

Ausbildungszentrum Nord
Hamburg / Kiel

Chinesische Medizin in den Ostasiatischen Kampfkünsten

Diplomarbeit

*Zum Abschluß der Ausbildung in klassischer
Akupunktur und Chinesischer Medizin*

28.11.2014
Heime, Birger

Betreut von Udo Lorenzen, Heilpraktiker, Medizinhistoriker M.A.
und Thomas Hartz von Zacharewicz, Heilpraktiker

Inhalt

<u>Einleitung</u>	4
<u>1. Ursprünge und Entwicklungen</u>	5
1.1 Medizin und Kampf/Krieg in chinesischen Schriftzeichen	5
1.2 Religiöse Einflüsse auf Medizin und Kampfkunst	5
1.3 „Dojokun/WuDu“ einer Kampfkunstschule	6
1.4 Kampfkunstmeister als Heilkundler/Ärzte	7
1.4.1 Wong Kei Ying, Wong Fei Hung	7
1.4.2 Prof. Zheng Huaixian	8
<u>2. Gesundheitsaspekte in der Kampfkunst</u>	8
2.1 Gesundheit durch Kampfkunst	8
2.2 Behandlung von Verletzungen	9
2.3 Prävention	10
2.4 Heilmethoden des chinesischen Kung Fu	10
2.5 Innere Kampfkünste	12
2.5.1 Tai Chi Chuan	13
2.5.2 Bagua Quan	13
2.5.3 Hsing Yi Quan	13
<u>3. Tiersymbole und Elemente in der Kampfkunst und der Chinesischen Medizin</u>	15
3.1 Die „Fünf Shaolin Tiere“	15
3.2 Erklärung und Zuordnung der Eigenschaften von Elementen und Tieren	17
<u>4. Anwendung von Akupunkturpunkten in der Kampfkunst</u>	19
4.1 Historie und Grundlagen	19
4.2 Begriffserklärung	21
4.3 Punkte der Chinesischen Medizin in den Kampfkünsten	23
4.3.1 Shaolin Chin Na	23
4.3.2 Gung Fu Stil nach Feng Yiyuan	23
4.3.3 Wing Chung Dim Mak nach Hr. Cheung	24
4.3.4 Dim Mak nach H.Y. Hsieh	24
4.3.5 Dian xue shu/ Dim Mak nach Jin Jing Zhong	24
4.3.6 72 Consummate Arts Secrets of the Shaolin Temple	25
4.4 Beispiele für positive und negative Stimulation der Akupunkturpunkte	26
4.4.1 Guanyuan	26
4.4.2 Taiyang	26
4.4.3 Neiguan	27
4.4.4 Fengchi	27
4.4.5 Shanzhong	27
4.4.6 Tianquan	28
4.4.7 肩喜 „Schulter-Glück“	28

<u>Zusammenfassung</u>	30
<u>Literaturverzeichnis</u>	31

Einleitung

Seit 20 Jahren übe ich hauptsächlich die Kampfkunst Goju Ryu Karate, sowie einige weitere japanische und chinesische Stile aus. Durch diese langjährige Erfahrung kam ich zu der Erkenntnis, wie sehr Medizin und Kampfkunst miteinander verbunden sind. Aufgrund mehrerer Asienaufenthalte und dem eigenen Hintergrundwissen wurde mir erst bewusst, wie viele Zusammenhänge in dieser Kultur verwurzelt sind. Dies zieht sich von der Ernährung über die Verhaltensweisen in der Gesellschaft bis hin zu den medizinischen „Hausmittelchen“.

Diese Diplomarbeit soll Einblick in die Gemeinsamkeiten und die gegenseitige Beeinflussung von Chinesischer Medizin und den ostasiatischen Kampfkünsten geben. Jeder aufgeführte Punkt könnte mehrere Bücher füllen, deswegen werde ich die meisten Themen nur anreißen. Die Chinesische Medizin ist eine über mehrere Jahrtausende entstandene Erfahrungsheilkunde mit eigenen Theorien, in die sämtliche Kreisläufe und Wirkweisen der Natur und des Menschen mit einbezogen werden. Diese Theorien und Ideen unterscheiden sich teilweise erheblich von denen unserer analytischen westlichen Medizin und beruhen hauptsächlich auf der Erfahrung von Heilerfolgen. Deshalb kann man auch heute die genaue Wirk- und Funktionsweise der Chinesischen Medizin nicht mit unseren technischen Mitteln nachweisen. Ich werde mich bei Erklärungen fast ausschließlich auf das Denkmodell der Chinesischen Medizin beziehen.

Hier eine kurze Erläuterung zu den Begriffen TCM^{1,2} (Traditionelle Chinesische Medizin) und CM (Chinesische Medizin). Das extrem reduzierte Medizinsystem TCM wurde von Mao Zedong um 1950 ins Leben gerufen und wird bei uns oft fälschlicherweise mit der jahrtausendealten Chinesischen Medizin gleichgesetzt. In dieser Arbeit beziehe ich mich auf die Chinesische Medizin und werde deshalb die Abkürzung CM verwenden.

Die genannten Arzneirezepte sind nicht zum Ausprobieren gedacht, da sie teils aus alten Büchern oder anderen Quellen stammen und die Wirkung nicht aktuell überprüft wurde. Außerdem müssen Arzneimittel immer an den einzelnen Patienten angepasst werden und sollten nur von einem erfahrenen Therapeuten verabreicht werden.

Ein Hinweis, der für den gesamten Text gilt: Kampfkunst/Kampfkünste werde ich mit KK abkürzen.

Vielen Dank an dieser Stelle an die Lehrer, die mich begleitet haben oder immer noch mit Rat und Tat zur Seite stehen.

¹ (BODENSCHATZ-LI 2014)

² (Princeton University 2014)

1. HISTORISCHE VERBINDUNGEN VON ASIATISCHER KAMPFKUNST UND CHINESISCHER MEDIZIN

1.1 Medizin und Kampf/Krieg in chinesischen Schriftzeichen

Das chinesische Schriftzeichen 醫 (yi) wird heute als „Medizin“ und „behandeln“ übersetzt und in der chinesischen Sprache so gebraucht. In dem ursprünglichen Schriftzeichen 医 (yi) kann man eine Pfeilspitze mit Haken auf dem Orakelknochen erkennen. Pfeil und Bogen war eine übliche Waffe bei Kriegen und viele Verletzungen wurden durch Pfeile verursacht. Eine andere Interpretation des alten Schriftzeichens fasst den oberen Teil des Piktogramms als Pfeile in einem Köcher auf. Manche sind auch der Meinung die Pfeile stehen für Akupunkturadeln. Der obere rechte Teil bedeutet „mit einer Waffe töten“, der untere Teil wurde als „alkoholische Lösung oder Elixier“ gedeutet. Alkohol wurde demnach schon sehr früh zu medizinischen Zwecken genutzt. So wird bereits im chinesischen Schriftzeichen 醫 (yi) ein Bezug zwischen Krieg, Kampf und Medizin hergestellt. Von den Chinesen wurden schon Verletzungen in den Kriegen behandelt, was in diesen Zeiten noch nicht bei allen Völkern üblich war.

1.2 Religiöse Einflüsse auf Medizin und Kampfkunst

Da Medizin und Religion bereits in alten Zeiten oft untrennbar miteinander verbunden waren, oder schon seit Urzeiten Bestandteil der Menschheit sind, beeinflussten diese auch die Gesellschaft in verschiedenster Weise. Im Folgenden eine stichwortartige Auflistung der Religionslehren Daoismus, Buddhismus und Konfuzianismus.

Konfuzianismus

Darin werden folgende fünf Tugenden gelehrt:

- Menschlichkeit (仁)
- Gerechtigkeit (义)
- Ethisches Verhalten (礼)
- Weisheit (智)
- Güte (信)

Daraus werden die sozialen Pflichten abgeleitet. Loyalität („Untertanentreue“), kindliche Pietät („Verehrung der Eltern und Ahnen“), sowie Anstand und Sitte („Höflichkeit und Etikette“).

Daoismus

Der Mensch sollte sich im Daoismus nur am Dao orientieren. Hierbei kann nur durch ein Beobachten und Anpassen an die natürlichen Bewegungen der Welt die wahre Entwicklung des Menschen stattfinden. Durch ein „nicht-Einmischen“ in die natürlichen Vorgänge der Natur soll dies erreicht werden.

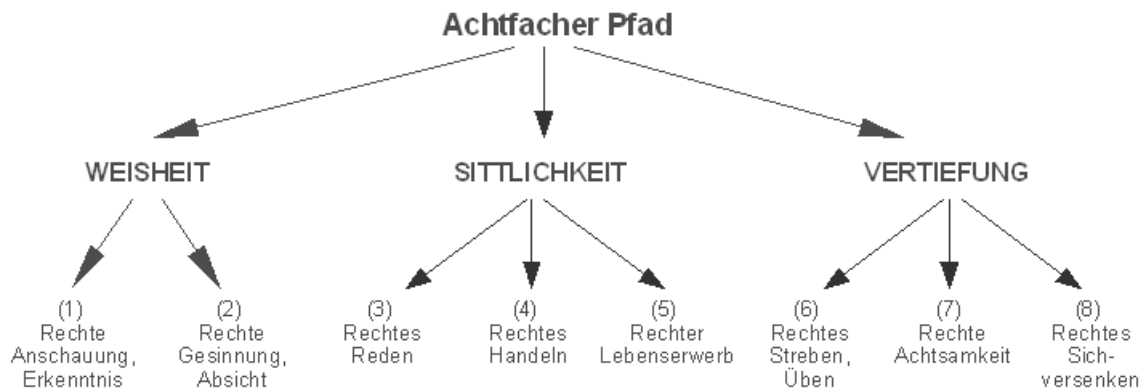
Im Daodejing steht die „Weltanschauung“, die für die Daoisten das „Ideal“ darstellt:

- Gleichmut
- Rückzug von weltlichen Angelegenheiten und Relativierung von Wertvorstellungen
- Natürlichkeit
- Spontaneität
- Nicht-Eingreifen

Buddhismus

Der Buddhismus ist eine Religion, die in Indien entstanden ist. Zu der Lehre des Buddhismus gehören die Vier Edlen Wahrheiten:

- Wahre Leiden (das Leben im Daseinskreislauf ist letztlich leidvoll)
- Wahrer Ursprung (Ursachen des Leidens sind Gier, Hass und Verblendung)
- Wahres Beenden (Erlöschen die Ursachen, erlischt das Leiden)
- Wahrer Pfadgeist (zum Erlöschen des Leidens führt der Edle Achtfache Pfad³)



Da die Verhaltensweisen durch die Religionen im Alltag überall präsent sind und auch gelebt wurden, fanden diese „Regeln/Tugenden“ auch Einzug in die Bereiche Medizin und Kampfkunst.

