

Energiesparen im WingTsun

HORST TIWALD

www.horst-tiwald.de

14. 03. 2011

Den Vorschlag, man könne die Energie des gegnerischen Angriffs in seinen eigenen „*idealelastischen Sehnen*“ speichern und dadurch **eigene Energie einsparen**, habe ich kürzlich kritisiert¹:

- bei den **ins Auge gefassten Fällen** werden die eigenen Sehnen nämlich nur in dem Maße gespannt,
- als ich der gegnerischen Energie selbst **Widerstand leiste**.

Es wird also bloß die **selbst eingebrachte** eigene Energie in den eigenen elastischen Strukturen bevorratet.

In dem kritisierten Text wurde auch angemerkt:

„In den Kampfkünsten wird viel von der Nutzung der Gegnerischen Energie gesprochen.

Meist ist dies nur im übertragenen Sinne zu verstehen.

Jemanden geschickt ins Leere laufen zu lassen oder ungünstige Positionen des Gegners ausnutzen, erzeugt den Schein, dass wir die Gegnerische Energie gegen ihn nutzen.“²

Es gibt aber auch andere Fälle!

Beim Betrachten der Videos von KEITH R. KERNSPECHT³ habe ich mich an meine eigenen Erfahrungen mit SELBSTVERTEIDIGUNG und JUDO erinnert, welche ich bei FRANZ NIMFÜHR⁴ in den 50er Jahren im Rahmen meines Sportstudiums an der UNIVERSITÄT WIEN machte.

Bereits damals wurde erlebbar gemacht:

- dass ich den gegnerischen Angriff, der mehr oder weniger auf mein Zentrum zielt,

¹ Siehe www.horst-tiwald.de unter den Downloads im Ordner „*Theorie des Mudo*“.

² OLIVER GROSS: „*Der Weg der einschneidenden Faust*“ – Erklärung der grundlegenden Bewegungsorganisation im WingTsun“, KÖLN 2011, Seite 56.

³ www.wingtsunwelt.com

⁴ FRANZ NIMFÜHR: „*Judo – Waffe und Sport*“, WIEN 1956.

- vorerst **gewandt** (mit meinem beweglichen „**Gestänge**“, wie es KEITH R. KERNSPECHT benennt) auffange;
- und selbst mit **kleinen Schritten** aus der Schusslinie herausgehe,
- damit mich der Gegner bloß mit einem **exzentrischen Kraftstoß** erwischt;
- mich also **mit seiner Energie** in eine **Rotation** versetzt.
- Diese Rotation nütze ich dann mit **bestimmten Techniken**,
- um in einer **Spiralbewegung** die **Bewegungsrichtung umzukehren** und **auf den Gegner zu richten**.

Der Gegner dreht mich also:

- mit **seiner** eigenen Energie auf seiner Angriffsseite **von sich weg**,
- auf der anderen Seite aber **zu sich hin**,
- so dass ich mit meinem freien Arm über seine Arme kommen
- und dann z.B. meinen Ellenbogen oder die Handkante als Kampfspitze gebrauchen kann.

Mein **Rotationsimpuls** stammt also vorerst und größtenteils **vom Gegner**.

Durch meine **gezielte Gewandtheit** schaffe ich mir zusätzlich die Möglichkeit:

- auf die vom Gegner bewirkte **Rotationsbewegung**,
- meine eigene Energie **impulsgebend** aufzusatteln.

Im **Prinzip** hat sich, aus meiner distanzierten Sicht (auch im **WINGTSUN**) wenig, in den **Techniken** aber einiges geändert.

Warum daher diese **altbekannte** Möglichkeit nur als eine „**Nutzung der Energie des Gegners im übertragenen Sinne**“ und als Scheinnutzung bezeichnet wird, ist mir nicht einsichtig.

Wichtiger als dieses Ausnutzen des Anderen scheint mir aber (sofern sich die Kampfkünste auf **fernöstlichen Ursprung** beziehen) die Tatsache zu sein:

- selbst **energiesparend** vorzugehen,
- also im Sinne des ursprünglich von JIGORO KANO angedachten „**Judo**“ als **Prinzip**⁵, vom eigenen Körper und Geist **wirksam** und **ökonomischen** Gebrauch zu machen.

⁵ Vgl. JIGORO KANO: „Der Beitrag des Judo zur Erziehung“, zum Downloaden www.horst-tiwald.de unter den „Downloads“ im Ordner „Theorie des Mudo“.

