Arsenal von speziellen chinesischen Waffen versehen. Während sich der Prüfling durch das Labyrinth bewegte, lösten die Planken, auf denen er ging, die Mechanik der Puppen aus. Die Puppen waren nach einem Zufallsmuster programmiert, so dass der Prüfling vorher nie wusste, ob er von einer oder mehreren Puppen oder von keiner angegriffen wurde.

Wenn der Student es schaffte, sich bis zum Tor durchzuschlagen, erwartete ihn da der Höhepunkt: Der Ausgang war durch eine 500 Pfund schwere glühend heiße Urne versperrt. Wenn er ins Freie gelangen wollte, musste der Prüfling seine Arme um die Urne schlagen und sie zur Seite hieven. Dabei wurden ihm von der Urne zwei Symbole in die Unterarme eingebrannt. Einen Drachen auf seinen rechten Arm und einen Tiger auf seinen linken Arm. Dadurch war er als Absolvent des Shaolin-Tempels gekennzeichnet und fortan wurde er mit äußerster Ehrerbietung und Hochachtung behandelt, wo immer er hinkam.

Dies ist die Harte Schule, sie hatte viele Stilvarianten. Die Weiche Schule, zu der auch das Tai Chi Chuan zählt, hat nur drei Grundstile. Die Weiche Schule wurde kurz nach dem

Jahr 1000 n.Chr. gegründet. Ihre Übungen waren im wesentlichen "weich". Alle Stile haben eine gemeinsame Beziehung zur taoistischen Philosophie. Sehr beliebt war der langsame und anmutige Bewegungsstil und vor allem die Tatsache, dass sie besonderen Wert auf die Entfaltung des geheimnisvollen Chi oder Qi im Körper legten, eine Kraft, die den Kämpfer schützen soll.

Von allen chinesischen Übungssystemen bieten sie dem Zuschauer das schönste Bild, doch ganz bestimmt ist es besonders schwer, Tai Chi Chuan in seiner vollen Entfaltung zu beherrschen. Selbst nach jahrelangem Studium erreicht man erst die unterste Stufe. Wahre Meister dieser Kunst müssen diese Übungen nicht einmal mit dem Körper ausführen, um eine Heilwirkung zu erzielen, sondern versetzen sich in einen Zustand der Meditation, in dem sie dann im Geiste den Ablauf einer Form nachvollziehen.

Der bekannteste der drei Grundstile der Weichen Schule ist das Tai Chi Chuan, was soviel bedeutet wie "Große äußere Faust". Tai Chi, wie die Adepten diesen Stil nennen, stellt das höchste Ziel aller Übungs- und Kampftechniken dar. Jedes chinesische Übungssystem der Selbstverteidigung, so auch Ta Mos Gesundheitsprogramm, musste man in jenen turbulenten Zeiten beherrschen, als die chinesische Gesellschaft noch von Kriegsherren unterdrückt wurde. Auch Tai Chi gehört dazu. Von den Chinesen selbst wird es als eine Art Schattenboxen gehalten.