Um eine ganzheitliche Gesundheit zu erzielen ist es nach der chinesischen Medizin unerlässlich, eine Verbindung und Einigkeit von **Jing - Qi - Shen** also „Essenz“, „Energie“ und „Seele“ herzustellen. Somit muss auch die geistige Vervollkommnung angestrebt werden.

1.3 Dojokun / Wude einer Kampfkunstschule

In der Kampfkunst gibt es eine angestrebte technische und eine menschliche Perfektion. Die menschliche Komponente bedeutet zum „wahren Menschen“ zu werden. Hierzu muss, wie in der Chinesischen Medizin, ein ausgeglichenes Verhältnis zwischen Jing - Qi - Shen herrschen. Um dies zu erreichen darf der Ausübende nicht nur die technische, sondern muss auch die charakterliche Seite trainieren. Dazu dienen die „Regeln/Tugenden“. In der japanischen KK werden diese **Dojokun**, in der chinesischen KK **WuDe** genannt. Dojokun bedeutet „Verhaltensregeln im Dojo“. Hier soll über die Einhaltung der Dojokun/Wude während des Trainings die geistige Entwicklung neben der technischen erfolgen. Dies sollte über die Jahre des Trainings verinnerlicht und somit auch im Alltag gelebt werden.

Dojo: (Heilige) Stätte der Ausübung der Kunst.

Der Begriff **WuDe** setzt sich aus Wu und De zusammen. **Wu** kommt von dem Begriff **Wushu** was grob chinesische Kampfkünste bedeutet. **De** kommt von dem Wort **Daode** welches mit Tugendhaftigkeit oder Güte übersetzt werden kann. WuDe bedeutet also etwa „Tugenden der Kampfkünste“. Diese Dojokun / Wude sollten von dem Lehrer gelebt werden, damit dieser ein Vorbild für seine Schüler darstellt und somit authentisch für seine Schüler und sein Umfeld sein kann.

³ (Giramo 2012)

Ein Beispiel einer KK-Schule:

Aus dem südchinesischen Hung Gar Kung Fu⁴:

- Bescheidenheit 谦
- Geduld 忍
- Ehre und Respekt 尊 畏
- Loyalität 忠
- Menschlichkeit 仁
- Rechtschaffenheit 義
- Ehrlichkeit 誠
- Friedfertigkeit 寧

Durch das Lernen dieser Verhaltensweisen soll der Schüler folgendes verinnerlichen:

Es geht nicht darum, den Gegner zu besiegen, sondern sich selber!

Da laut Chinesischer Medizin verschiedene innere Einflüsse zu Krankheiten führen, gibt es auch dadurch einen Zusammenhang zu den KK. Wenn durch charakterliche Reife die Emotionen ausgeglichen sind und alles in freiem Fluss ist, kommt es nicht zu Krankheiten und der Mensch ist auf allen Ebenen „gesund“.

Innere krankmachende Faktoren sind:

- Zorn, Wut
- Freude
- Sorge
- Grübeln
- Trauer
- Angst
- Schock

1.4 Kampfkunstmeister als Heilkundler/Ärzte

Früher waren viele chinesische Kampfkunstmeister auch Ärzte oder zumindest mit der Heilkunde vertraut. In der indischen KK ist es auch heutzutage noch so, dass viele Meister der traditionellen Kampfkünste auch Ärzte der traditionellen Heilkunst sind. Hier zwei Beispiele von chinesischen Kampfkünstlern, die auch Ärzte waren.

1.4.1 Wong Kei Ying (ca. 1815-1886) Saichiu, Naamhoi, **Wong Fei Hung** (1847-1925) in Saichiu, Fatshan, geboren.

Beide sind Vater und Sohn der südchinesischen KK Hung Gar Kung fu⁵ (洪家拳).

Wong Fei Hung wird noch heute in China als bekannter KK-Meister verehrt und taucht auch immer noch in Spielfilmen und Geschichten mit seinem Namen auf. Die beiden hatten eine Heilpraxis mit dem Namen BO CHI LAM 寶芝林. Was so viel wie der „Wald der edlen Kräuter“ bedeutet. Sie waren beide hervorragende Ärzte und unterrichteten in ihrer Praxis auch ihr Kung fu. Wichtig war ihnen auch, die moralischen Grundsätze zu leben und diese an ihre Schüler weiterzugeben.

⁴ (hunggarkungfu 2012)

⁵ (hunggarkungfu 2012)

1.4.2 Prof. Zheng Huaixian⁶ (China 1897-1981)

Er war ein berühmter chinesischer Kung Fu Meister und Arzt. Die orthopädische Medizin wurde durch ihn stark beeinflusst. Er entwickelte die Richtung Zhang's Traumatologie und gründete 1958 ein Krankenhaus, das an die Sportakademie⁷ in Chengdu angeschlossen ist. Diese Richtung wurde durch Erfahrungen in Kung Fu und Sport ständig weiterentwickelt. Die Behandlungsmethoden und Kräutermischungen sind auf Sportunfälle spezialisiert. Fast 70% des heutigen medizinischen Personals in chinesischen Sportteams lernen diese Techniken und Anwendungen. Durch sein tiefgehendes Wissen im traditionellen Kung Fu, speziell dem Dian xue („Angriff auf Akupunkturpunkte“) konnte er diese Techniken und Theorien mit den Heilmethoden der Traumatologie in der CM verbinden. Damit erreichte er hervorragende Erfolge. Auch benutzt er in seinem System 55 Extrapunkte für die Therapie.

Durch seine praktischen Erfahrungen entwickelte er Theorien, die er in einem System zusammenfasste.

2. GESUNDHEITSASPEKTE IN DER KAMPFKUNST

2.1 Gesundheit durch Kampfkunst

Bodhidharma wird der Legende nach als „Vater“ der Kampfkünste in China angesehen. Er war ein indischer Mönch und gilt als der Gründer des Chan (jap. Zen) Buddhismus. Er sah, dass sich die Shaolinmönche in schlechtem gesundheitlichen Zustand befanden und unterrichtete sie darauf hin in einer Kampfform, die auch ihre Gesundheit stärken sollte.

Hier wird *Shiba luohan shou*⁸ 十八羅漢手. erwähnt, was soviel wie „Die 18 Hände der Arhats (Mönche)“ bedeutet. Dies war sicher auch eine der ersten Qi Gong Formen mit der die Mönche über die Zeit ihre innere Kraft, also ihr Qi und damit die Gesundheit gestärkt haben.

Hier kommt die Zahl 18 ins Spiel. Diese Zahl ist bis heute in Formen/Kata/Dao der KK enthalten, z.B. *Sepai des Goju ryu Karate* was 18 bedeutet. Oft handelt es sich um so viele (z.B. 18) genaue Angriffsziele oder Techniken, die in diesen Formen versteckt bzw. überliefert sind. Viele Qi Gong Bewegungen erinnern stark an Kampfbewegungen. Daher kann man den Ursprung in den KK nicht leugnen, auch wenn die Qi Gong Formen heute meistens nur zur Gesunderhaltung oder Therapie eingesetzt werden. Dies wird mit großem therapeutischem Erfolg, teilweise auch in Krankenhäusern eingesetzt.

Qi Gong oder Körperbewegungen, die mit der inneren Kraft arbeiten, waren sicher eines der ersten Mittel die die Kampfkünste auch zu Heilkünsten machten. Heute gibt es viele verschiedene Schulen die auf unterschiedliche Schwerpunkte Wert legen.

Es muß auch gesagt werden, dass schon im *Zhuāngzǐ* (chin. 莊子 / 庄子) bestimmte Qi-/Bewegungsformen angedeutet wurden. Das *Zhuāngzǐ* entstand ca. 365-290 v.Chr., also bevor Bodhidharma auf seine Reise ging. Auch im *Huang Di Nei Jing So Wen*⁹ (*Fragen und Antworten des Gelben Kaisers zum Inneren*) ca. 200 v. Chr. befinden sich schon Hinweise auf körperliche Übungen, die der Gesunderhaltung dienen. Die Übung der KK hat viele positive Eigenschaften die zum Wohlverhalten und zur Formung eines „vollkommenen, edlen Menschen“ beitragen.

⁶ (Übersetzung Gätzner 2014)

⁷ (Chengdu Sport University 2014)

⁸ (Lind 1999)

⁹ (Dr. Ni 2009, 3. Auflage)

Konkrete Wirkungen der Übung der KK aus Sicht der CM:

- fördert das freie Fließen von Qi und Blut (Xue), löst Stagnationen
- Dehnung von Meridianen, Muskeln, Sehnen
- Bewegung der Gelenke
- Kräftigung der Muskeln, Sehnen
- Erhöhung der Knochendichte → beugt Osteoporose vor
- Herstellung des Gleichgewichts von Yin und Yang
- Harmonisierung von Körper, Geist und Seele → Widerstand gegen die inneren pathogenen Faktoren
- Ausbildung eines guten Charakters
- Verbesserung des Zong-Qi (Atmungs Qi) → Widerstand gegen die äußeren pathogenen Faktoren (Abwehr des Körpers wird größer)

Da alles miteinander in Verbindung steht, also die inneren Organe *Zang Fu* mit der Außenseite *Biao* den Sehnen, Muskeln, Fleisch, Gelenken und auch unsere Gefühle und Emotionen mit vernetzt sind, kann durch das richtige Üben Gesundheit und innerer Frieden erlangt werden.

2.2 Behandlung von Verletzungen

Durch das Training der Kampfkünste war es eine vordringliche Notwendigkeit, die Verletzungen, die während des Trainings entstanden sind, direkt behandeln zu können, da es früher nicht an jeder Ecke einen Arzt oder eine Apotheke gab. Auch mussten gesonderte Behandlungen bezahlt werden. Die meisten Kampfkünstler mussten nach dem Training wieder fit für den Beruf sein. Einige waren auch beim Militär, waren Mönche (Shaolin), einfache Bauern oder hatten andere Berufe in denen sie körperlich und handwerklich arbeiten mussten. Ein Kämpfer muss physisch und psychisch sehr starken Belastungen standhalten. Zum einen sind hier Methoden gefragt, um den Kämpfer auf das Training vorzubereiten. Hierzu zählen z.B. Qi Gong-Formen, Aufwärmübungen, Dehnungen, äußerliche Kräuteranwendungen. Dann müssen Trainingsroutinen entwickelt werden, die den Körper stark machen und nicht verletzen. Dafür ist eine gewisse medizinische Kenntnis des menschlichen Körpers notwendig. Als letztes muss dem Körper nach dem Training zu schneller Rehabilitation verholfen werden. Dazu zählen z.B. das Dehnen der Muskeln, Gelenke, Sehnen, Meridiane und Qi Gong Formen. Auch „Massagen“ und andere manuelle Manipulationen werden angewandt, um die Muskeln und Gelenke wieder zu entspannen und zu lockern, Stagnationen von Qi oder Xue (Blut) zu lösen und den Qi-Fluß wiederherzustellen. Hier wird im Japanischen z.B. das Shiatsu benutzt, im Chinesischen das Tui Na, Gua sha und andere Methoden. In alten chinesischen Kampfkunstschulen werden weiterhin verschiedene Therapiemaßnahmen angewendet.