Dieser ökonomische Gebrauch ist im Kampf aber nur möglich:

- wenn ich mir nicht selbst im Wege stehe.

Wird nämlich die Bewegung von einer „**Vorstellung der Technik**“ willkürlich gesteuert, dann lässt sich hier kein Optimum erreichen.

Es besteht ein Unterschied:

- ob ich meine **Achtsamkeit** auf die **Funktion** der Bewegung fokussiere,
- oder auf die **Ablaufform**,
- sei dies bewusst oder unbewusst.

Dies sind auch **neurologisch** betrachtet ganz verschiedene Fälle!

Ursprünglich lernt das Leben vorliegende Probleme mit Bewegungen zu lösen:

- bei Erfolg wird die „**Einheit von Frage und Antwort**“ gespeichert;
- die **Einheit** von **vorliegendem Problem** und **motorischer Lösung**.

Solche Einheiten werden „**Tätigkeiten**“ genannt.

Nun kann der Mensch seine „**Tätigkeiten**“ **willkürlich** in einzelne **Operationen** zerlegen und deren Form jeweils **isoliert von einer Funktion** willkürlich realisieren:

- er kann z.B. als „**Operation**“ den Arm heben, ohne damit auch schon etwas bezwecken zu wollen, bzw. ohne auch eine bestimmte **Funktion** im Auge zu haben.
- Man kann auch verschiedene **Operationen** als einzelne **Sequenzen** zu einem „**Ganzen**“ aufschalten und dieses „**Ganze**“ (als „**Super-Operation**“) dann mit einem „**Superzeichen**“ belegen, ohne aber bereits eine bestimmte **Funktion** anzuvisieren;
- dafür kann man aber in einem „**Bedingten Reflex**“ das „**Superzeichen**“ mit einem beliebigen **Symbol** (bzw. **Reiz**) verbinden (nicht nur mit solchen, die das relevante **Problem** ankündigen).
- Manches **Techniktraining** läuft heute (als **Automatisierung**) in einer solchen Art der **Superzeichenbildung**.
- Es reicht dann das Ansprechen des **Superzeichens**, um **automatisch** die ganze Sequenz der „**Superoperation**“ (z.B. in einer bestimmten Form den Arm zu heben) ablaufen zu lassen.

- Die entscheidende Frage ist aber, ob das **Ansprechen des Superzeichens** durch ein in der **Phantasie** aktuell vorhandenes **Symbol**, oder vom **achtsamen** Gewahren der **tatsächlichen Situation** ausgelöst wird.
- Im ersten Fall fokussiert sich die **Achtsamkeit** auf **Bewusstseinsinhalte** (sie „hangt“ im Bewusstsein an);
- im zweiten Fall wird dagegen der Fokus der Achtsamkeit auf das **aktuelle Umfeld** gerichtet.

Sowohl bei der Entwicklung des Lebens in seiner **Phylogenese**, als auch insbesondere beim Entstehen **kultureller Bewegungen**, können immer wieder aus **verschiedenen** „Tätigkeiten“ einzelne „Operationen“ als **Bruchstücke** herausgeschnitten und dann zu neuen „Superoperationen“ **synthetisiert** werden.

Beim Entstehen kultureller Bewegungen kann dies sogar **willkürlich** geschehen.

Die „**Tätigkeiten**“ wiederum, welche selbst „**funktionierende Einheiten** (Frage-Antwort-Einheiten)“ sind, können nun andererseits vom Menschen:

- in seinem **Bewusstsein** wiederum **Elemente** eines **zeitlich** über das Realisieren der **Tätigkeit** hinausreichenden **Plans** werden.

Eine „**Tätigkeit**“ kann also erneut in einen **Plan** eingebaut werden:

- z. B. mit der Tätigkeit „**Schuhe-Putzen**“ sich „**Geld zu verdienen**“;
- um sich mit dem „**Geld ein Auto**“ zu kaufen,
- um damit jemandem zu **imponieren**;
- usw.

Auf diese Weise werden „**Tätigkeiten**“ (bewusst oder unbewusst) zu gedanklich verankerten „**Handlungen**“ zeitlich erweitert.

