

# JADE DRAGON

## „GEDANKEN VON UND MIT BRUCE LEE“

Bruce Lee ist weltweit als eine Ikone des Kampfsports bekannt, sei es wegen seiner Erfindung des Jeet Kune Do oder wegen seiner Kampfkunstleistungen auf der Leinwand. Seine fortschrittlichen Ansichten über die Kampfkünste wurden in unzähligen Büchern und anderen Medienplattformen niedergeschrieben. Was jedoch in der heutigen Welt fehlt, wenn es um Bruce Lees unermessliche Stunden der Hingabe geht, um sich selbst als Kampfkünstler und Mensch zu verwirklichen, sind die wahren und höchst persönlichen Schriften, Notizen und positiven Affirmationen, die er an und für sich selbst schrieb, um zu reflektieren, was er auf seinem eigenen Weg erschaffen hat. Das deutlichste Beispiel dafür ist, dass Bruce Lee in seiner Muttersprache, dem Chinesischen, schrieb. Für die Fans von Bruce Lee auf der ganzen Welt war es ein Segen, ihn aufgrund seiner Denkweise, seiner Philosophie und seines Trainings, die er zu Papier brachte und die jetzt in den vielen Büchern bei uns zu Hause zu finden sind, ein wenig besser kennenzulernen. Aber wenn man auf Informationen stößt, die so persönlich sind und darüber Auskunft geben, wer Bruce Lee als Mensch war und wie er seine

Energiequelle kultivierte, die er in seinen täglichen Kampfkünsten, seiner Philosophie und anderen Arten von körperlichem Training nutzte, dann muss man solche Informationen mit der Welt teilen. Wenn Du jemals über Bruce Lee recherchiert hast und verstehst, was er für sich selbst und die Menschen um ihn herum im Bereich der Kampfkunst geschaffen hat, dann weißt Du, dass es nur sehr wenige Hinweise darauf gibt, dass er sich mit Tai-Chi oder Qigong beschäftigt hat - wenn überhaupt, dann auf einer tiefen, persönlichen Ebene. Damit meine ich sein eigenes persönliches Rezept, wie er sich selbst erschaffen hat, wie er Tai-Chi oder Qigong nutzte und wie er diese Energiearbeit als Kampfsportler und Mensch kanalisiert und nutzte. Bis jetzt gab es keine derartigen Schriften oder Notizen, aber meine Zusammenarbeit und Nachforschungen, die ich vor einigen Jahren mit seinen unmittelbaren Familienmitgliedern anstellte, haben mich zur Entdeckung einer solchen essenziellen und lebenswichtigen Notiz geführt, die Bruce Lee an sich selbst geschrieben hat und die

sich nun in die Sammlung der historischen BL-Archivmaterialien einreihen wird, die im Laufe der Jahre seit seinem Tod entdeckt wurden. Diese Notiz mit dem Titel „Stärke „Li“ vs. Kraft „Jing““ wurde von Bruce Lee auf Chinesisch verfasst, um seine persönliche Einsicht und Selbstfindung festzuhalten, und gibt uns einen historischen Einblick in den Prozess, den er durchlief, während er innerlich aufschlüsselte, wer er als Kampfkünstler und Mensch war. Da diese Notiz in chinesischer Sprache verfasst ist, kann sie innerhalb der chinesischen Kultur unterschiedlich interpretiert werden. Deshalb lege ich nicht nur Bruce Lees Interpretation dar, die die wichtigste ist, sondern auch eine nachvollziehbare Sichtweise durch die Untersuchungen von Sifu Chris Shelton, der seit Jahren die Kunst des Qigong und Tai-Chi praktiziert und Menschen damit hilft und der Autor vieler Veröffentlichungen zu diesem Thema ist. Ich hoffe, dass Du, der Leser, Bruce Lee nicht nur als einen Kampfsport-Aktionstar betrachtest, sondern als jemanden, der in seinem Ansatz, sich selbst von innen heraus zu erschaffen, multidimensional war und Qigong als seine Grundlage nutzte.