Bekannt sind äußerliche Kräuteranwendungen, z.B. als Salbe, Tinktur oder Öl. Diese werden dann Dit Da Jow, Die Da Gao (Traumasalbe) oder Die Da Wan Hua You (Traumaöl aus verschiedenen Pflanzen) genannt. Aber auch innere Kräuteranwendungen werden zusätzlich bei Verletzungen benutzt. Diese werden in alten KK-Schriften wie z.B. dem „Bubishi“ aufgeführt und als Pillen, Dekokt, Pulver oder medizinische Weine verabreicht. Viele alte KK haben über die Jahrzehnte bis Jahrtausende eigene spezielle und effektive Methoden und Praktiken entwickelt, die innerhalb des Stils meistens ein sehr gut gehütetes Geheimnis sind und nur den inneren Schülern (Stillinienhalter, Meisterschüler) preisgegeben und überliefert werden.

Alle KK, speziell die inneren KK (chin. Nei jia) verbinden den Aspekt des Kampfes und den der inneren Energie, die wiederum zur Gesunderhaltung bzw. Heilung dienen.

2.3 Prävention

Ein sehr wichtiger gemeinsamer Punkt der Chinesischen Medizin und der Kampfkunst ist die der Prävention. Die Chinesische Medizin soll im ursprünglichen Sinn der Gesunderhaltung dienen. Also mit der richtigen Lebensweise und vorbeugenden Behandlungen Krankheiten vermeiden. Dieses Konzept zur Gesundheitspflege wird Yangshen genannt. Im alten China wurde der kaiserliche Leibarzt hart bestraft oder sogar getötet wenn der Kaiser krank wurde. In der KK verhält es sich ähnlich. Ein Kampfkünstler benimmt sich am besten so, dass er erst gar nicht in gefährliche Situationen kommt, also gar nicht kämpfen muss. Beispielsweise sollte er immer mit einem Abstand um Ecken laufen, nicht in dunkle abgelegene Gegenden gehen, sich abends nicht in Parks aufhalten, sich nicht überraschen lassen, bzw. schon mit einem Angriff rechnen, etc. Auch hier muss man seine erlernten Fähigkeiten erst in akuten Situationen anwenden, zu denen es eigentlich nicht kommen sollte. Dazu ist vorausschauendes, präventives Handeln notwendig.

2.4 Heilmethoden des chinesischen Kung Fu

Hierzu wurden u.a. von den Shaolin Mönchen viele Erfahrungen gesammelt und weitergegeben. Die Heilmethoden der Kung Fu Stile sind sehr unterschiedlich. Sie sind oft auf die Behandlung von akuten Schmerzen, Verrenkungen, akuten Traumen usw. spezialisiert, da diese durch Kämpfe verursacht werden können. Die Behandlung soll vor allem Qi und Blut bewegen, Schmerzen und Schwellungen verringern und die schnelle Heilung fördern. Sie erfolgt durch:

-Akupunktur

-manuelle Methoden: Tui Na, Gua sha,

-innere Behandlungen: Pillen (z.B. die „Traumapille“ *Die Da Wan*, Dekokte (Heiltees),

-äußere Behandlungen: Einreibungen, Kräuteranwendungen.

An dieser Stelle ein kurzer Einblick in die traditionelle chinesische Kräuterheilkunde. Dieses Thema ist hochkomplex und bedarf selbst innerhalb der Chinesischen Medizin eines eigenen Studiums. Da es eine wichtige Stellung in der Therapie einnimmt und in der Chinesischen Medizin und vielen Kampfkünsten einen essentiellen Bestandteil darstellt werde ich es an dieser Stelle anreißen.

Im Zusammenhang des körperlichen (Kampfkunst-)Trainings mit den äußeren Behandlungsmethoden ist besonders das Dit Da Jow zu erwähnen. Dieses setzt sich aus speziellen Kräuterrezepturen zusammen, das vor allem zum Ziel hat, Qi-und Blut Stagnationen zu lösen und die Leitbahnen wieder durchgängig zu machen. Bei leichten Traumata stagniert das Qi, bei schwereren das Blut. Dadurch entstehen Schwellungen und Schmerzen. Stagniertes Blut ist auch als „blauer Fleck“ erkennbar. Von dem Dit Da Jow gibt es verschiedene Arten, die vor, nach oder während des Trainings benutzt werden. Außerdem gibt es hiervon noch eine Variante die „warm“ z.B. für Handbäder genutzt wird und eine „kalte“ Variante, wie z.B. Einreibemittel und Salben. Ich möchte nun die Variante als Einreibung nach dem Training vorstellen.

Zusammensetzung der Rezeptur Li Xie Ji (Blut regulierende Rezeptur)¹⁰

Zutaten		Menge
- Draconis resina	Xue jie	5.0
- Carthami flos	Hong hua	0.6
- Olibanum	Ru xiang	0.6
- Myrrha	Mo yao	0.6
- Moschus	She xiang	0.05
- Borneol	Long nao	0.05
- Leguminosae	Er cha	1.0
- Cinnabaris	Zhu sha	0.05

Wirkung und Anwendung: Aktiviert die Blutzirkulation, löst stagniertes Blut, erleichtert Schmerzen und stoppt Blutungen. **Bei schwangeren Frauen darf diese Rezeptur nicht angewandt werden!**

Ein Beispiel mit westlichen Kräutern, gegen entzündete Gelenke und überanstrengte Muskeln (Rezept für ca. 0,5l Lösung):

Zutaten	Menge
- Olivenöl	0,5l
- Lavendelblätter	28g
- Ingwer	28g
- Kamillenblüten	28g
- Rosmarinblätter	28g
- Harnkraut	25g

Diese Zutaten für ca. 2 Wochen in dem Öl einlegen und danach absieben. Die betroffenen Regionen damit kräftig einmassieren.

Rezept aus dem Bubishi¹¹ :

Behandlung von Muskelverletzungen:

1. *Chaenomeles sinesis* Koch. (Rosaceae), gleich *Chaenomeles japonica* (Thunb.) Lindl ex Spach, bzw. *Cydonia japonica* Mill. (Rosaceae) Rosengewächs; Quitte; Zierquitte; 3,75 Gramm
2. *Acanthopanax gracilistylus* W.W. Smith (Araliaceae), Stachelpanax; schlankgriffelig oder *Dipsacus asper* Wall. (Dipsacaceae) Karde; 6,24 Gramm
3. *Achyranthes bidentata* Blume, (Amaranthaceae) → *Iresine bidentata* P. Br. (Amaranthaceae) bidentata: zweizähmig; 6,24 Gramm
4. *Paeonia lactiflora* Pall. (Paeoniaceae) Chinesische Paeonie, Chinesische Pfingstrose; lactiflora: freudigblühend; 6,24 Gramm

¹⁰ (Hong-Yen Hsu 1997)

¹¹ (McCarthy 1995)

5. *Rehmannia glutinosa* (Gaertn.) Libosch. (Scrophulariaceae o. Gesneriaceae)
Braunwurzgewächs; glutinosa: klebrig; Staude; Kapsel oder Beere;
6,24 Gramm

2.5 Innere Kampfkünste *Nei jia* 内家

Da diese Kampfkünste von Anfang an sehr der Gesundheit (Kultivierung des Qi) dienen, habe ich dieses Kapitel unter die Hauptüberschrift „Gesundheitsaspekte in der Kampfkunst“ gestellt, wohl wissend, dass der Gesundheitsaspekt nur einen Teil dieser Kampfkünste darstellt.

Unter „Inneren Kampfkünsten“ versteht man chinesische Kampfkünste die ihre Schwerpunkte in besondere Bereiche legen und sich so von den „äußeren Kampfkünsten“ trennen lassen sollen. Trotzdem ist eine wirkliche Unterscheidung schwer zu treffen, da alle traditionellen Stile „innere“ und „äußere“ Aspekte enthalten.

Die inneren KK, also die *Nei jia* 内家, arbeiten vor allem mit der inneren Kraft also dem Qi. Das heißt, es wird wenig bzw. kein spezielles Muskelaufbautraining zur Kraftsteigerung durchgeführt. Trotzdem arbeiten auch diese KK mit Körperkontakt durch Partnerformen. Schon dadurch wird der Körper gekräftigt, sowie die Muskeln, Sehnen und Knochen gestärkt. Diese inneren KK werden der daoistischen Schule zugeordnet. Die drei typischsten Stile sind Tai Chi Chuan, Bagua zhang und Xing (auch Hsing) Yi quan aus denen viele weitere hervorgegangen sind. Hier ein Ausschnitt eines Interviews¹² von 1993 mit Meister Luo Dexiu des Hsing Yi quan Stils:

Was ist der Unterschied zwischen inneren und äußeren Kampfkünsten?

„Diese Zweiteilung ist nicht wirklich angemessen, wenn man verschiedene Kampfkünste charakterisieren will. Jedoch kann man den Aspekt des Yi innerhalb dieser Zweiteilung differenzieren. So gesehen kann man sagen, dass bei den inneren Kampfkünsten Yi eine größere Rolle spielt als bei den äußeren Kampfkünsten. Das bedeutet nicht, dass die äußeren Kampfkünste keine Kultivierung des Yi kennen. Praktiken wie das Zhan Zhuang Qi Gong 氣功 und Meditation finden sich auch in den äußeren Kampfkünsten. Der Unterschied besteht darin, bis zu welchem Grad Yi kultiviert werden soll und welcher Stellenwert ihm in der jeweiligen Kampfkunst eingeräumt wird. Die inneren Kampfkünste heben die Yi-Kultivierung als den Ausgangspunkt für ihre elementaren Bewegungen hervor, während die äußeren Kampfkünste sich zuerst auf die Entwicklung der körperlichen Form konzentrieren und sich dann der Kultivierung des Yi zuwenden. Prinzipiell aber ist das Ziel des Praktizierens in sowohl den inneren als auch den äußeren Kampfkünsten die Vereinigung der Jin-Kraft des Innen und des Außen, Nei wai hejing 内外合勁.“

Yi hat im Chinesischen viele Bedeutungen, kann in diesem Zusammenhang aber zur Vereinfachung mit „Vorstellungskraft“ übersetzt werden.