Über den jeweiligen „**Handlungsplan**“ gibt es nun viele **Koppelstellen**:

- um in das Realisieren der eigentlichen „**Tätigkeit**“ spezifische **sekundäre Motive** einzubringen.⁶

⁶ Vgl. hierzu meine Schrift: „*Talent im ‚Hier und Jetzt‘ – eine Zusammenschau von buddhistischen Sichtweisen und abendländischem Denken mit dem Ziel, Gesichtspunkte westlicher, östlicher und fernöstlicher Trainings-Praktiken in die Talent-Entfaltung fördernd einzubringen*“, HAMBURG 2003, ISBN 3-936212-10-4, Zum kostenlosen Downloaden www.horst-tiwald.de unter den „Downloads“ im Ordner „Buchmanuskripte“.

Dies kann sich **leistungsfördernd**, aber auch **leistungsmindernd** auswirken.

Aus den **schlechten Erfahrung** heraus entsteht dann oft der psychisch gemeinte Rettungsversuch, solche Störungen zu meiden:

- indem man „**zweckfrei**“ bei der Sache ist;
- oder das **Denken** überhaupt zu meiden,
- was dann in dem meist fehlverstandenen Ratschlag des „**Nicht-Denkens**“ gipfelt.

Dies sind alles von **Misserfolgen** hergeleitete Vorschläge, die zum Ausdruck bringen:

- dass **nichts zu denken** besser sei,
- als **Unzutreffendes** zu denken,
- weil man, wenn man mit dem Denken als **Werkzeug** nicht umgehen kann;
- bald gefangener **Sklave** des Denkens wird,
- und in eine **eigendynamische Phantasie** abdriftet.

Diese **Radikalkur** anzustreben, ist aber meiner Ansicht nach voreilig. Im Grunde wäre es hier bereits hilfreich, wenn man berücksichtigen würde, dass in unserem **Nervensystem** Unterschiedliches abläuft, je nach dem:

- ob wir **Techniken** als **verlaufsgesteuerte Operationen**;
- oder **Techniken** als **funktionsbezogene Tätigkeiten** realisieren.

Bei **gehirnverletzten Kriegsheimkehrern** hat man Fälle beobachtet:

- in welchen der Behinderte nicht mehr in der Lage war, den Arm als eine **isolierte Operation** zu heben;
- bekam er aber die **Aufgabe**, einen am Schrank liegenden Apfel herunterzuholen, dann konnte er diese **Tätigkeit** problemlos realisieren.

Es geht also nicht darum:

- ob eine Technik **automatisiert** ist oder nicht,
- sondern inwieweit dann beim Realisieren der Technik die **Acht-samkeit** die tatsächlich vorliegende **Aufgabenstellung** fokussiert;
- und dadurch die **Tätigkeit** als ein funktionierendes „**Ganzes**“ (als die Einheit von **fokussierter Frage** und **eigener Erfahrung**) wie „**von selbst**“ ablaufen lässt.

- In diesem Falle **strömt** dann die eigene Erfahrung unbewusst und unmittelbar in das aktuelle Geschehen und bringt sich gegebenenfalls auch optimierend ein, **was keiner rationalen Entscheidung bedarf.**
- Obwohl hier das Denken klar und deutlich **aus der konkreten Situation heraus** neue Erfahrungen **aufnimmt, strukturiert** und in eine **erinnerbare** Form bringt und so gesehen viel leistet,
- gibt es kein schnelleres und lebendigeres Denken als **im achtsamen Einssein mit dem Ernstfall.**
- In diesem Ernstfall denke ich bloß nicht an mein Denken und nicht an Gedachtes (**ich schau mir bloß selbst nicht innerlich zu**), was dann irreführend als „**Nicht-Denken**“ bezeichnet wird.
- Das aktuelle Denken beim **Aufnehmen von Erfahrungen** und beim **unmittelbaren Einbringen von Erfahrungen** im Ernstfall ist das Schnellste, was einem überhaupt erlebbar ist.

Das „**emotionale Band**“ des **Einsseins mit dem Umfeld** ist grundlegend für die **Leistungsoptimierung.**

Das Fokussieren der Achtsamkeit auf die isolierte **Operation:**

- sei es auf deren **formalen Ablauf**
- oder auf deren **Kraftausstattung**

kann dagegen zu unbeabsichtigten **negativen Folgen** führen.

