Das Kultivieren des ursprünglichen Charakters

Autor(en): **Golowin, Erik**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Mobile : die Fachzeitschrift für Sport**

Band (Jahr): **1 (1998-1999)**

Heft 2

PDF erstellt am: **03.06.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-992096

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

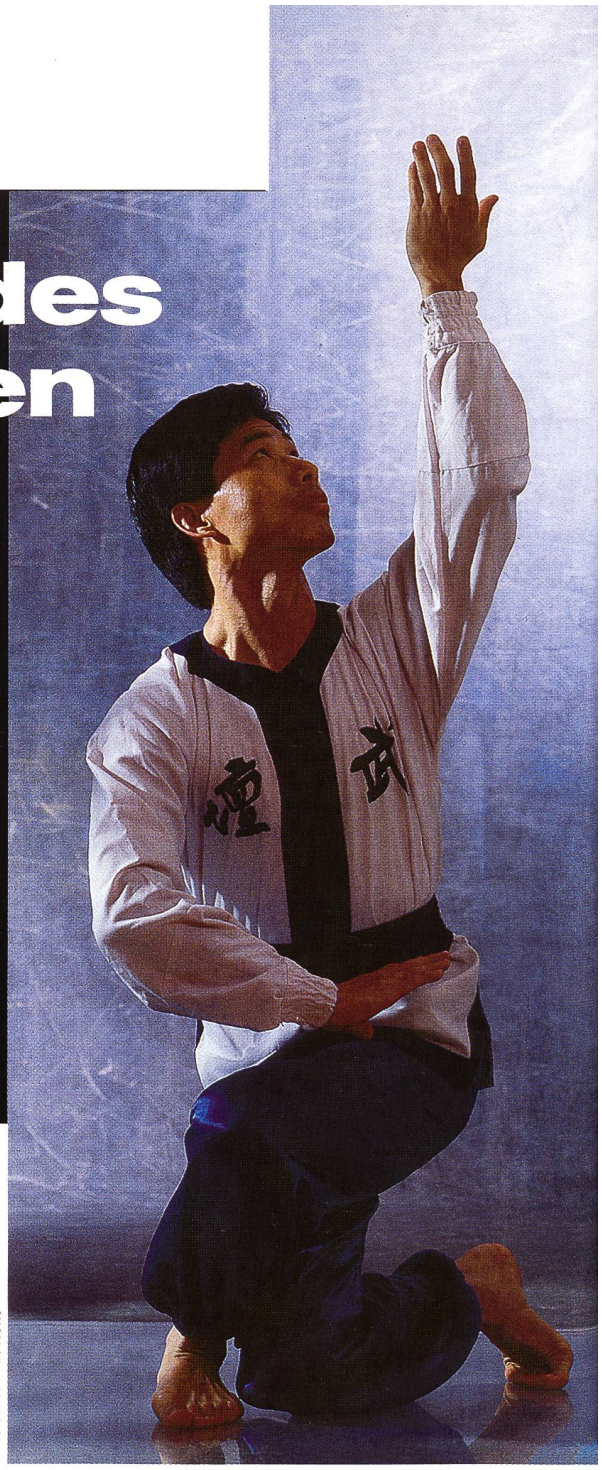
Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Dr. Peng zur Entwicklung des Menschen

Das Kultivieren des ursprünglichen Charakters

Unsere Gesellschaft zeichnet sich durch eine hoch entwickelte wissenschaftliche Denkweise, Arbeitstechnologie und eine von Reichtum bestimmte materielle Welt aus – trotzdem sind viele Leute nicht gesund, sei es im psychischen oder im organischen Bereich. Dr. Peng, einer der führenden Kampfkunstmeister und Akupunkturärzte Taiwans, weiss, wie die Entwicklung eines Menschen ganzheitlich-vernetzt gesteuert werden kann.



Fotos: Swiss Budo News

Erik Golowin

«Warum gibt es viele Kampfkünstler, Sporttreibende oder Tänzerinnen und Tänzer, die ihr Ziel nicht erreichen? Weil sie ihren Körper nur zum Spielen benutzen. Körper und Geist können einander nicht folgen. Oft sind sie frustriert über das Ergebnis ihres Trainings, da der Nutzen nicht wirksam genug ist. Gewichtet der Geist zuviel, können wir den inneren Frieden nicht finden. Gewichtet der Körper zu stark, neigen wir zu verspannter, krankhafter Sexualleidenschaft. Das zeigen uns praktische Beispiele zur Genüge. Können wir aber erreichen, dass Herz, Geist und Körper einander folgen und sich so harmonisieren, dann haben wir unseren Weg gefunden.»