¹² (Die Pagode 2012)

Symbole dieser drei Schulen verraten schon viel über die Theorien dieser Stile:

2.5.1 Tai Chi chuan



In dieser Schule werden besonders die „weichen“ nachgebenden Techniken (Yin) mit den „harten“ Techniken (Yang) verbunden. Die Energie des Gegners wird gegen ihn selber verwendet.

2.5.2 Bagua quan



Dieses Symbol wurde aus dem I Ging entnommen. Dies ist das älteste der klassischen chinesischen Texte und wurde als Orakelsystem verwendet. Im Baguazhang werden vor allem kreisrunde und spiralförmige Bewegungen und Ausweichmanöver trainiert. Diese symbolisieren den ständigen Wandel und Wechsel des Kosmos, der Natur, des Menschen und auch des Kampfes.

2.5.3 Hsing Yi quan



Im Hsing Yi soll der Blitz das zugeordnete Symbol sein. Das Hsing Yi quan basiert auf der Übung von Techniken, die den Fünf Elementen zugeordnet sind. Ausserdem werden in diesem Stil Tierformen trainiert. Hierbei ist zu anderen (Tier-)Stilen wichtig, dass nicht so sehr die äußeren Bewegungen nachgeahmt werden, sondern der innere Charakter des Tieres mit den Bewegungen trainiert wird. Da in diesen Stilen eine besondere Harmonie von Körper und Geist angestrebt wird und das freie Fließen und Ausbilden von Qi gefördert wird, eignen sie sich besonders um gesund zu bleiben oder Gesundheit zu erlangen. Dies ist in heutiger

Zeit am Beispiel des Tai Chi chuan sichtbar, das sehr populär geworden ist. Tai Chi wird heute oft nur zur Gesunderhaltung geübt, also nur ein Teil der Kampfkunst trainiert. Durch die anerkannte Heilwirkung/Gesunderhaltung des Tai chi chuan werden sogar Kurse von den Krankenkassen in Deutschland übernommen. Trotzdem muss gesagt werden, dass jede vollständige KK der Gesunderhaltung dient und innere Aspekte, also „Arbeit mit dem Qi“ → Qi Gong enthält, wenn auch nicht von Anfang an offensichtlich. Um eine Steigerung des Levels (Gesundheit, Kampffähigkeit, usw.) zu erreichen, kommt es auf die richtige Trainingsweise, einen guten Lehrer und den einzelnen Menschen an, nicht nur ausschließlich auf den Stil.

Auf der höchsten Stufe sind die meisten KK oder Stile sehr ähnlich, wenn nicht sogar gleich. Zu vergleichen ist das mit einem Berg, den man besteigt. Er kann von verschiedenen Seiten und auf unterschiedlichste Weise bestiegen werden. Der Gipfel und der Ausblick ist aber derselbe, egal auf welchem Weg er erreicht wurde.

Eines ist jedoch sicher. Der Weg muss gegangen werden um den Gipfel zu erreichen. Es gibt keine Abkürzungen. Je länger man geht, umso näher kommt man dem Gipfel.

3. TIERSYMBOLS UND WANDLUNGSPHASEN IN DEN KAMPFKÜNSTEN UND DER CHINESISCHEN MEDIZIN

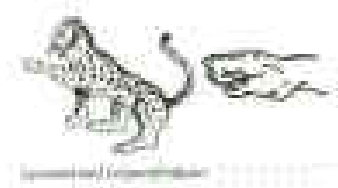
Es gibt verschiedene Auslegungen und Ideen zu den Zuordnungen der Tiere und den Elementen. Der berühmte Arzt Hua Tou war einer der Ersten (wenn nicht der Erste) der Tierbewegungen in ein Bewegungssystem eingebunden hat. Seine Qi Gong Form existiert noch heute. In dieser werden die Bewegungen der Tiere nachempfunden. Die Tiere die er beobachtet und nachgeahmt hat waren Kranich, Bär, Hirsch, Affe und Tiger.

Es wird erzählt, dass diese Form die Grundlage weiterer Tierformen gewesen ist. Dadurch soll das *Wuqingxi*¹³ (*System/Spiel der fünf Tiere*) des Shaolin Kung Fu beeinflusst worden sein. Darin existieren vor allem die fünf (Kampf-) Tiere: Drache, Kranich, Tiger, Leopard, Schlange. Sicher gibt es Zusammenhänge und Beeinflussungen durch die Hua Tou Form. Wichtig ist aber, dass auch die fünf Shaolin Tierformen zur Ausbildung eines gesunden und starken Menschen dienen sollen.

3.1 Die „Fünf Shaolin Tiere“¹⁴

Diese sind auch noch heute in den Formen des (Goju ryu) Karate und anderen Stilen zu finden. Vor allem natürlich in einigen Kung Fu Stilen.

Leopard (*Pau*-豹)



Es ist ein Tier, welches mit schnellen und mehreren Techniken siegt. Seine Bewegungen dienen der Schnelligkeit, Koordination und Ausdauer. Der Leopard steht für Entschlusskraft und Mut.

Tiger (*Fu*-虎)



Er hat eine große Härte und Stärke. Deswegen benötigt er im Kampf nur wenige bzw. nur eine Technik. Er rennt nach vorn, seine innere Kraft drängt nach außen. Sein Training dient der Stärkung von Muskeln und Knochen.

¹³ (Lind 1999)

¹⁴ (Tow 1971)

Drache (Lung-龍)



Er steht für den Geist. Er kämpft schlau und führt den Gegner oft in eine Falle. Durch seine Techniken wird der Geist verfeinert und trainiert. Man kann das Training dieses Tieres auch als „Mentaltraining“ bezeichnen.

Kranich (He/ Hok-鶴)



Seine Techniken beruhen auf runden Bewegungen die keine große Kraft benötigen. Die Sehnen und Flexibilität werden trainiert, sowie das Gleichgewicht und die Dehnung verbessert.

Schlange (Se-蛇)



Die Schlange (She) hat bestimmte Atemtechniken. Ihre Techniken sind direkt und sehr schnell. Bestimmte Griffe und auch Würger (Würgeschlange) gehören in ihr Repertoire. Diese Techniken trainieren die innere Kraft und Anpassungsfähigkeit.

3.2 Erklärung und Zuordnung der Eigenschaften von Elementen und Tieren

Im Xing yi quan werden durch die Übung der „Fünf Elemente Formen“ die fünf Yin Organe gestärkt. Zuordnungen der Fünf Elemente in der Kampfkunst Xingyi (Hsing i):

Element/ Wandlungsphase	Metall (pi)	Wasser (zuan)	Holz (beng)	Feuer (pao)	Erde (heng)
Technik/Kraft	Spaltend	Bohrend, eindringend	Durchschlagend	Kanonenfaust	Horizontal
Kraftrichtung	Von oben nach unten	Bohrend	Linear, von Punkt zu Punkt	Kurz, ausstoßend	Schlagartig, bogenförmig
Organ das gestärkt wird	Lunge	Niere	Leber	Herz	Milz

Zuordnungen in Hua Tous „Spiel der 5 Tiere“

<i>Element</i>	Metall	Wasser	Holz	Feuer	Erde
<i>Tier</i>	Kranich	Tiger	Hirsch	Affe	Bär
<i>Jahreszeit</i>	Herbst	Winter	Frühling	Sommer	Spätsommer

Im Stil der nördlichen Gottesanbeterin (Tong Long)

<i>Element</i>	Metall	Wasser	Holz	Feuer	Erde
<i>Tier</i>	Tiger	Leopard	Schlange	Drache	Kranich
<i>Organ</i>	Lunge	Niere	Leber	Herz	Milz
<i>Kraft/Symbol</i>	Oberkörper	Bein	Atmung/Qi	Hüftkraft	Gleichgewicht

Hung gar kung fu:

Erklärung zu einer Form/Dao/Kata die Ng Hang Kuen 五行拳 genannt wird.

Übersetzt bedeutet dies die „Fünf Elemente Faust“ (Ng) (Hang) (Kuen)

<i>Element</i>	Metall	Wasser	Holz	Feuer	Erde
<i>Schlagtechnik</i>	Hart, weit, rund	Wuchtig, wellenförmig	Kurz, eng, direkt	Schnell, kurz aufeinanderfolg end	Ruhig, massiv, Körper: verwurzelt
<i>Qi Fließrichtung</i>	Nach unten	Nach allen Seiten	Geradlinig	Schnell, nach außen	Nach oben steigend

Jede Technik eines Elements soll mit der entsprechenden Qi Richtung ausgeführt werden, was eine spezielle Atemtechnik voraussetzt.

Zuordnungen des südlichen Kung Fu Stils Hokkien Siaulim Lo Ban Teng Pai:

<i>Element</i>	Metall	Wasser	Holz	Feuer	Erde
<i>Tier</i>	Schlange	Leopard	Kranich	Drache	Tiger
<i>Bewegung</i>	Schnelligkeit und Präzision in der Bewegung	Konzentration	Flexibilität der Muskeln und Sehnen	Koordination aller Bewegungen	Muskelkraft und Stabilität

Jede dieser Zuordnungen lässt sich gut erklären und nachvollziehen. Alle Verfasser dieser Zuordnungen des einzelnen Stils hatten umfangreiche Kenntnisse der Elemente/Wandlungsphasen in der Chinesischen Medizin und waren Meister ihres Fachs. Man kann keine der Bewegungen, Tiere oder Techniken starr einem Element zuordnen. Alles ist im Wandel und es kommt darauf an welchen Anteil man betrachtet.

Beispielsweise kann man es so erklären: „Als Bewegungsaspekt definiert sich die Wandlungsphase Holz in der Flexibilität der Muskeln und Sehnen (Funktionskreis Leber), als Zeitaspekt jedoch in der Konzentration vor der Aktion zum richtigen Zeitpunkt (Funktionskreis Gallenblase). Ersteres läßt sich bei der Beobachtung eines Kranichs während der Öffnung seiner Schwingen, sowie bei der Abwehr einer Schlange, letzteres bei einem Leopard in der schnellen und dynamischen Kraftentfaltung nach dem Anlauern beobachten. Jedoch steht beim Leopard die konzentrierte Sammlung vor dem Angriff in der Zuordnung zur Wandlungsphase Wasser im Vordergrund“¹⁵. Letztlich lassen sich alle Aspekte bei allen Zuordnungen, jedoch in unterschiedlicher Wertigkeit, beobachten.