Als Kind ist mir bereits aufgefallen, dass am Jahrmarkt, als Kraftleistungen zu realisieren waren (z.B. „*Hau den Lukas*“ oder im WIENER PRATER der „*Watschenmann*“), oft besonders kräftige und große Menschen klägliche Leistungen vollbrachten:

- obwohl sie sich mit ihren Muskelpaketen **sichtbar** und **hörbar** kräftig anstrebten.

Es war so, als stiegen sie auf Gaspedal und Bremse zugleich:

- wie es bei einer selbst erzeugten **isometrischen Muskelanspannung** geschieht.

Da diese *isometrische Muskelanspannung* ein **besonderes Krafterlebnis** beschert, glaubt nun der Mensch leicht:

- dass man solch ein **Krafterlebnis** in sich **erzeugen müsse,**
- um dann tatsächlich an die **Grenzen seiner Kraftleistung** zu kommen.

In der Leichtathletik habe ich dies dann später selbst erfahren.

In den Vorbewerben, wo es nur darum ging, ins Finale zu kommen, war man oft unbeschwert bei der Sache, da man seine Gegner ja kannte:

- da erreichte man oft persönliche Bestleistungen,
- die man aber im Finale nicht annähernd erreichte,
- gerade weil man im Finale **richtig Gas gab**,
- sich also bemühte, in sich ein **Krafterlebnis** zu erzeugen,
- was aber **kontraproduktiv** war.

Bei den sehr guten Ergebnissen in den Vorbewerben ärgerte man sich dagegen und meinte **fälschlicher** Weise:

- wenn man gewusst hätte, wie gut die Sache läuft,
- hätte man etwas mehr Kraft investiert,
- und hätte den Wettbewerb nicht so ohne besondere Kraftanstrengung und bloß spielerisch realisiert.

So ist es auch im Kampf:

es geht vorerst darum, von den eigenen Bremsen, **die immer etwas mitlaufen** (um **allseitig** eine aktionsbereite Vorspannung, bzw. gegebenenfalls auch schnell eine die **Stützkraft** des Körpers herstellende **Panzerung** zu erzeugen), herunter zu steigen und z.B. eine Bewegung, welche ohnehin die Schwerkraft bewirkt, nicht auch selbst aktiv mitzubegleiten.

Selbst aktiv mitzuwirken, wäre hier Energievergeudung.

Gleiches gilt für den Kampf.

Schiebt der Gegner nach vorne:

- dann brauche ich nicht selbst aktiv zurückziehen;
- ich brauche bloß seitlich zu lenken,
- so dass meine Kraft bloß **Zünglein an der Waage** ist.

Es gibt aber sicher auch viele Fälle, wo dies nicht **so** läuft und ich mehr Energie investieren muss:

- hierzu muss ich ebenfalls jederzeit bereit sein.

Im Konzept von KEITH R. KERNSPECHT wird also dem gegnerischen Angriff gegenüber kein besonderer Druck aufgebaut, sondern vorerst soweit nachgegeben:

- dass der **Tastsinn** gerade noch ausreichend Informationen bekommt.

Es kommt also während der dosiert **zugelassenen** Muskelentspannung:

- zur **Dehnung** des Körpergewebes;
- und nicht zu einer **Stauchung**, welche durch eine gegenwirkende Kontraktion der Muskeln bewirkt werden würde.

Dadurch wird **nur** die einwirkende Energie des Gegners in den **Muskelfaszien** gespeichert und dann beim Kontern (**eigene Energie sparend**) wieder freigesetzt.

Nach diesem Konzept erfolgt die **Bewegungsauslösung** durch ein **„loslassendes Entspannen“**:

- wie es auch den fernöstlichen Konzepten im Grunde eigen ist.

Es gibt aber auch **moderne westliche Forschungen**⁷, welche dieses Konzept wissenschaftlich untermauern.

Beim Erlernen dieses **„loslassenden Entspannens“** ist es hilfreich:

- mit der Einstellung, **das Gewicht spüren zu wollen**,
- die **Achtsamkeit** an den Ort des faszialen Geschehens zu führen⁸.

Um wiederum das Hinwenden der **Achtsamkeit** auf das **Umfeld** hinaus zu erleichtern, ist es zweckmäßig:

- auf jene in uns bereits als Erbgut vorhandenen **Tätigkeiten** zurückzugreifen, die wir z.B. auch im Tierreich beobachten können.