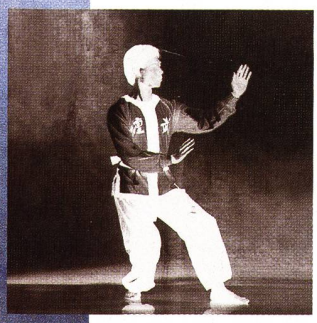
Viele Menschen, die zum ersten Mal solche Aussagen von Dr. Peng hören, neigen dazu, sie als asiatische Philosophie abzustempeln und unter dem Oberbegriff «exotisches Gedankengut» zu konsumieren. Doch mit seiner bescheidenen und ausgesprochen charismatischen Art und der einleuchtenden Argumentation bei den Anleitungen zur Umsetzung in die Praxis, die durch ihre Einfachheit und anwendungsorientierte Überzeugungskraft bestechen, versteht Dr. Peng zu überzeugen. Seine wichtigste Aufgabe ist die Überlieferung von traditionellem Wissen, angereichert durch einen riesigen persönlichen Erfahrungsschatz.

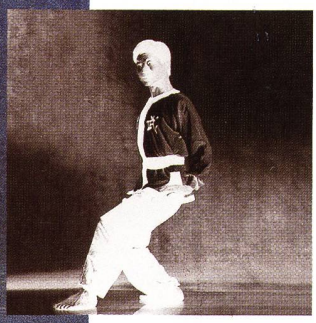
Auf dem inneren Weg der Kampfkunst

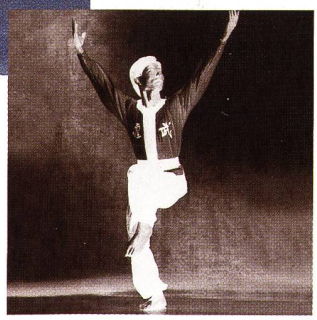
«Sportlerinnen und Sportler trainieren vor allem die Muskeln, Sehnen und Knochen. Wie in anderen Lebensbereichen auch, orientiert sich diese Idee vorwiegend am sicht- und messbaren Anteil der Entwicklung. Die Trainingsphilosophie der Kampfkünste zielt aber darauf hin, den unsichtbaren Bereich ebenso zu entwickeln. Dieser innere Weg wird als Kultivieren des ursprünglichen Charakters überliefert. Seine Substanz liegt in der Fähigkeit, die inneren und äusseren Entwicklungsvorgänge im Sinne eines Fliessgleichgewichts miteinander zu verbinden. Psychologie, Training, Liebe, Geschäft, Ernährung, Freundschaft oder Politik sind alles Komponenten unseres Lebens. Sie beeinflussen einander und stehen in einem dauernden Wechselspiel. Wollen wir als Menschen in einem ganzheitlichen Sinne qualitativ erfolgreich sein, können wir uns nicht nur auf einzelne dieser Bereiche konzentrieren. Vielmehr geht es darum, die Zusammenhänge zu verstehen und zu erken-

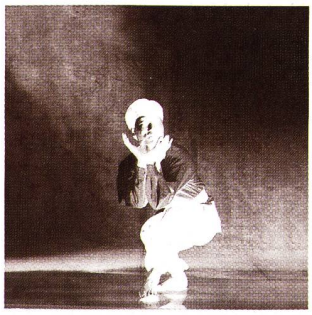
nen. Schlechte Einflüsse können unsere Bemühungen zunichte machen, sodass sich die Frage stellt, wie wir uns umfassend schützen können. Im übertragenen Sinne müssen wir unser eigener Arzt werden und uns gegen das Negative in uns und unserer Umwelt schützen lernen.»

Dr. Peng demonstriert Energieübungen, die in der Elementenlehre der chinesischen Medizin gründen und als Trainingsform den Entwicklungsgedanken der daoistischen Philosophie ausdrücken.