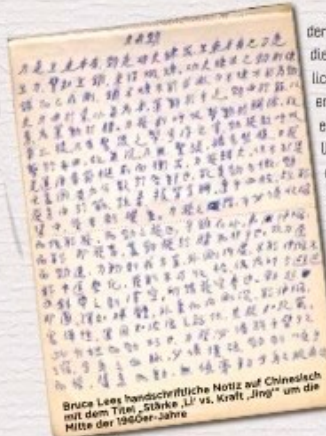


Bruce Lee posiert stolz für die Kamera in Wing-Chun-Stellung hinter den Kulissen der Dreharbeiten zu „Der Mann mit der Todeskralle“.

### ÜBERSETZUNG VON BRUCE LEES NOTIZ „STÄRKE „LI“ VS. KRAFT „JING““

Die rohe Kraft „Li“ ist eine natürliche Fähigkeit, die dem Menschen ohne Training angeboren ist. Die Kraft „Jing“ kann durch Training/Gung-Fu entwickelt werden. Die rohe Kraft ist eine Form von untrainierter Macht, sie ist wie ein Stück rohes Eisen, das nicht gereinigt oder gestärkt wurde. Die Macht „Jing“ ist wie Stahl, es wurde gehärtet und gefestigt. Rohes Eisen kann nicht zu Stahl werden, ohne den Prozess der Reinigung und Stärkung des Rohmaterials zu durchlaufen; die rohe Kraft „Li“ kann ohne

angemessenes Training nicht zur Kraft „Jing“ werden. Die rohe Kraft „Li“ verwendet Qi als Basis, die dann in Arm- oder Fußbewegungen umgesetzt wird. Die Macht „Jing“ wird durch die Taille kanalisiert, mit der richtigen Atemtechnik im Brustbereich, die das Qi nach oben in den Körper bringt und es im Dantian (Zentrum) verteilt, zusammen mit einer entspannten, aber starken und stabilen Haltung, sodass die Kraft dann plötzlich und schnell entladen werden kann. Die Wirkung der Kraft „Li“ ist nicht zentriert, sondern verstreut. Die Kraft „Jing“ kommt aus der Muskelkraft. Sie ist in gewisser Weise sanft, aber durch die Synchronisierung



Bruce Lees handschriftliche Notiz auf Chinesisch mit dem Titel „Stärke „Li“ vs. Kraft „Jing““ um die Mitte der 1960er-Jahre.

der Körpermitte wird die Wirkung noch schädlicher. „Li“ mag auf den ersten Blick mächtig erscheinen, aber in Wirklichkeit ist es weich und schwach.

Die Kraft „Jing“ kommt eigentlich aus dem Tailenbereich, aber nicht aus den Gliedmaßen. Die Kraft „Li“ ist langsam und begrenzt, sie ist außen hart, aber innen weich, es ist schwierig, die Bewegungen

schnell zu ändern und zu kontrahieren. Das Ergebnis ist weder effektiv noch effizient. Die Eigenschaft der Kraft „Jing“ ist wie ein hupfender Ball, außen weich, aber innen hart, man kann sich schnell zusammenziehen, um zur nächsten Bewegung überzugehen. Die Bewegung ist wie eine kirschende Welle, sie beginnt sanft und bricht am Ende heftig zusammen. Die Kraft „Jing“, die durch einen kraftvollen Schlag erzeugt wird, sollte idealerweise ganz natürlich und ohne Nachdenken entstehen, sie sollte fast instinktiv geschehen.