⁷ Vgl. HANS FLURY: „Die neue Leichtigkeit des Körpers“, MÜNCHEN 1995, ISBN 3-423-36507-2. sowie die Ergebnisse der Faszienforschung von ROBERT SCHLEIP. [HTTP://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=6SRIMRMC_EM](http://www.youtube.com/watch?v=6SRIMRMC_EM)

⁸ Solche Vorschläge finden wir z.B. bereits bei ELSA GINDLER, bei MOSHE' FELDENKRAIS und auch bei HEINRICH JACOBY, der sogar das **Bewegen** mit dem **„Wägen“** des Gewichts in Zusammenhang bringt.

Diese in der **Phylogenese** als „**Gewohnheiten**“ synthetisierten **Erbkoordinationen** lassen sich aktualisieren:

- indem wir den Menschen in die **entsprechende Situation** bringen;
- stellen wir z.B. einen Menschen oben auf eine Treppe und geben ihm **überraschend** einen kleinen Stoß, so dass er das Gleichgewicht verliert;
- dann wird er **unbewusst** das **erbkoordinative** Muster des „**Galopps**“ aktualisieren und in dieser Gangart die etwas steilere Treppe hinunter hüpfen;
- dies wird er auch dann tun, wenn er dieses Muster in seinem Leben **noch nie willkürlich realisiert hat**.

Da „**Frage-Antwort-Einheiten**“ gespeichert sind:

- wird eben **unmittelbar** der Antwort-Teil der vererbten **sinnvollen Tätigkeit** funktionsgerecht realisiert.

Die von Geburt an in uns bereits vorhandenen **Erbkoordinationen**:

- sind sozusagen unsere „**emotionalen Fäden zur Umwelt**“;
- sie ziehen unsere **Achtsamkeit** hinaus in das **tatsächliche Umfeld**;
- und stellen uns in die **Wirklichkeit**.

Wenn wir nun auf diese **Erbkoordinationen**:

- die ohne unser willkürliches Zutun ohnehin **wie von selbst** ablaufen,
- nun selbst achtsam „**aufspringen**“,
- dann können wir unsere **Gewandtheit** und unsere geschickten **Fertigkeiten** der jeweiligen Situation und unserer umfassenden Erfahrung gemäß veredeln,
- ohne den **unmittelbaren** Kontakt zum Umfeld zu verlieren.

Hinsichtlich des **Kämpfens** bedeutet dies:

- durch das Aufgreifen der **Erbkoordinationen** können wir in einer „**Bio-Synthese**“ unsere neuen Kampftechniken kreieren und kulturell optimieren,
- und dies gilt bereits für den ersten Tag,
- nicht erst für fortgeschrittenere Stufen!

Talente sind jene Menschen:

- die ihre „**Wildheit**“ trotz der penetranten Trainings-Dressuren nicht verlieren;
- die eben in der Lage sind, alles an sie Herangebrachte unbewusst auf ihre mitgebrachten **Erbkoordinationen** aufzusatteln;
- und sich die herangebrachten Techniken in einer „**Bio-Synthese**“ zu erwerben.

Die **Zirkus-Direktoren** des Trainings müssen daher aufpassen, dass sie ihren Talenten nicht ihr „**Rückgrat**“ brechen.

Es ist immer riskant, etwas mit anschaulichen Gleichnissen verständlich machen zu wollen.

Ich will es aber trotzdem versuchen!

Wenn man versteht:

- dass das **Gleichgewicht** zweier gegengerichteter Kräfte **Ruhe** bedeutet,

und dass ein **Bewegen** dann entsteht, wenn:

- entweder eine der beiden Kräfte **stärker** wird;
- **oder** eine der beiden nachlässt und damit **schwächer** wird;

dann hat man sich schon einen guten Zugang zum Verstehen des Bewe-gens geschaffen.

Daraus ergibt sich:

- dass ich aus der **Ruhe** zum **Bewegen** auch dann kommen kann, wenn ich **einseitig entspanne**;
- und dass ein auf diese Weise realisiertes Bewegen mir selbst **kaum Energie** kostet.

Will ich also den hoch **gehaltenen** Arm senken:

- dann brauche ich hierzu keine Muskelarbeit;
- denn diese Arbeit nimmt mir die **Schwerkraft** ab.
- die Energie der Schwerkraft bekomme ich immer **zum Nullta-rif!**

In ähnlicher Weise bekomme ich die Energie des Gegners dann **kostenlos**, wenn ich im Kampf Techniken einsetze, welche die **Energie des Gegners** in das eigene „**Stromnetz**“ einspeisen.