Nun einige Erklärungen wie die Elemente/Wandlungsphasen in den KK eingesetzt werden:

- Freies und weiches Fließen wie Wasser (Wasser)
- Hart wie Stein (Erde)
- Schneiden wie ein Messer (Metall)
- Stehen wie ein Baum (Holz)
- Hitze und Verbrennen wie das Feuer (Feuer)

Das „**Wasser**“ als Yin Aspekt symbolisiert das Weiche, Nachgiebige, den Wandel und die Anpassung. → Wasser weicht dem Harten aus und fließt in jede Lücke.

Das „**Feuer**“ als Yang Aspekt kann auch den härtesten Widerstand brechen → Feuer schmilzt Metalle.

Dies bedeutet, dass eine KK alle Aspekte beinhalten muss. Im Kampf ist eine Anpassung des Gegners notwendig (Wasser), trotzdem muss auch Härte vorhanden sein (Feuer), um den Gegner zu besiegen. In diesem Zusammenhang wird auch von der Macht des Lebenspendenden Drachen und der tödlichen Kraft des Tigers gesprochen. Wenn man in die Natur schaut wird einem klar wie z.B. das „weiche“ Wasser den harten Stein bezwingen kann. Der Wind kann die Bäume nur fällen, wenn diese hart und unnachgiebig sind. Die Nachgiebigkeit verhilft hier dem Überleben. Diese Beispiele kann man beliebig weiterführen. Alles was zählt, ist der „OFFENE GEIST“.

Durch die unterschiedliche Zuordnung der Elemente und Tiere wird klar, dass es das einzig Wahre nicht gibt.

¹⁵ (Rothe 2011)

4. ANWENDUNG VON AKUPUNKTURPUNKTEN IN DEN KAMPFKÜNSTEN



16

In diesem Abschnitt möchte ich auf die „geheimnisumwobenen Vitalpunkte“ eingehen.

4.1 Historie und Grundlagen

Die meisten Autoren schreiben zu den Ursprüngen, daß Chang San Feng, der „Gründer“ des Tai Chi Chuan, der Erfinder des Dim Mak sein soll. Eine andere Theorie besagt, dass Feng Yiyuan¹⁷ der „Erfinder“ der Methode des Schlagens auf Akupunkturpunkte sein soll.

Dieses Thema ist ein sehr altes, oft gut gehütetes Geheimnis. Bekanntheit erlangte dieses mit der Übersetzung des Bubishi¹⁸ und Publikationen von z.B. Hr. Dillman und Erle Montaigne¹⁹. Leider herrscht hier eine ziemliche Unklarheit und Verwirrung in der KK-Welt. Sei es in Büchern, Lehrgängen oder auf diversen Internetseiten. Da dieses Thema für medizinische Laien verwirrend ist, treten hier oft Verwechslungen oder Vermischungen innerhalb dieser Thematik auf. Man muss als erstes die Akupunkturpunkte von Nervenpunkten trennen. Nerven sind nach der westlichen Medizin grob gesagt Nervenfasern, die elektrische Signale im Körper weiterleiten. Akupunkturpunkte sind keine maschinell nachweisbaren, sicht-, oder fassbaren Strukturen. Diese Punkte liegen auf Leitbahnen die Qi und Xue (Blut nach chin. Medizin) transportieren.

In „guter“ Fachliteratur zu diesem Thema werden oft westliche Medizin und Chinesische Medizin beschrieben. Trotzdem werden beide getrennt behandelt und die einzelnen Bereiche nicht vermischt, wenn auch nicht explizit so ausgeschrieben. Hierzu benötigt der Leser medizinische Kenntnisse wenn er dies nachvollziehbar verstehen möchte.

¹⁶ (Zhong, Dian Xue Shu (Dim Mak) - Skill of Acting on Acupoints 2004)

¹⁷ (McCarthy 1995)

¹⁸ (McCarthy 1995)

¹⁹ (Montaigne und Simpson 1997)

Die Chinesische Medizin hat teilweise eine etwas andere Vorstellung von der Anatomie des Menschen. Trotzdem wurden auch schon Organe vor hunderten von Jahren nach den heutigen anatomischen Kenntnissen abgebildet. Deshalb ist auch von chinesischen Autoren und Kampfkünstlern die Rede von Nerven, Blutgefäßen, usw. Es existieren also viele Begriffe in der Schulmedizin und in der CM. Trotzdem kann man in der Fachliteratur meistens aus dem Zusammenhang herauslesen welcher Bereich gemeint ist.

In der CM existieren sechs außergewöhnliche Fu Organe:

- der Uterus
- das Gehirn
- das Mark
- die Knochen
- die Blutgefäße
- die Gallenblase

Einige Beispiele, wie Schulmedizin und CM getrennt werden können:

In der „modernen westlichen Schulmedizin“ werden u.a. empfindliche und leicht verletzliche Strukturen des Körpers beschrieben, z.B.:

- Nerven
- Organe (Genitalien, Milz, Leber, Nieren, Augen)
- Adern (Venen, Arterien)
- Luftröhre

Beispiele der „alten Chinesische Medizin“:

- Akupunkturpunkte
- Schlagen der Punkte nach bestimmter Jahres-/Tageszeit,
- Störung der Zirkulation des Qi
- Unterbrechung von Yin/Yang

Hier wird ein Bezug zu dem Mikro- und Makrokosmos des Menschen und der Natur hergestellt.

Im Folgenden eine kurze Einführung zu der Theorie der „negativen Manipulation der Akupunkturpunkte“. Diese Punkte werden im japanischen Tsubo, Sakkatsu oder Tenketsu 点穴 (auch 點穴), gefährliche druckempfindliche Körperstelle, im chinesischen Xue genannt. Auch können diese Punkte mit „Öffnungen“ übersetzt werden. Der Theorie nach soll man durch einen Schlag auf bestimmte Punkte dem Gegner starke Schmerzen zufügen, ihn kampfunfähig und sogar töten können. Dies wird nach der Theorie der CM durch Stoppen des Qi / Blutflusses hervorgerufen, was wiederum zu Stagnationen führt, die u.a. auch starke Schmerzen auslösen können. Hier direkt noch ein Hinweis: Durch Drücken/Schlagen bestimmter Akupunkturpunkte können Schmerzen ausgelöst werden. Es können aber auch durch Drücken/Schlagen von Nerven Schmerzen hervorgerufen werden.

Beispiel: Das Anstoßen des Nervus Ulnaris („Musikantenknochen“) am Ellebogen kann ziemlich schmerzhaft sein. Diese Erfahrung hat sicher schon fast jeder gemacht. Das ist eine komplett nachweisbare Reaktion des Nervensystems. Dies hat aber nichts mit der Wirkung der Akupunkturpunkte oder der CM zu tun! Da die Meridiane auch mit den Organen vernetzt sind, können durch negative Manipulation auch diese mit beeinträchtigt werden. Durch das Manipulieren der Punkte wird auch der Qi Fluß geändert, welches wiederum zu den „gewünschten“ Ergebnissen führt.

Im Bubushi²⁰ stehen z.B. Punktekombinationen die nach einer bestimmten Anzahl von Tagen den Tod hervorrufen. Die Wirkung des verzögerten Todes soll allerdings nach Ansicht einiger Autoren (s. T. Hokama) ein schlichter Übersetzungsfehler aus dem Altchinesischen sein. Vielmehr soll von „Funktionsstörungen des Körpers“ die Rede sein. Um tief in dieses Thema einzudringen ist es allerdings unabdingbar sich mit der Theorie der Chinesischen Medizin zu befassen. Deshalb waren früher viele KK-Meister gleichzeitig auch Ärzte.

Es kann durch einen speziellen Schlag oder Druck auf einen bestimmten „Punkt“ der Qi Fluss des Meridians unterbrochen werden, welches zu Reaktionen des Menschen führt. Diese Reaktionen reichen vom Zusammenbrechen des Organismus über die Dysfunktion von Organen bis zum Tod. Der Schlag muss eine genaue Stärke, Richtung und zu einer bestimmten Tageszeit durchgeführt werden. Auch die Jahreszeit und die Temperatur spielen eine Rolle. Der Schlag muss mit einer kleinen Fläche ausgeführt werden um diese Punkte präzise zu treffen und eine Wirkung auslösen zu können.

In dem Fall kommen „Techniken“ wie z.B. die Drachenkopff Faust, Phoenixaugenfaust, Einfingertechniken zum Einsatz. Die entsprechende Technik muss jahrelang trainiert werden, um den Schlag/Druck wirkungsvoll anbringen zu können und sich nicht selbst zu verletzen.

Das Training hierzu sollte durch einen „Fachmann“ dieser Materie begleitet werden, da durch falsches Training irreversible Körperschäden auftreten können. Hier sind auch die speziellen Einreibungen der KK zu erwähnen (Kap. 3). Daß die Zyklen der Natur einen Einfluss auf den Menschen ausüben, sollte jedem bewusst sein. So wie der Mond Ebbe und Flut regelt, beeinflussen die verschiedenen natürlichen Zyklen auch den menschlichen Körper. Dies wurde in der Chinesischen Medizin berücksichtigt und wird deshalb auch in der Lehre des „Schlagens auf Vitalpunkte“ mit einbezogen.

Diese Art der negativen Manipulation existiert nicht nur in den chinesischen / japanischen / koreanischen Kampfkünsten sondern ist auch ein Bestandteil der indischen Kampftraditionen. Diese haben sich sehr wahrscheinlich gegenseitig beeinflusst. Allein die Tatsache, dass Bodhidharma ein indischer Mönch war und die alten indischen Heil- und Kampftraditionen mindestens so alt wie die chinesischen sind, lassen darauf schließen, dass hier ein Austausch stattgefunden hat.

In den indischen Traditionen werden die Punkte Marmas genannt und werden heute immer noch zur Heilung in der traditionellen Ayurveda Medizin benutzt. Weiterhin benutzen die Kalaripayattu Schulen auf einer hohen Stufe die Marma Punkte um den Gegner negativ zu manipulieren. Dieses Kunst kann aber nur von Schülern erlernt werden die sich mit voller Hingabe der Kunst widmen. In Indien muss man darauf sein Leben ausrichten und bei einem „Guru“ dem Meister der Kunst leben. Dies ist tatsächlich heute noch so, wie ich bei meinen Indienaufenthalten von den Einheimischen erfahren durfte.

4.2 Begriffserklärung

Atemipunkte:

Dieser Begriff wird oft im JuJutsu, Jiu Jitsu u. anderen meist japanischen KK benutzt. Dies bezeichnet meistens leicht verletzliche Stellen oder Gebiete des menschlichen Körpers, z.B. die Augen, Genitalien, Hals usw. oder Punkte die sehr schmerzempfindlich sind.