### ÜBERARBEITETE INTERPRETATION VON „STÄRKE „LI“ VS. KRAFT „JING““ VON SIFU CHRIS SHELTON UND GROSSMEISTER TONY WONG

Die rohe Kraft „Li“ ist eine natürliche Fähigkeit, mit der Mensch geboren wird. Die Kraft „Jing“ wird durch Gung-Fu-Training entwickelt. „Li“ ist eine Form von untrainierter Kraft, sie ist wie ein Stück rohes Eisen, das nicht gereinigt oder verstärkt wurde. Die Kraft „Jing“ ist wie Stahl, sie wurde gehärtet und gefestigt. Rohes Eisen kann nicht zu Stahl werden, wenn es nicht gereinigt und gestärkt wird. „Li“ kann ohne entsprechendes Training nicht zu „Jing“ werden. „Li“ nutzt Qi als Energie, die aus den Knochen kommt und sich in Armen und Füßen ausbreitet. „Jing“ nutzt die Absicht als Energie, die von der Sehne ausgeht und sich in der Taille ausbreitet. „Li“ wird mit der Atmung durch den Brustbereich ausgegeben, was dazu führt, dass das Qi in den Brustbereich aufsteigt, daher verursacht das Problem der Anspannung den Untergang der Entwurzelung. „Jing“ wird durch die Dantian (Zentrum) ausgestoßen und bewirkt, dass das Qi ohne Anspannung sinkt, sodass die Wurzeln fest und stabil verbunden sind. „Li“ nutzt die sich ausdehnenden Knochengelenke, um eine große, aber nicht fokussierte Energie nach außen zu stoßen. Seine Energie verstreut sich in verschiedenen Teilen des Körpers und reduziert seine Schlagkraft. „Jing“ nutzt die Sehne, um weiche Energie zu erzeugen, wobei die Brust ausgehohlet und der Rücken abgerundet wird, um sich durch die Gliedmaßen auszubreiten und den Schwereffekt zu fokussieren und zu verstärken. „Li“ verlässt sich auf eine externe Bewegung, indem es die Gliedmaßen (Hände) zusammenzieht, bevor es sie ausstreckt. „Jing“ ist nicht auf eine äußere Bewegung angewiesen, da es von der Taille und nicht von den Gliedmaßen ausgeht. „Jing“ ist schneller als „Li“. „Li“ formt einen geraden und direkten Schlag; außen hart, aber innen leer; nicht sehr flexibel und nicht in der Lage, die Richtung zu ändern, wenn er einmal

ausgeführt wurde; es ist möglich, dass der Gegner abgelenkt wird und ihm ausweicht; und er ist als leerer Schlag bekannt. „Jing“ bildet einen spiralförmigen Schlag in Form eines Balls, außen weich, aber innen schwer und fest, flexibel und federnd, erzeugt wie eine Welle, die sich wie ein Pfeil ausbreitet. „Li“ ist starr und „Jing“ ist beweglich; „Li“ hängt von äußeren Einflüssen ab, aber „Jing“ hängt von der natürlichen Bewegung mit Absicht ab, ohne Muskeln zu benutzen.

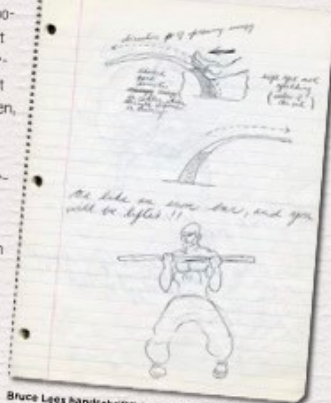
Großmeister Tony Wong  
www.chenfamjijitaiji.com

### INTERPRETATION DES BEGRIFFS „QI“ VON SIFU CHRIS SHELTON

„Li“ und „Jing“, über die Bruce in seiner Notiz spricht, könnten für einige Kampfsportler schwer zu verstehen sein, weil er vorschlägt, dass wir alle innere Kraft kultivieren und uns nicht nur auf rohe Gewalt verlassen können. In seiner Notiz schreibt er, dass das Verlassen auf rohe Kraft allein Grenzen haben kann. Seine Anmerkung ist sehr fortschrittlich, wenn man bedenkt, dass es hier in den Vereinigten Staaten nicht viele Praktizierende gab, die Qi für innere Kampfkünste und explosive Kraft kultivieren. Diese Notiz zeigt auch, wie fortschrittlich Bruce war. Das Konzept des Qi ist für die meisten Menschen neu, deshalb möchte ich mir einen Moment Zeit nehmen, um zu definieren, was Qi ist. Qi ist die Lebenskraft-Energie, die alle Dinge durchdringt. Für manche kann das abstrakt sein, deshalb sage ich meinen Schülern, sie sollen sich Qi in Form von Blut vorstellen. Das Blut enthält das Qi, und das Qi bewegt das Blut durch den Körper. Nach der chinesischen Medizin gibt es viele verschiedene Formen von Qi, die unseren Körper und unseren Geist beeinflussen; sie reichen von subtilen bis hin zu sehr dichten und natürlichen Zuständen des Qi. Doch all diese verschiedenen Arten von Qi sind letztlich ein einziges Qi, das sich lediglich in unterschiedlichen Formen manifestiert.

