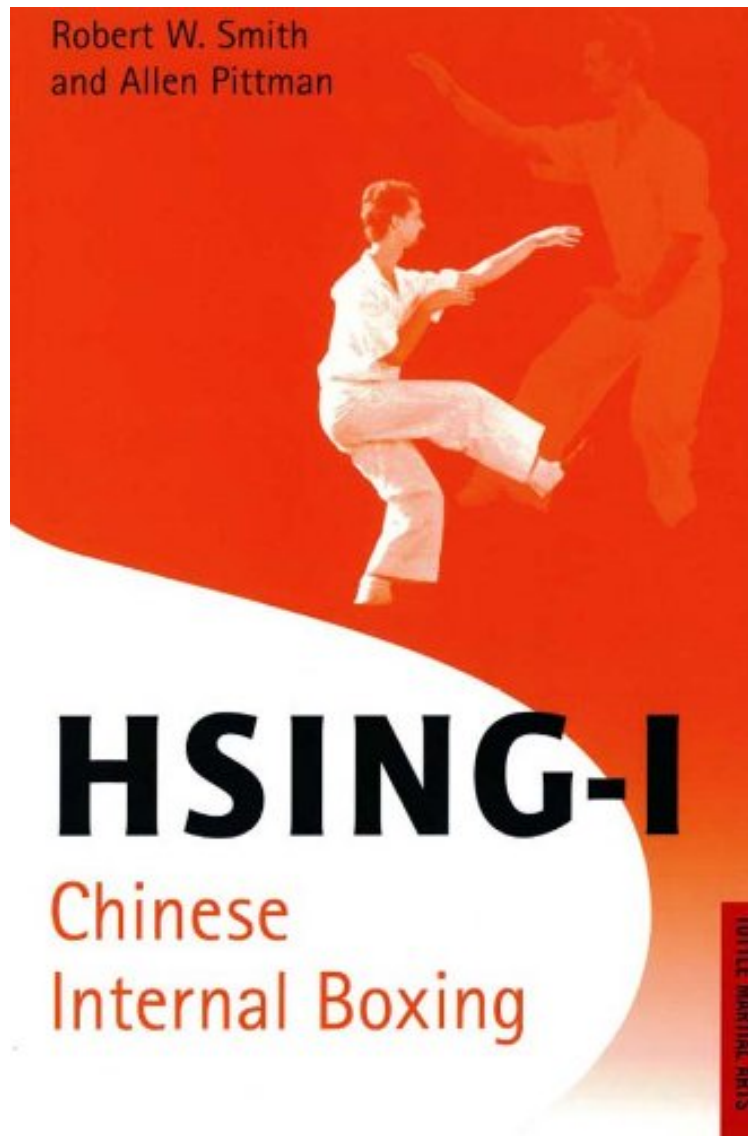


[Mobile ebook] Hsing-I: Chinese Internal Boxing (Chinese Martial Arts Library)

Hsing-I: Chinese Internal Boxing (Chinese Martial Arts Library)

Von Robert W. Smith, Allen Pittman
ePub | *DOC | audiobook | ebooks | Download PDF



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrank: #271738 in eBooksVerffentlicht am: 2012-01-10Erscheinungsdatum:
2012-01-10File Name: B0074A6E6I | File size: 39.Mb

Von Robert W. Smith, Allen Pittman : Hsing-I: Chinese Internal Boxing (Chinese Martial Arts Library) before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Hsing-I: Chinese Internal Boxing (Chinese Martial Arts Library):

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen2 von 2 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Mit Vorkenntnissen ein gutes bungsbuchVon Jan-Peter KnigHsing-I ist im deutschsprachigen Raum noch recht unbekannt, wird jedoch in Sportvereinen und Kampfkunstschulen zunehmend entdeckt. Hsing-I ist eine innere Kampfkunst, und knnte Legenden zu Folge bis hin sogar zu Bodhidharma, dem Begrnder des Zen und des Shaolin Chuan Fa, und