²⁰ (McCarthy 1995)

Vitalpunkte (s. Atemipunkte):

Dieser Begriff wird teilweise auch benutzt, um konkrete Akupunkturpunkte zu bezeichnen.

Nervenpunkte:

In diesem Zusammenhang muss ganz klar gesagt werden, dass hier sehr oft westliche Medizin mit Chinesischer Medizin vermischt wird. Nervenpunkte sind Punkte, die meistens über großen Nerven liegen und deshalb beim Drücken, Schlagen oder sonstigen Manipulationen Schmerzen oder Reflexe auslösen. Dies hat aber nichts mit der Wirkung von Akupunkturpunkten zu tun.

Nerven im Sinn unserer westlichen Medizin haben nichts mit Meridianen / Leitbahnen (auf denen die Akupunkturpunkte liegen) zu tun. Oft ist es so, dass einige Leitbahnen der Akupunktur über großen Nervenbahnen liegen. Deshalb wird in einigen Fällen für die Lokalisation des „Nervenpunktes“, die Bezeichnung eines Akupunkturpunktes benutzt, was zu Verwirrungen führen kann. Hier muss man also ganz klar die Nervenpunkte von den Akupunkturpunkten trennen.

Kyusho:

Dies ist die japanische Bezeichnung für die „vitalen Punkte“. Die Bedeutung ist je nach KK-Stil oder KK-Schule unterschiedlich. In viele KK (z.B. einigen JuJutsu oder Karate Stilen) dient dies der Bezeichnung von empfindlichen Körperstellen oder Zonen. (s. Atemipunkte).

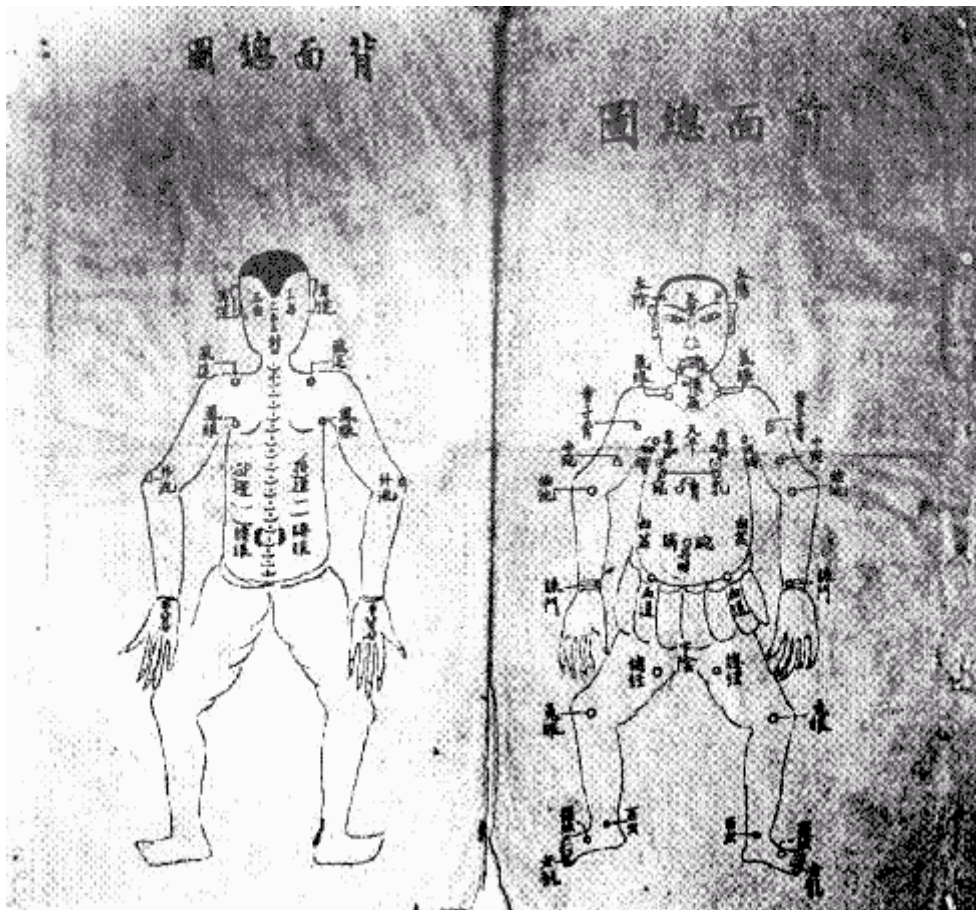
Es gibt aber auch einige, meist alte und traditionelle Stile, (z.B. das Shorinji Kempo oder traditionelle JuJutsu Schulen), die in der hohen Stufe die Manipulation von Akupunkturpunkten zur heilenden und kämpferischen Anwendung benutzen und lehren. Auch haben sich eigene moderne Stile entwickelt, die sich ausschließlich der Manipulation der Akupunkturpunkte widmen (z.B. das Kyusho Jutsu).

Allerdings ist hier Vorsicht geboten, da sich auf diesem Gebiet einige Scharlatane tummeln. Oft wird über pseudomedizinische Erklärungen der westlichen Schulmedizin versucht, die Wirkung der Punktmanipulationen zu erklären. Der Laie ist beeindruckt, doch ein studierter Mediziner kann diese Theorien oft schnell widerlegen. Weiterhin könnte man auch so die Wirkung der Akupunktur erklären, welches aber zum aktuellen Zeitpunkt noch nicht möglich ist.

Dim mak oder Dian xue:

Das ist die chinesische Bezeichnung der kämpferischen Manipulation der Akupunkturpunkte. Alte traditionelle chinesische Stile wie z.B. das Weiße Kranich Kung Fu, Chu Ka Shaolin Kung Fu, Qin Na, Tai Chi chun, Ba gua quan, Dian xue shu, beinhalten das Wissen der kämpferischen Manipulation der Akupunkturpunkte. Bei den zwei Bildern von der Website²¹ ist von „The ancient Traditional Wing Chun Dim Mak General Diagram“ die Rede. Eine andere Quelle besagt, daß die Zeichnungen aus dem alten Buch Xiyuanlun (Washing away the wrongs) stammen.

²¹ (<http://jnwwckfa.tripod.com/dimak.html> 2011)



4.3 Punkte der Chinesischen Medizin in den KK

Es existieren in der Chinesischen Medizin 356 Akupunkturpunkte. Diese Zahl variiert aber je nach Schule und Lehrer. In der KK ist die Zahl der Punkte, die zur kämpferischen Anwendung benutzt werden, je nach Stil oder Schule unterschiedlich.

4.3.1 Shaolin Chin Na²²:

In diesem Stil werden 108 Punkte benutzt die wiederum in 4 Typen unterschieden werden:

- Schlagen der Punktes/Lochs
- Schlagen des Qi
- Schlagen des Blutes
- Schlagen des Yin/Yang

Die 108 Punkte können bei negativer Manipulation nach Wirkungen eingeteilt werden:

- 72 Punkte zur Lähmung, Ohnmacht, oder Verlust der Stimme
- 36 Punkte die den Tod verursachen können

4.3.2 Gung Fu Stil nach Feng Yiyuan²³:

36 Hauptpunkte:

- 9 Punkte die den Tod verursachen können

²² (Jwing-Ming 1988)

²³ (McCarthy 1995)

- 9 Punkte die die Nervenfunktion abschalten und zu Ohnmacht führen können
- 9 Punkte die starke Schmerzen verursachen
- 9 Punkte die Lähmen

4.3.3 Wing chung dim mak nach Hr. Cheung²⁴

Hier werden insgesamt 72 Punkte benutzt:

- 18 Hauptpunkte
- 54 sekundäre Punkte

Manche dieser Punkte stammen von den 34 Hauptmeridianen die auch in der Akupunktur benutzt werden. Andere Punkte liegen außerhalb dieser Hauptmeridiane.

4.3.4 Dim mak nach H.Y. Hsieh²⁵

- 36 wichtigste/tödliche Punkte
- 21 wichtige Punkte die stark, aber nicht so stark wie die der ersten Kategorie sind
- „Doppel“ Punkte, diese Punkte können zur medizinischen und kämpferischen Anwendung benutzt werden

4.3.5 Dian xue shu/ Dim mak Jin Jing Zhong²⁶

Hier werden die Punkte unterteilt in:

- Groß: Insgesamt 108 Punkte, davon 72 die lähmend/betäubend auf die Extremitäten wirken. 36 „Punkte des Todes“
- Klein: 271, davon 72 die Ohnmacht hervorrufen
- „Lebens-Punkte“
- „Todes-Punkte“

Zeit	Zu manipulierender Punkt
Zi Shi (23.00-1.00)	Ren zhong
Chou shi (1.00-3.00)	Tian ting
Yin shi (3.00-5.00)	Qi kong
Mou shi (5.00-7.00)	Da zhu
Che shi (7.00-9.00)	Tai Yang (Schläfe)
Si shi (9.00-11.00)	Shang cang
Wu shi (11.00-13.00)	Mei wan
Wei shi (13.00-15.00)	Qi kann
Shen shi (15.00-17.00)	Dan tien
You shi (17.00-19.00)	Bai hai
Xu shi (19.00-21.00)	Xian yin
Hai shi (21.00-23.00)	Yong quan

²⁴ (<http://jnwwckfa.tripod.com/dimak.html> 2011)

²⁵ (Hsien 1995)

²⁶ (Zhong, Dian Xue Shu (Dim Mak) - Skill of Acting on Acupoints 2004)

4.3.6

72 Consummate Arts Secrets of the Shaolin Temple²⁷

In diesem Buch wird aufgeführt, daß 36 Punkte in der KK benutzt werden. Genau erläutert werden 24 Punkte davon.

Von diesen wiederum werden 10 ausdrücklich als „Todespunkte“ beschrieben. Die anderen werden als „areolar acupoint“ bezeichnet. Diese können Lähmungen, Ohnmacht oder Missempfindungen auslösen.

Im Folgenden die Vorstellung von Tabellen²⁸ wie sie in der Chinesischen Medizin benutzt wurden, und auch heute noch von manchen Akupunkteuren verwendet werden. Hier spielt die Maximalzeit der Meridiane eine große Rolle. Es wird der gestörte Meridian zu einer bestimmten Zeit behandelt, in der der Qi Fluß am größten ist. Dieselbe Idee wurde in der früheren Zeit von den medizinisch gebildeten Kampfkünstlern übernommen und in das Kampfsystem eingebunden. Mit dem Ziel, zu dieser Zeit mit Techniken auf einen bestimmten Meridian den größten Schaden zu verursachen.