Wenn wir jedoch über die inneren Komponenten sprechen, trägt dieses eine Qi viele verschiedene Hüte und hat unterschiedliche Namen, um zu beschreiben, was es je nach seiner Funktion tut. Normalerweise beschreiben das Qi und seine verschiedenen Funktionen die Zusammenhänge mit der Gesundheit, dem Wohlbefinden und der Unversehrtheit unseres Geistes. In Bruce Lees Aufzeichnungen spricht er über innere Kampfkünste oder inneres Gung-Fu. Er

beschreibt die Grundlagen der Kultivierung der verschiedenen Formen des Qi im Inneren des Körpers, in diesem Fall für innere explosive Kraft. Auch die Grenzen der physischen Form an sich zeigt Bruce auf und betont, wie wichtig es ist, die Notwendigkeit zu verstehen, das Harte mit dem Weichen, das Innere mit dem Äußeren



Bruce Lees handschriftliche Zeichnung mit Notizen zur Kanalisierung von Qi. Sie lautet von oben nach unten: „Richtung der folgenden Energie - der schottnachgiebig (Elenbogen des Chi Siao) - sei wie eine Eisenstange, und du wirst angehoben werden.“

zu verbinden, um Kraft zu entwickeln. Im Folgenden werden die Grundlagen des Qi und seine verschiedenen Funktionen im Körper weiter aufgeschlüsselt, um Dir zu helfen, die inneren Abläufe hinter dem, was Bruce sagt, besser zu verstehen. Das „Li“, von dem Bruce Lee spricht, ist mit unserem



Bruce Lee posiert in Wing-Chun-Stellung in der Mitte des Bildes im Sommer 1963, während sein Vater Li How Cheun zu seiner Rechten mit Cousins und Freunden der Familie die Kunst des Tai-Chi in Hongkong übt.

angeborenen Qi verbunden. Das angeborene Qi stammt von unseren Eltern, unserer Umgebung und Gott oder dem Universum im Moment der Empfängnis. Neben unserer konstitutionellen Veranlagung ist es die Grundlage für unsere Kraft und Vitalität und macht jeden von uns einzigartig. Es wird in unseren Nieren gespeichert und ist die Grundlage für unsere Gesamtkonstitution. Es kann konserviert, aber nicht wieder aufgefüllt werden und ist die Grundlage für unser Wachstum, unsere Entwicklung und unsere allgemeine Fähigkeit, Krankheiten zu bekämpfen. „Li“ ist wesentlich für unser Wachstum und unsere Entwicklung. „Jing“ wird auch als Essenz bezeichnet. Die Essenz stammt von unseren Eltern und wird durch die Speisen und Getränke, die wir unserem Körper zuführen, sowie durch die Luft, die wir atmen, wieder aufgefüllt. Nahrung und Getränke, die wir in den Körper aufnehmen, werden von der Milz umgewandelt und transportiert und als Gu Qi bezeichnet. Die Luft, die von unseren Lungen gesammelt wird, wird Zong Qi oder Sammlungs-Qi genannt und ist für die Auffüllung des „Jing“ unerlässlich. Wenn wir von Lebensessenz sprechen, betrachten wir sie als ein kostbares Gut, das aus etwas viel Bedeutsamerem stammt. Die Lebensessenz kann verfeinert werden und sollte gut gehütet werden, denn wenn diese Essenz verschwunden ist, hört das Leben auf, in dieser Form zu existieren. Diese Essenz ist die Substanz oder Grundlage für Wachstum, Fortpflanzung, Entwicklung und Alterung. Bei Kindern steuert sie das Wachstum von Knochen, Zähnen und Haaren, die normale Gehirn-

wicklung und die sexuelle Reifung. Nach der Pubertät steuert sie die Fortpflanzungsfunktionen und die Fruchtbarkeit. Sie ist die Grundlage für eine erfolgreiche Empfängnis und Schwangerschaft. Diese Essenz produziert eine Art Knochenmark, die sich von der Auffassung der westlichen Medizin über das Knochenmark unterscheidet und für das Gehirn, das Rückenmark und das Knochenmark äußerst wichtig ist. Wenn die Nierenessenz schwach ist, wird das Gehirn nicht ausreichend mit Nährstoffen versorgt und die Person kann

