

## Geschichte der Kampfkunst

In der Erforschung der Hintergründe und der Geschichte der Kampfkunst sind wir weitgehend auf Spekulationen, Vermutungen und Legenden angewiesen. Über einen langen Zeitraum hinweg wurde sie nur im Verborgenen ausgeübt und weitergegeben. So gibt es zahlreiche Geschichten über Schüler, die zunächst jahrelang darauf warteten, von einem Meister angenommen zu werden und später ihr Wissen nicht an Außenstehende weitergeben durften. Schriftliche Zeugnisse über Kampftechniken liegen, bis auf wenige Ausnahmen, erst seit 300 bis 500 Jahren vor.

Die damaligen „Seidenstraßen“ zwischen dem chinesischen und römischen Reich trugen als Handels- und Verbindungsweg zum Kulturaustausch bei. Gegen Ende des 2. Jh. v. Chr. wurde diese Route an den alten Seidenstraßen entlang bis an die Grenzen des römischen Reichs in Syrien hauptsächlich von Mönchen und Kaufleuten benutzt. Zu ihrem Schutz benötigten diese Leibwächter. In deren Begegnung begannen sich verschiedenste Kampfsysteme zu berühren und gegenseitig zu beeinflussen. Der Geburtsort der Kampfkünste könnte somit an dieser Straße liegen.

Die ältesten schriftlichen Zeugnisse der Qi Übungen reichen etwa 4000 Jahre zurück. In dem Buch „Lü Shi Chunqiu“ (Frühling und Herbst) gibt es Beschreibungen eines legendären Herrschers namens Tao Tang. Dieser soll einen Tanz erfunden haben, um erkrankte Menschen nach einer Naturkatastrophe wieder zur Bewegung anzuleiten. Dieser Tanz wird als Vorstufe des Qigong angesehen, denn er sollte die durch Nässe und Dunkelheit entstandenen Stauungen im Körper auflösen und gesunde kosmische Energien hineinleiten:

*„Im Anfang des Herrschers Tao Tang staute sich die dunkle Kraft in hohem Grade und sammelte sich in der Tiefe. Der Lauf der Tiefe wurde so gehemmt, dass es sich nicht mehr der Ordnung nach auswirken konnte. Die Stimmung des Volkes wurde trübe und träge. Die Sehnen und Knochen lockerten sich und gehorchten nicht mehr. Da erfand er den Tanz, um die Leute wieder zur Bewegung anzuleiten.“*

Ein weiteres schriftliches Zeugnis ist das „Nei Jing“. Die Entstehung dieses Buches geht auf etwa 2000 v. Chr. zurück. Es war das klassische Werk des gelben Kaisers Huang Chunqiu. Es stammt aus der Zhou Dynastie und wurde bis ins 2. Jh. v. Chr. weiter ergänzt. Chinesische Körperübungen, Beschreibungen der Akupunktur und des Qi Gong sind dort ebenso festgehalten wie die Therapieratschläge des kaiserlichen Hofarztes.

Noch heute ist das „Nei Jing“ mit seinen Anleitungen zur Sammlung des Geistes hochaktuell. Damals bereits war bekannt, wie durch die Regulierung des Atems, Übungen zur Ruhe und Konzentration, den Krankheiten weniger Angriffsfläche geboten wird.