Dort kann ich die eingeleitete Energie:

- entweder in meinen durch sie gespannten Muskelfaszien **speichern**;
- oder **direkt** für mich arbeiten lassen, indem sie mich z.B. in eine von mir erwünschte Rotation versetzt.

Im normalen Zustand arbeiten im Körper alle Muskeln **etwas** gegeneinander und schaffen so eine **stabile Körperposition**:

- in diesem Gegenhalten **verbrauchen** sie aber Energie.

Initiiere ich nun in diesem Zustand ein Bewegung **durch gezieltes Entspannen**, dann kann ich Energie einsparen.

Halte ich also z. B. meinen Arm stabil vor meinen Körper waagrecht ausgestreckt und entspanne ich bloß die nicht haltende, aber trotzdem doch etwas gegenwirkende Muskulatur:

- dann „**steigt**“ der Arm „**wie von selbst**“ etwas empor.

Diese Initialbewegung kann ich dann durch Aktivierung der hebenden Muskulatur **verstärken**.

Lasse ich dagegen den waagrecht gehaltenen Arm plötzlich entspannt fallen:

- dann wird zwar die gesamte Muskulatur **entspannt**;
- aber nur die hebende Muskulatur wird von der **Schwerkraft** in die Länge gezogen;
- das heißt, sie wird gedehnt und die **Muskelfaszien werden gespannt**.

In diesem Falle wird in den elastischen Muskelfaszien die **kostenlose** Energie der Schwerkraft gespeichert.

Wenn wir dann anschließend den Arm aus der hängenden Ruheposition wieder aktiv emporheben:

- dann leistet die in den Faszien gespeicherte Energie eine erwünschte „**Starthilfe**“;
- denn der „**Wandel**“ von **Ruhe zum Bewegen** braucht mehr Energie;

- als die entsprechende **Beschleunigung** einer **Bewegung**.

Die gespeicherte Schwerkraft liefert also eine **kostenlose Starthilfe**.

So ist es auch in anderen Bereichen des Lebens:

- ohne **Anschubfinanzierung** kommt man oft nicht in Gang;
- ohne eine besondere **Startmotivation** auch nicht zum Machen;
- **Jeder Anfang ist schwer!**

Ist die Schwerkraft aber nicht zur Hand, weil es sich im Agieren um andere Bewegungsrichtungen handelt, dann kann vielleicht der vorhandene **Gegner** einspringen:

- mir meine **Faszien** zu spannen;
- und mir auf diese Weise für den gegen ihn selbst gerichteten Gegenschlag eine „**Anschubfinanzierung**“ liefern.

Stehen aber weder Schwerkraft noch Gegner zur Verfügung:

- dann muss ich mir meine Faszien **selbst** vorspannen,
- z.B. durch eine **Ausholbewegung**,
- die mir zusätzlich die Möglichkeit bietet,
- durch den nun **verlängerten Beschleunigungsweg** in das Bewegen längere Zeit aktuelle Energie einzubringen.

Stoppe ich mit eigener Muskelkraft die **Ausholbewegung** oder das **Vordringen des Gegners** ab:

- dann kann ich **dadurch** zwar keine kostenlose Energie einspeisen,
- aber dafür zusätzlich meine **eigene Bremsenergie**,
- wodurch ich mein Startkapital **selbst** noch vergrößern kann.

Ähnliches geschieht, wenn ich **vor der Aktion** meine Muskulatur **isometrisch** verspanne und dadurch ebenfalls in die Faszien **eigene** Energie einspeise.

Dieses **isometrische Anspannen** kann ich nun:

- mit **eigener Gegnerschaft** (Muskeln gegen Muskeln) realisieren,
- aber auch gegen einen **festen Widerstand**, der mir seine **Stützkraft** entgegenstellt, der also nicht nachgibt.

Das Problem bei allen diesen Techniken ist aber:

- nicht das Einspeisen eigener oder fremder Energie,
- sondern das „**Loslassen**“.
- Dies muss man gezielt üben.

Meine Muskulatur ist so aufgebaut:

- dass sie einerseits **Bewegung und Haltung organisieren** kann,
- andererseits aber den **Körper auch panzern** kann,
- d.h. ihm dadurch **undurchdringliche Härte** mit **Stützkraft** verleiht.