Tabelle 1: Die Himmelsstämme und ihre Entsprechungen

Himmelsstamm	<i>jiǎ</i> 甲	<i>yǐ</i> 乙	<i>bǐng</i> 丙	<i>dīng</i> 丁	<i>wù</i> 戊	<i>jǐ</i> 己	<i>gēng</i> 庚	<i>xīn</i> 辛	<i>rén</i> 壬	<i>guī</i> 癸
Arabische Zahl	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Piktogramm										
Wandlungsphase	Holz-Yang	Holz-Yin	Feuer-Yang	Feuer-Yin	Erde-Yang	Erde-Yin	Metall-Yang	Metall-Yin	Wasser-Yang	Wasser-Yin
Zang Fu	Gallenblase	Leber	Dünndarm	Herz	Magen	Milz	Dickdarm	Lunge	Blase	Niere
Jahreszeit	Frühling	Frühling	Sommer	Sommer	Spätsommer	Spätsommer	Herbst	Herbst	Winter	Winter

Tabelle 2: Die Erdenzweige und ihre Entsprechungen

Erdenzweig	<i>zǐ</i> 子	<i>chǒu</i> 丑	<i>yīn</i> 寅	<i>mǎo</i> 卯	<i>chén</i> 辰	<i>sì</i> 巳	<i>wǔ</i> 午	<i>wèi</i> 未	<i>shēn</i> 申	<i>yǒu</i> 酉	<i>xū</i> 戌	<i>hài</i> 亥
Römische Zahl	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
Piktogramm												
Leitbahn	Gallenblase	Leber	Lunge	Dickdarm	Magen	Milz	Herz	Dünndarm	Blase	Niere	Bao Luo	San Jiao
Stunde	23-1	1-3	3-5	5-7	7-9	9-11	11-13	13-15	15-17	17-19	19-21	21-23
Monat	Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
Tierkreiszeichen	Ratte	Ochse	Tiger	Hase	Drache	Schlange	Pferd	Schaf	Affe	Hahn	Hund	Schwein
Wandlungsphase	Wasser	Erde	Holz	Holz	Erde	Feuer	Feuer	Erde	Metall	Metall	Erde	Wasser

²⁷ (Jiaming 2002)

²⁸ (Lorenzen 2012)

4.4 Beispiele für die positive und negative Stimulation der Akupunkturpunkte

Die Informationen der nachfolgenden Ausführungen beruhen auf den Studien verschiedener Stile, Lehrer und meinen eigenen Erfahrungen.

4.4.1

Der Punkt **Guanyuan** (Tor des Ursprungs, Ren 4) wird u.a. auch als Dantian (Zinnoberfeld), Mingmen (Tor des Lebens), Qihai (See des Qi) bezeichnet. Dies drückt seine Aufgabe, Funktion und Wichtigkeit aus.

Der untere *Dantian* (jap. HARA) wird aber auch als Gebiet von Ren 7 (1 cun unter dem Bauchnabel) bis Ren 4 (3 cun unter dem Bauchnabel) bezeichnet und ist der Sitz der tiefsten Energien des Körpers und der Ursprung aller Bewegungen. Er ist ein sehr wichtiger Punkt in der Chinesischen Medizin und KK. Über die genaue Lokalisation des unteren Dan tien gibt es je nach Schule und Lehrer unterschiedliche Meinungen.

KK-Anwendung:

Wird er auch nur leicht im richtigen Winkel und einer kleinen Fläche (z.B. Fußballen, Zehenspitze) im Kampf getroffen fällt der Getroffene in sich zusammen. Dies entsteht durch das Kollabieren des Qi. Nach Erle Montaigne ist dies ein „Todespunkt“ der nach einem geraden Hieb eine langsame Krankheitsverschlechterung erleidet, die bis zum Tod führen kann, weil dadurch das Qi verlangsamt wird.

Therapeutische Wirkung:

Im Qi Gong und in der Akupunktur-/ Moxatherapie wird dieser Punkt auf Grund seiner Eigenschaften u. a. zur Stärkung des Ursprungs Qi und zur Nahrung der Nieren verwendet. Dies wärmt und festigt die Milz.

4.4.2

Der Extrapunkt **Taiyang** (großes Yang, Sonne, M-HN-9) ist einer der wichtigsten Punkte der in den KK als Angriffspunkt am Kopf dient. Dies ist ein sehr gefährlicher Punkt, da ein gezielter Angriff zum Tod führen kann.

KK-Anwendung:

Hier verläuft anatomisch die Arteria temporalis superficialis (oberflächliche Schläfenarterie). Ein Zerreißen dieser Arterie durch einen Angriff kann zum Tod durch innere Blutungen führen. Durch einen Schlag oder Stoß wird der Yang Qi Fluß gestört und die Leitbahn kann verschlossen werden, welches dann Auswirkungen wie starke Kopfschmerzen, Schwindel und Bewusstlosigkeit hervorrufen kann.

Auch in dem Buch „Manual of Acupuncture“²⁹ wird der Punkt als sehr alter, tödlicher Punkt in den Kampfkunsttraditionen beschrieben. Die meisten Autoren zu diesem Thema klassifizieren diesen Punkt als „Todespunkt“.

Therapeutische Wirkung:

In der CM wird der Punkt u.a. benutzt um Hitze zu klären, Wind auszuleiten, Schmerzen und Schwellungen zu stoppen. Also kann er gegen Kopf-, Zahnschmerzen, Trigeminusneuralgie, Augenschmerzen und Sehstörungen therapeutisch benutzt werden. Oft wird dieser Punkt bei Kopfschmerzen ganz unbewusst von vielen von uns massiert.

²⁹ (Deadman, Al-Khafaji und Baker 2002)

4.4.3

Der Punkt *Neiguan* (Innere Schranke, Pc6) ist ein sehr bedeutender Akupunkturpunkt. Durch seine hervorragende Wirkung in der Therapie, wie auch in der KK, ist er sehr bekannt und wird oft verwendet. Dieser Punkt wird oft in Kombination mit anderen Punkten verwendet.

KK-Anwendung:

Durch starkes Drücken oder einen harten Stoß kann es zu schlechter Gesundheit und Ohnmacht, weiterhin zu Übelkeit und Erbrechen kommen. Dieser Punkt setzt den Körper in „Alarmbereitschaft“. Dadurch kann z.B. Herzrasen, Herzrhythmusstörungen, Husten entstehen. Erklärbar ist dies, da der Perikard der Schützer des Herzens ist.

Therapeutische Wirkung:

Bei Übelkeit und Erbrechen zählt er als der Hauptpunkt. Darüber hinaus beruhigt er den *Shen* („Geist“). Deshalb wird dieser Punkt oft bei Herzbeschwerden, Schlafstörungen und Angstzuständen eingesetzt, sowie bei Beschwerden im Brustkorb und dem Karpaltunnelsyndrom (Unterarm) oft genadelt.

4.4.4

Fengchi (Wind Teich, Gb 20) ist ein extrem wichtiger Punkt sowohl in der Heil-, wie auch Kampfkunst.

KK Anwendung:

Dieser Punkt ist sehr sensibel und gefährlich. Schon ein leichter Stoß kann hier zu Schwindel und Ohnmacht führen. Ein harter Schlag kann zu irreparablen Hirnschäden führen. Auch der Tod kann bei einem harten Schlag nach oben eintreten.

Therapeutische Wirkung:

Behandlung der Erkrankungen des Kopfes, Gehirns und der Sinnesorgane, speziell der Augen. Er hat die Eigenschaften inneren und äußeren Wind auszuleiten und Hitze/Kälte zu beseitigen. Er klärt die Augen, entspannt die Sehnen und öffnet die Leitbahnen. Auch stört er das Mark und Gehirn (z.B. bei Gedächtnisschwäche). Ebenso bei Kopfschmerzen, Steifheit und Schmerzen des Nackens, Tinnitus, rote Augen, Epilepsie, visuellem Schwindel, Taubheit, Kiefersperre, Struma, Steifheit und Schmerzen des Halses kann dieser Punkt benutzt werden.

4.4.5

Shanzhong (Zentrum der Brust, KG 17), Dan Zhong (weiterer Name für Perikard), Tan Chung³⁰. Es ist ein Tonisierungspunkt und der Meisterpunkt des Qi. Weiterhin ist er der „MU Punkt“ des Perikard. Dieser Punkt wird, speziell von Taoisten, als „Atmungspunkt“ benutzt um das Qi zu trainieren.

KK-Anwendung:

Wenn dieser Punkt nach unten geschlagen wird, also entgegen der Qi-Fluß-Richtung des Meridians, kann es zu Hinfallen oder Ohnmacht durch Kraftlosigkeit kommen. Auch der Tod wird in manchen Büchern als fatale Wirkung aufgeführt. Es kann zu Husten und zum Zusammenziehen der Brust kommen. Die „Feuer-Wasser“ Achse kann gestört werden. Sogar eine Nervenschwäche kann auftreten.

³⁰ (Hsien 1995)

Therapeutische Wirkung:

Er hat eine regulierende und absenkende Wirkung des Lungen- und Magenqi. Er tonisiert Lunge und Herz, erweitert den Brustkorb und entspannt das Zwerchfell (hilft bei Husten und Schluckbeschwerden, Pflaumenkern Qi).

4.4.6

Tianquan (Himmelsquelle, PE2)

Dieser Punkt wird in der Heilpraxis selten benutzt.

KK-Anwendung:

In der KK-Literatur wird dieser Punkt nicht speziell hervorgehoben, um langfristige interne Schäden, KOs, oder Tod zu verursachen. Allerdings taucht er in dem Buch White crane gung-fu³¹ als Angriffspunkt auf, um „nur“ starke Schmerzen auszulösen. Da der Punkt mit dem Herzen verbunden ist und auch Erkrankungen des Herzens heilen/lindern kann, sollte man in der KK-Anwendung gewissenhaft damit umgehen.

Therapeutische Wirkung:

Er wird u.a. bei Herzschmerzen, Erkrankungen des Herzens, Schmerzen des Brustkorbs, der Schulter, des Schulterblatts oder medialem Anteil des Oberarms genadelt.

4.4.7

Nun noch ein Extrapunkt der außerhalb der 12 Meridiane liegt. Dieser Punkt ist einer von Prof. Zheng Huaixian 55 Extrapunkten vgl. 1.4 Kampfkunstmeister als Heilkundler/Ärzte.