sicherer belegt zu Yue Fei, einem General des mittelalterlichen China, zurückverfolgt werden. In China gilt Hsing-I heute als "Combat Wushu", also Wushu-Selbstverteidigung, und wird gerne als vertiefendes Training mit Boxen, Kickboxen, Sanda oder anderen Wushu-Wettkampfdisziplinen kombiniert. Dabei weist es alle positiven Eigenschaften der inneren Kampfkünste auf, die im Buch präsente Schule ist darüber hinaus eng mit dem Baguazhang ("Boxen der Acht Trigramme") verbunden, aus dem der Stilgründer des Aikido, O Sensei Morihei Ueshiba, sein Prinzip der spiralförmigen Kreisbewegung geschöpft hat. Die japanischen Kampfkünste sind schon früh durch Hsing-I beeinflusst worden, in gewissem Maße wird dies für die Kempo-Richtungen des Jiu Jitsu angenommen. Wahrscheinlich ist ein intensiver Einfluss bereits auf das dem Aikido vorhergehende frühe Aiki Jutsu und auf Stile des Nin Jutsu. Durch Kenichi Sawai ist das in China direkt aus dem Hsing-I entwickelte I Chuan seit Ende der 1940er Jahre in Japan als Taiki Ken beziehungsweise Taiki Kempo bekannt gemacht worden, und dieser Hsing-I-Abkömmling wurde später in das Training des Kyokushinkai Karate aufgenommen. In Malaysia und Indonesien wurde Hsing-I in Stile des Silat integriert. Bisher wird Hsing-I in Europa überwiegend im Zusammenhang mit Tai Chi Chuan gelehrt, leider oft nur vereinfacht und verlangsamt als "Einstieg" oder "Vorbung", obwohl es dem Tai Chi Chuan zumindest gleichwertig gelten kann. Eine Ausnahme bilden die Niederlande, wo dem Taiki Kempo durch die Pionierarbeit von Jan Kallenbach mehr eigener Wert zugerkant wird. Das Tai Chi Chuan, in dem Hsing I mit Bagua und Tai Chi ein neues Ganzes bildet, stammt von Sun Lu Tang, dessen Wirkung sich das Buch verpflichtet wei.bende mit Vorkenntnissen aus den genannten Stilen werden aus diesem "Klassiker" zum Thema Hsing-I sicher Gewinn ziehen können. Mittlerweile gibt es neuere Literatur zum Thema, doch gerade das hier besprochene Buch hat bisher eine vergleichsweise weite Verbreitung gefunden, und wenn über Hsing-I gesprochen wird, ist meistens dieses Buch als Wissen und Übungserfahrung präsent. Positiv fällt vor allem die Gesamtausrichtung in den einführenden Kapiteln des Buches auf. Dort wird die friedvolle Grundhaltung des Hsing-I richtig herausgestellt, jedoch auch auf die gefährliche Wirksamkeit der dargestellten Techniken in der Anwendung hingewiesen. Im Kapitel zu den Basis-Fausttechniken, welche auf die sinojapanische Kosmologie, davon abgeleitet Philosophie und traditionelle Medizinlehre der fünf Elemente (Wu-Hsing, japanisch Gogyo) bezogen sind, ist leider nachlässig gearbeitet worden. Die Ausführung, die einer Tradition aus Taiwan entstammt, entspricht nicht dem, was ich kenne und be, doch im Hsing I gibt es viele, vielleicht auch bessere Möglichkeiten. Wer Hsing-I noch nicht gesehen und ausprobiert hat, kann allerdings aus diesem Kapitel nicht viel erkennen. Selbstverteidigungsanwendungen, welche die Strategie des Fünf-Elemente-Konzeptes verdeutlichen können, und auch die sonst oft in Publikationen zu den chinesischen Martial Arts unvermeidlichen und doch recht hilfreichen Pfeile fehlen nicht nur hier, sondern leider im ganzen Buch. Viel besser ist das Kapitel zu den zwölf Tieren gelungen, obgleich der Text manchmal nicht zu den Bildern passt, und das Englische zumindest für mich hier etwas kompliziert wird. Die grundlegende Funktion der Vorstellungskraft I wird zwar nicht beschrieben, sondern stattdessen nur die äußeren Bewegungen. Dennoch können mit den Vorgaben die Tier-Formen erfolgreich nachgebt werden, wenn ein guter Lehrer oder eine gute Lehrerin vorhanden ist. Die Auswahl der Tier-Formen ist recht klassisch, es wurden also keine wichtigen Tiere durch andere ersetzt. Allgemein ist noch zu bemerken, dass die San Ti Stellung und die dazu gehörende Meditation nur knapp gestreift werden, obwohl das ganze Hsing-I-Training darauf aufbaut. Werden die Autoren ernst genommen, dann entfaltet sich das Buch erst durch intensives Üben. Dem ist zuzustimmen, das