Wenn sich Muskel aktiv **verkürzen**:

- dann werden sie **dicker** und können dadurch (**eingehüllt in die gespannten elastischen Faszien**, Muskelbauch an Muskelbauch) dem Körper im Ganzen oder teilweise schützende **Härte** verleihen.
- sie bauen dadurch in den Faszien **Spannungen** auf, um gegebenenfalls auch die **Gelenke zu bewegen** oder eine bestimmte **Haltung** einzunehmen.

Wenn wir wollen, dass der Gegner uns in eine uns **erwünschte Rotation** versetzt, dann müssen wir uns in unserem „**Gestänge**“ **spezifisch hart machen** und mit der Halt bietenden „**Stützkraft**“ seinen an uns abgegebenen Impuls aufnehmen.

Wollen wir das nicht, dann machen wir uns eben spezifisch schlaff.

Wenn wir kämpfen, dann befinden wir uns (**mit unseren eigenen Energien**) immer in einem **Dreiecksverhältnis**:

- mit der **Schwerkraft** haben wir als **verlässlichen** Partner und Gegner immer zu rechnen;
- den **Boden** mit seiner **Stützkraft** dürfen wir auch nicht aus dem Auge verlieren und sollten uns immer um einen „**erdverwurzelten Stand**“ bemühen;
- nur der **Gegner** ist der **unverlässliche** Teil in diesem Konzert; er spielt oft verrückt;
- da müssen wir schon zusehen, dass wir **Dirigent** werden und er nicht seine eigene Weise spielt.

Soweit die Vorteile, die sich bereits aus **westlicher Sicht** durch Nutzen der **Elastizität** der Faszien ergeben.

In diesen Gedankengängen wurde aber noch nicht berücksichtigt:

- dass die Faszien **selbst** bereits ein gigantisches **Informations- und Regelungssystem** darstellen,
- und dass sie auch die Fähigkeit haben, sich selbst zu **verkürzen** und zu **entspannen**.

Die Faszien sind, im Vergleich zum **innervierten Muskelsystem** (im engeren Sinne):

- das **phylogenetisch ältere System**;
- mit ganz **ähnlichen Leistungen**.

Das Auslösen des selbsttätigen **Entspannens** und **Kontrahierens** erfolgt in den Faszien aber auf andere Weise als im (von den Faszien umspannten) Muskelsystem im engeren Sinne.

Es lohnt sich daher der **Vermutung** nachzugehen:

- dass über die **Achtsamkeit (Qi)** ein mittelbarer;
- und vielleicht sogar ein **schneller unmittelbarer Zugang** zum Geschehen in den Faszien möglich ist.

Darauf weisen:

- einerseits **Meditationstechniken** hin, die zum **Entspannen** der Faszien führen;
- andererseits aber auch **Aktivierungstechniken**, welche ebenfalls in einer **meditativen Haltung** das schnelle und/oder kräftige Bewegen mit **Qi** auslösen.

Beides ist:

- weniger begleitet von einer besonderen Aktivierung der für Muskelkontraktionen relevanten Gehirnregionen im Sinne einer besseren **Durchblutung**,
- sondern durch spezifische Befunde im **EEG**.⁹

⁹ Dies haben auch experimentelle Untersuchungen der mit **Qi** ausgelösten Kraftergebnisse des Meisters WENJUN ZHU ergeben.

In den Experimenten hat sich gezeigt:

- dass bei der von ihm durch **Qi** ausgelösten Kraftergebnisse jene für die muskuläre Motorik verantwortlichen Gehirnregionen (im MRT) **„schlafen“**;
- während sich im EEG ein auffällig erregter Unterschied im Vergleich zu anderen Versuchspersonen zeigte, welche nur **„rohe Muskelkraft“** einsetzten.

Die willkürliche Aktivierung der Muskelkontraktionen wird in der chinesischen Tradition als „**rohe Muskelkraft**“ (*Li*) bezeichnet:

- im Unterschied zum willkürlichen Aktivieren mit **Qi** (*Shen, Achtsamkeit*), was man Bewegen mit „**Jin-Kraft**“ nennt.

Hinter dem „**Gestänge**“ von KEITH R. KERNSPECHT steckt also mehr, als mancher Kritiker ins Auge fasst.