

Sam-Chien Sanchin

Der nachfolgende Text ist eine aus Sicht des Autors sinnvolle Zusammenfassung der Inhalte verschiedener Quellen (siehe Quellennachweis am Ende des Textes) und der persönlichen Auffassung des Autors. Daher kann kein Anspruch auf Richtigkeit oder Vollständigkeit erhoben werden; es soll „nur“ das eigene Forschen und Nachdenken und Üben anregen. Mehr nicht. Viel Spaß bei unserem Hobby!“

Die ursprüngliche Form Sam-Chien des weißen Kranichs und die heutige Goju-Ryu Form Miyagi-no-Sanchin

Von Marcus Wieling

In diesem Artikel wird von einem Seminar mit Martin Watts, einem Lehrer des „White Crane Kung Fu“ bei Sensei Haki am 25./26.06.2011 in Gronau berichtet. Martin Watts lehrte hier die Version der alten Kata Sam-Chien, wie sie nach wie vor in dem Stil des „Weißen Kranichs Kung Fu“ geübt wird.

Für einen Karate-Ka kann diese Kata ein Wegweiser zurück in die Vergangenheit sein, um die Zukunft gestalten zu können und weitergehende Forschungen zu unterstützen.

Dieses vor allem vor dem Hintergrund der Kata Sanchin, wie sie heute im Goju-Ryu Karate geübt wird. Ich werde versuchen, die beiden Kata-Versionen vergleichend zu beschreiben.

Grundlegendes

Der **Name** der Kata findet sich in den verschiedensten Ausführungen: Wir finden **San-Chin, San-shin, Sam-chien, San-chian usw.** In der Übersetzung sind folgende Interpretationen vertreten: **Drei Schlachten, Drei Konflikte** oder auch: **Drei Phasen der Spannung.** Was der Name inhaltlich bedeuten kann, soll zum Schluss dieses Artikels betrachtet werden.

Die drei Kanji des Namens sind in konfuzianischen Schriften um 350 vor Christi nachweisbar und benennen drei Kriegsgötter: Marishiten, Daikokuten, Konnyamonten (buddhistisch).

Die Sam-Chien wird, wie oben geschrieben in der Südschule, dem Baihequan (weißer Kranich-Stil) geübt. Die in ihr genutzte Atmung war und ist sanft und fließend zur Kultivierung des Körpers (und des Chi?). Doch wo liegt ihr Ursprung?

Der Legende nach brachte Bodhi Dharma (jap.: Daruma) Atemübungen (chin.: San Cien) nach Shaolin. Er soll so diese Kata entwickelt haben.

Die alten Meister übten sie, um die innere Kraft, das Chi bzw. Ki aufzubauen.

Die Sam-Chien gelang über die chinesische Südschule auch nach Okinawa. Die Kata wurde in das Shuri-Te, Naha-Te und Tomari-Te auf Okinawa übernommen.

Miyagi Sensei vom Goju-Ryu übernahm sie ebenfalls und veränderte sie dahingehend wesentlich, dass er während der Ausführung die Hände zu Fäusten schloss.

Hier, wie dann auch auf ihrer weiteren Reise in Japan, veränderte sich die Kata immer mehr.

Unterschiede/Gemeinsamkeiten in den Versionen

Stand

- Die japanische Form betont einen tiefen Stand im *Sanchin-dachi*, die Füße „krallen“ sich in den Boden, sie sind nach innen gerichtet, die äußeren Wadenmuskeln sind angespannt, die Hüfte ist nach vorn oben gekippt. Auf Okinawa steht man höher im Kihon-dachi (Taubenfußstand) mit geringerer Vorspannung.
- Martin zeigte uns einen relativ weit nach vorn gerichteten Stand, die Füße sind leicht nach außen gerichtet. Hier soll das Knie ebenfalls durch eine gewisse Vorspannung geschützt werden und der Stand ist stabil. Beim Vorwärtsgen war ein Gleiten zu beobachten, in dem der hintere Fuß über die Körpermitte nach vorn gebracht wird. In extremerer Ausführung setzte Martin sein Fuß tatsächlich „kranich“ähnlich ab.
- Sobald der Stand eingenommen ist, spannte Martin den Unterbauch und den Leistenbereich an. Das passiert analog in der Miyagi-no-Sanchin; allerdings ist man hier bemüht, die Hüfte auch während der Schrittbewegungen nach oben gekippt unter Spannung zu halten. Das ist während des relativ weiten Schrittes bei der White-Crane-Variante so nicht möglich.