Buch ist ein Leitfaden für intensives Training im Sinne von Gongfu (Energie-Zeit). Der entscheidende Vorteil dieses Buches liegt darin, dass die Leserinnen und Leser von Anfang an in die Richtung geführt werden, die das Einzigartige an Hsing-I ist: Die Einheit von Gestalt (Hsing) und Geist (I) bezieht sich nicht nur auf die Techniken, sondern auf Charakterentwicklung als Selbstentfaltung und Selbsterziehung. Cheng Man-Ching hat bemerkt, dass Tai Chi Chuan keine Möglichkeit zur Charakterveränderung bietet, ethisch also neutral ist. Im Hsing-I jedoch gibt es keine Trennung zwischen Kampfkunst und Ethik. Vergleichbares findet sich nur in der Schwertkunst und im Aikido. Hsing-I wird manchmal als "aggressive" Kunst missverstanden, sie ist jedoch eher "direkt". Wer das Buch kauft oder verschenkt, sollte dazu berlegen, ob diese Kunst mit ihren Möglichkeiten gewünscht ist, denn Hsing-I und die verwandten Künste sind typgebunden. Wer den als Stil-Begründer angenommenen Yue Fei nach seinem Ehrentitel als "Yue, den gerechten und respektablen Kämpfer" verehrt, eine Aiki-Kunst, sinojapanisches Kempo oder japanische Schwertkunst bet, oder auch im Zusammenhang anderer Martial Arts dem Schwert-WEG folgt, der mittlerweile auch Leitbild für viele Frauen geworden ist, wird an diesem Buch, vielleicht ergänzt durch eine neuere Publikation zum Thema im gleichen Geist, viel Freude haben. Wer Ki und Aikido bet und eine damit harmonisierende direkte Selbstverteidigung zur Ergänzung zum Beispiel für die Aikido-Fausttechniken des Irimi Ate sucht, kann in diesem Buch eine fast ideale Lektüre finden. 0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Strong introduction to Hsing-i Von Ein Kunde Allen Pittman and Robert Smith offer a simple, insightful introduction to the internal art of Hsing-I Chuan. A short history and some general guidelines are followed by a complete forms section including 5 Elements and 12 Animals sets. The book is not meant to be comprehensive, and it achieves its goal of giving the reader a real sense of what the art is about. The only down side is in comparison to Robert Smith's original Hsing-I book, this one comes out a bit the lesser. It is missing the pictures of the old masters, and their chapter of invaluable advice. It is also missing the two-man exercises and applications. Hsing-I players will want to have this book, however, as it gives a valuable reference in terms of forms comparison, and offers some valuable advice on the goals of practice. The final piece of which is : "Therefore, in order to best

perfect your Hsing-I skills, always work hard and remain humble."0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. A wonderful book, excellent instruction in an orthodox form Von cjharri2@hotmail.com This book is incredible... Mr. Smith is a great expert on hand to hand fighting and he learnt his stuff from some of the best martialists that Asia has to offer the form presented in this book comes from the great master Chen Panling.

Kurzbeschreibung Master Chinese internal boxing or Hsing-I with this illustrated martial arts guide. Unlike most martial arts, Chinese internal (soft-style) boxing does not depend on muscular strength. The secret behind its power lies in the cultivation and practical application of internal energy ch'i. There are basically three soft-style martial arts: T'ai-chi, already well known worldwide, and Hsing-I and Pa-kua, relative newcomers to the West. Although they are not essentially fighting arts but living arts, they are devastating as systems of self-defense. This martial arts book outlines the history of Hsing-Ia style of boxing given form (Hsing) by the mind (i) and gives a thorough account of the philosophy behind the techniques. It also presents to the West for the first time the orthodox style of the late Chinese Hsing-i master Ch'en P'an-ling. Described here in great detail and fully illustrated are the basic techniques, the five fists of Hsing-i, a linked form of the five fists, and the twelve animal styles.