肩喜 „**Schulter-Glück**“³²:

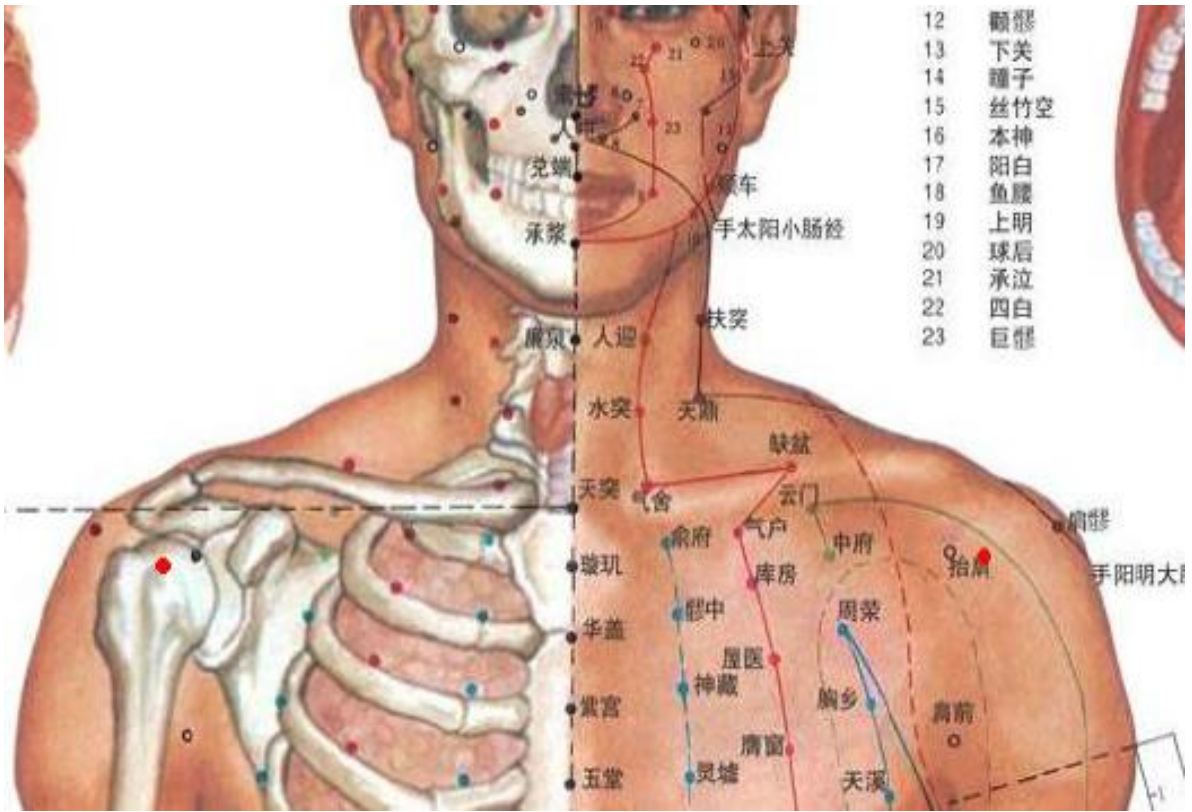
Lokalisation: 1 cun außerhalb des Scapula coracoideus und 1,5 cun neben dem Punkt Zhonfu 中府穴 (Lunge 1)

Therapeutische Wirkung:

Schultersteife, Schulter- und Oberarmverletzungen, Brustquetschung.

³¹ (Staples 1977)

³² (Zheng 2010)



Zusammenfassung

Es ist deutlich erkennbar, dass die einzelnen Bereiche der KK und der CM untrennbar miteinander verbunden sind. Dies hat sehr vielschichtige Gründe. Hier fließen die verschiedenen Bereiche aus Kultur, Religion und andere Schwerpunkte der Entwicklungsgeschichte zusammen. Die KK und die CM haben sich gegenseitig beeinflusst und werden dies in Zukunft weiterhin tun.

Aus den Erfahrungen der alten Meister sollten wir lernen. Dennoch liegt es an uns die Zukunft durch unsere eigene Erfahrungen und Lehren positiv zu beeinflussen, damit auch die zukünftigen Generationen davon profitieren können. Es ist wichtig, gerade in unserer westlichen, analytischen Welt, den Menschen als Ganzes zu sehen. Gefühle, Lebensweisen, Umgebung und der ständige Wandel des Lebens beeinflussen die Gesundheit des Menschen.

Deshalb ist es wichtig Freude am Leben zu haben und eine Balance zu finden. Als Beispiel möchte ich die KK nennen, die man nicht zu ernst nehmen sollte. Der Sinn für Humor ist bei dieser eigentlich ernstesten Kunst von enormer Wichtigkeit, um auch hier wieder einen Ausgleich herzustellen. Dies sollte man auf alle Lebensbereiche übertragen, nach dem Motto: Go with the Flow...☺

Literaturverzeichnis

- BODENSCHATZ-LI, CHRISTINE. *bodenschatz-li.de*. November 2014. <http://www.bodenschatz-li.de/blog/medizin/was-ist-tcm/> (Zugriff am 29. November 2014).
- Chengdu Sport University. 2014. <http://www1.cdsu.edu.cn/en/x2.htm>.
- Cheong cheng Leong, Donn F. Draeger. *Phoenix-eye fist*. New York & Tokio: Weatherhill, 1997.
- Cheong cheng Leong, Mark V. Wiley. *The secrets of phoenix eye fist kung fu*. Boston: Tuttle Publishing, 2000.
- Connelly, Dianne M. *Traditionelle Akupunktur: Das Gesetz der Fünf Elemente*. Heidelberg: Bruno Endrich, 1995.
- Deadman, Peter, Mazin Al-Khafaji, und Kevin Baker. *Großes Handbuch der Akupunktur*. Kötzing: Dr. Erich Wühr, 2002.
- Die Pagode. 2012. <http://die-pagode.de/de/wissen/xingyiquan-menu-item/28-wissen-artikel/artikel-xingyiquan/96-einige-einblicke-in-xingyiquan-interview-mit-meister-lo-dexiu>.
- Dolin, A. *Kempo Die Kunst des Kampfes*. Frechen: KOMET MA-Service, kein Datum.
- Dolin, Alexander, und Iwaki Hideo. *Kampftechnik*. Berlin: Sport Verlag, 1992.
- Dr. Ni, Maoshing. *Der Gelbe Kaiser*. Frankfurt am Main: S. Fischer Verlag GmbH, 2009, 3. Auflage.
- Giramo, Wikipedia.
<http://de.wikipedia.org/w/index.php?title=Datei:Achtpfad.png&filetimestamp=20060302230857>. 2012.
<http://de.wikipedia.org/w/index.php?title=Datei:Achtpfad.png&filetimestamp=20060302230857> (Zugriff am Oktober 2012).
- Haouache, Dr. med. G. *Die Geheimnisse der Alten Chinesischen Medizin*. Vlotho: Varia et Veritas Verlag, 2000.
- Hong-Yen Hsu, Chau-Shin Hsu. *commonly used Chinese herbal formulas companion Handbook*. Long Beach California: OHAI Press, 1997.
- Hsieh, Douglas Y.H. *DIM MAK The poison Hand touch of death*. China: Meadea Enterprise Co., Inc., 1997.
- Hsien, Douglas H.Y. *Advanced DIM MAK*. China: Meadea Enterprise Co., Inc., 1995.
<http://jnwwckfa.tripod.com/dimak.html>. 2011. <http://jnwwckfa.tripod.com/dimak.html> (Zugriff am 1. Januar 2011).
- hunggarkungfu*. 2012. <http://www.hunggarkungfu.de/bochilam.htm>.
- Jiaming, Wu. *72 Consummate Arts Secrets of the Shaolin Temple*. Cypress Book Co. UK Ltd, 2002.
- John Bracy, Liu Xing-Han. *Ba Gua hidden knowledge in the Taoist internal martial art*. Berkeley, California: North Atlantic Books, 1998.
- Jwing-Ming, Yang. *Shaolin Chin Na: The Seizing Art of Kung-Fu*. Unique Publications, 1988.
- Lind, Werner. *Das Lexikon der Kampfkünste, Edition Budostudienkreis*. Berlin: Sport Verlag Berlin, 1999.
- Liu, Qingshan. *Qi Gong*. Kreuzlingen: Heinrich Hugendubel, 2004.
- Lorenzen, Udo. „abz-nord.de.“ 5. März 2012. <http://www.abz-nord.de/Literatur/Fachartikel/Diskussion%20uber%20die%20Methode%20Zi%20Wu%20Liu%20Zhu%20Artikel%20VHK.pdf> (Zugriff am 5. März 2012).
- Maciocia, Giovanni. *Die Grundlagen der Chinesischen Medizin*. Kötzing: Dr. Erich Wühr GmbH, 1997.
- McCarthy, Patrick. *The Bible of Karate Bubushi*. Boston: Tuttle Publishing, 1995.

- Montaigne, Erle, und Wally Simpson. *The encyclopedia of DIM-MAK*. Boulder, Colorado: Paladin Press, 1997.
- Princeton University. November 2014.
https://www.princeton.edu/~achaney/tmve/wiki100k/docs/Traditional_Chinese_medicine.html (Zugriff am 29. November 2014).
- Reid, Howard. *Wege zur Harmonie*. Augsburg: Weltbild, 1995.
- Rothe, Herr. „HP.“ *Vielen Dank Herr Rothe für die Hilfe bei der Erklärung der Zuordnungen und Wandlungsphasen*. 2011.
- Staples, Michael P. *White crane gung-fu*. Burbank, California: Ohara publications, 1977.
- Tamesue, Dr. „Skript und Vortrag Vitalpunkte.“ Nara Japan, 2001.
- Tow, Chung Cheok. *Chinesisches Schattenboxen, Anleitung zum Shao-Lin*. Darmstadt: Verlag Darmstädter Blätter, 1971.
- Übersetzung Gätzner, Stefan. „wuhu.de.“ *wuhu.de*. November 2014.
http://www.wuhun.de/213p36shiweiwushujia_2.pdf (Zugriff am 30. November 2014).
- Walker, A. Flane, und Richard C. Bauer. *The ancient art of life and death, the book of Dim Mak*. Boulder Colorado: Paladin press, 2002.
- Zheng. „Zheng’s Traumatology– Treatment, medicine formulae, and application in sports injury.“ Übersetzung von Andreas Quast aus dem Chinesischen., März 2010.
- Zhong, Jin Jing. *Dian Xue Shu (Dim Mak) - Skill of Acting on Acupoints*. Kungfulibrary.com, 2004.
- . „DIAN XUE SHU Skill of Acting on Acupoints.“ kein Datum.
<http://www.kungfulibrary.com/dian-xue.htm> (Zugriff am 2012).