Körperhaltung / Technik / Atmung

- Der auffälligste Unterschied zwischen der Miyagi-no-Sanchin und der Sam Chien des White Crane besteht darin, dass in der Miyagi-no-Sanchin die Fäuste fest geschlossen und leicht nach außen gedreht sind. Es wird im Stand, im Bauch im Schulter- und Halsbereich und bei der Technikausführung auf eine stetige und hohe Muskelanspannung Wert gelegt. Diese Spannung wird auch per „Prüfungen“ während der Ausführung durch den Sensei geprobt. Hierzu schlägt oder tritt der Sensei auf die anzuspannenden Muskelpartien. Bei der Ausführung ist eine laute und „fauchende“ Ibuki-Atmung zu hören. Es ist wesentlich, dass bei der Ausatmung nahezu „restlos“ ausgeatmet wird. Die Techniken werden langsam und mit höchster muskulärer Spannung ausgeführt. Nach der *harten* (GO = hart) Ausführung der Kata sind die Muskeln, die permanent arbeiten mussten, entspannt und locker. Sie lassen so das Gefühl der Weichheit (JU = weich) zu.
- Martins Kata-Ausführung zeigte eine Vorspannung im Unterbauch, sie zeigte ebenso die Spannung in den weiten Ständen. Bei seinen Bewegungen der offenen Hände erläuterte er das „Wandern“ der Armspannung in den unterschiedlichen muskulären Bereichen des Armes während der Drehung. Ebenso war bei den langsamen Katabewegungen eine „End“-Spannung sichtbar.
Die schnellen Bewegungen der Kata waren dahingegen leicht, explosiv und kraftvoll; aber ohne hörbare Atmung. Ohne Zweifel übt auch diese Art der Ausführung den Körper. Das war nach zwei Tagen des Übens, auch der

begleitenden Bunkai, spürbar. Die Sam Chien des White Crane bietet hier, anders als die Miyagi-no-Sanchin, eine kämpferische Anwendung.

Was bietet die Kata dem Übenden?

- Die Kata baut den *Körper* auf, so dass dieser dem Kampf und der Übung gewachsen ist. Aufbau des *Eisenhemds* (chin.). Eventuell der erste Konflikt?
- Übung der *Stellung, Koordination* und automatischen Ausübung ohne die Realität zu vergessen. Der zweite Konflikt ?
- Zustand der *Einheit* von Körper, Geist bzw. Verstand und Seele wird angestrebt. Der dritte Konflikt ? Dieser Zustand wird als Menschwerdung bezeichnet.

Geübt werden zudem der Blick und die Konzentration. Aber auch der Blick nach innen, das Nachempfinden und Einsetzen des Chi.

Kakuchi (okinawanisch) für essentiellen Punkt / Aspekte dieser Kata:

Sie ist das Harte im Goju-Ryu und bildet zusammen mit der Tensho die Basis der Goju-Ryu-Katas.

3 Schlachten kann stehen für:

- Geist, Körper und Technik
- Innere Organe, Blutkreislauf und Nervensystem
- Drei Arten von Kraft: Tendo = Kraft im Denken/Bewusstsein; Hara = Lebensenergie und Atmung; Tanden = Körperkraft.

Interpretation Marcus Wieling

In jungen Jahren kann man die Sanchin zur *Entwicklung von Körperspannung* einsetzen. Zudem lehrt sie langsam die korrekten Stände und Angriffe und Abwehrtechniken. Die waza = Technik steht im Vordergrund.

Nach einigem Üben ist es interessant zu sehen, wie die Fähigkeit zum *Halten* der Spannung gesteigert wird. Der obere Schulterbereich und der Nacken bilden sich sichtbar aus. Die isometrische Übung erreicht aber auch die Unterarme und den Po- und Beinbereich. Ich habe sogar meine langen Zehen damit trainiert. Die Atmung gibt mir viel Sauerstoff und die Ausübung der Kata gibt mir insgesamt Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen. Es steht Hara im Mittelpunkt.

Im letzten Drittel, in der letzten Schlacht, verspreche ich mir das Spüren und Lenken des Chi. Meine Technik kann zurücktreten und ist keiner besonderen Betrachtung mehr ausgesetzt. Mein Stand und mein Körper und mein Ki werden eins. Tendo, Hara und Tanden kommen zusammen.

Ich werde die Urform der Sanchin, die Sam-Chien, so wie Martin sie lehrte, ebenfalls in mein Übungsprogramm aufnehmen. Hier sehe ich die ursprüngliche Form und hier erspüre ich die Absichten der alten Meister.

Ich bin Haki Celikkol für seine Einladung zu diesem Seminar sehr dankbar und freue mich auf eine weitere Zusammenarbeit!

Weitere Quellen:

1. *Fritz Nöpel Lehrgänge + Heft Goju-Ryu Kata 2004, Eigenverlag*
2. *Jamal Measara Karate Kata no Rekishi, 2002, kelly-druck Abensberg*
3. *Werner Lind, Das Lexikon der Kampfkünste, 1999, svb*