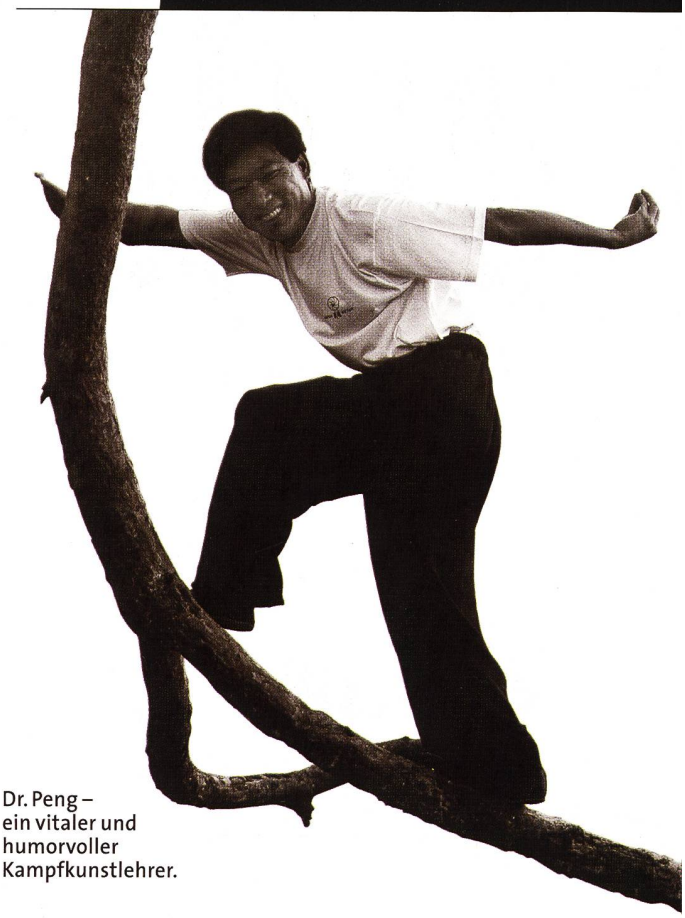
Die Lebenskraft kultivieren

Auf den ersten Blick hinterlässt der 45-jährige Dr. Peng einen eher unauffälligen Eindruck: Kurzes schwarzes Haar, eher klein, schlank, bescheiden aber stilvoll angezogen. Doch der Schein des Normalen und Alltäglichen trügt. Nichts in seiner Umgebung entgeht seiner Aufmerksamkeit. Seine Wahrnehmungsfähigkeit ist von unglaublicher Wachheit. Sein Äusseres strahlt eine vitale Jugendlichkeit aus, seine Worte aber tönen wie die eines alten taoistischen Weisen. Messerscharfer Humor blitzt aus seinen Augen. Kaum zu glauben, dass er ein derart aussergewöhnlicher und geachteter Kampfkünstler ist. Aussergewöhnlich, nicht weil seine Bewegungen in Aussehen und Schnelligkeit eher einer Raubkatze als einem Menschen gleichen. Nicht weil er einen Menschen augenblicklich dort verletzen kann, wo die offensichtlichste Schwachstelle liegt, oder weil sein sehniger Körper so weich und beweglich wie Wasser ist, sondern weil er sich auf die Verinnerlichung seiner Form konzentriert. Für den Kampfkünstler ist diese die Wurzel, der Ursprung des Wegs zur inneren Wirklichkeit. Für den wahren Könner verliert sie zunehmend an Bedeutung.

Sein Inneres entwickeln bedeutet, seine Lebenskraft zu kultivieren. In der chinesischen Sprache wird diese Kraft mit dem Begriff «Qi» (jap. Ki) ausgedrückt. Im Verlaufe der Jahrtausende hat sich in der fernöstlichen Philosophie ein ausgesprochen differenziertes Bild dieser Lebensenergie entwickelt. Allgemein kann sie als unsere seelisch-geistige Kraft übersetzt werden. Sie ist verantwortlich für unser Charisma. Mit spezifischen Konzentrationsübungen (Qigong) können wir den Umgang mit dieser Energie gezielt fördern und somit unseren Charakter aus dem tiefsten Grunde unseres Herzens entwickeln. Auf diesem Weg findet der Mensch wahre Schönheit, tief empfundene Freundlichkeit und wird schliesslich zu einem von innerer Ruhe und Stabilität erfüllten Weisen. m

Bessere Selbststeuerung dank gesteigerter Achtsamkeit

Wie können wir das Ziel erreichen, unsere inneren Konzentrationskräfte und unsere äussere physische Kraft miteinander zu verbinden? Die Methode dazu ist im Grunde genommen leicht. Auch wenn das damit verbundene Verständnis immer wieder auf einer neuen Wahrnehmungsstufe erfahren werden kann, so ist das Prinzip doch einfach: Bevor wir irgendwelche Bewegungsformen ausführen, müssen wir uns darauf vorbereiten. Vergleichbar einem Bergsteiger, der seine Werkzeuge sorgfältig ordnet und ihre Funktionstüchtigkeit sicherstellt, muss der Tennisspieler speziell seinen Ellbogen, der Fussballspieler seine Fuss- und Kniegelenke oder der Baseballspieler seine Schulter stärken und für den bevorstehenden Einsatz vorbereiten. Auf diese Weise können wir uns vor Verletzungen schützen. Diese Antizipation gilt gleichermassen für geistige und seelische Belastungen. Mit der geistigen Vorwegnahme von Bewegungsverhalten und Lebenssituationen lässt sich unsere Gesundheitsentwicklung besser steuern. Wenn wir unsere Achtsamkeit nicht in diesem Sinne steigern, ist die Verletzungsgefahr zu hoch. Erleiden wir eine Verletzung, kann diese schliesslich zu einem chronischen Leiden werden, das unser Leben auf verschiedene Weisen verdunkelt.



Dr. Peng – ein vitaler und humorvoller Kampfkunstlehrer.