sich nicht konzentrieren. Sie ist auch die Grundlage für alle lebenswichtigen Drüsen des Körpers und die Grundlage für alle Flüssigkeiten, einschließlich des Blutes, im Körper. Die Nierenessenz ist zudem für die Wärme verantwortlich, die für alle Transformationsprozesse im Körper notwendig ist. Die linke Niere gilt als Nieren-Yin, die die Grundlage für Blut und Flüssigkeiten ist. Die rechte Niere gilt als Nieren-Yang, die die Grundlage für die Wärme oder die motorische Kraft ist, um Blut und Qi zu bewegen, und die bei der Verdauung und allen Umwandlungsprozessen im Körper hilft. Es gibt einen Akupunkturpunkt gegenüber dem Bauchnabel zwischen der linken und der rechten Niere, der als Tor des Feuers oder Ming Mein bezeichnet wird, wo sich die wärmende Wirkung des Nieren-Yang mit dem Nieren-Yin und dem Nieren-

„Jing“ vereint. Am Ming Mein produziert der Körper Yuan Qi (ursprüngliches Qi), das dann im ganzen Körper zirkuliert und nach oben zur Brust aufsteigt, um zur Blutbildung beizutragen. Es sind diese dynamischen Kräfte, die die inneren Organfunktionen antreiben und die Grundlage der Vitalität sind. Qi und Lebensessenz zirkulieren im Körper durch die Knochen und Bänder und sind die rohe Kraft, auf die sich Bruce bezieht. Das Beispiel, das er gibt, ist, dass Power

„Jing“ wie Stahl ist. Es wurde gehärtet und verfestigt. Rohes Eisen kann nicht zu Stahl werden, ohne einen Reinigungs- und Stärkungsprozess durchlaufen zu haben. Deshalb kann „Jing“ ohne richtiges Training nicht zu Power „Jing“ werden, ohne richtige innere Kultivierungspraktiken und Training zu absolvieren. Außerdem braucht jemand, der diese Art von Training anstrebt, eine gute und saubere Ernährung, um das „Jing“ aufzubauen und zu verfeinern, wie bereits oben in Bezug auf das Gu Qi erwähnt. Außerdem muss man wissen, wie man das „Jing“ bewahrt und kultiviert. Bruce praktizierte spezielle meditative Praktiken, um das Yin und Yang und die Lebensessenz des Körpers zu kombinieren und sein „Jing“ als explosive Kraft zu verfeinern. Das „Jing“ ist eng mit dem Unteren Dantian verbunden, das auch als unteres Elixierfeld bezeichnet wird und sich etwa einen Zentimeter unterhalb des Bauchnabels befindet und im Zusammenhang mit den Nieren steht. In der inneren Kampfkunst entspannt sich der Oberer, um das Qi im Unteren Dantian zu speichern, und gibt dieses Qi dann über die Knochen, Bänder und Extremitäten ab. Im Wesentlichen beschreibt diese Notiz, die Bruce selbst verfasst hat, den Prozess der Unterscheidung zwischen den verschiedenen Arten von Qi im Körper. Wenn man es richtig kultiviert und einsetzt, kann man explosive Kraft entwickeln. In einigen anderen Formen innerer Übungen kann es jedoch auch Deine Gesundheit, Langlebigkeit und spirituelle Reifung und Entwicklung verbessern.



Bruce Lee posiert in Sha Tin außerhalb von Kowloon für die Kamera, während er über Kampfsport und seine Lebensziele nachdenkt.

**- JADE DRAGON -**

Chris Shelton hat sich der Verbesserung des Bewusstseins ALLER Menschen verschrieben und sein Motto lautet seit jeher: „Wenn ich es kann, kannst DU es auch!“ Chris hat sein Leben der Aufgabe gewidmet, Menschen dabei zu helfen, Schmerzen zu lindern, Stress abzubauen und ein höheres Maß an Wohlbefinden zu erreichen. Vor über 30 Jahren rettete ihm Qigong das Leben, eine uralte ganzheitliche Gesundheitsmethode, die traditionelle chinesische Medizin mit Bewegung, Atem und Visualisierung verbindet. Chris' Glaube an die heilenden Kräfte von Qigong beruht auf eigenen Erfahrungen. Als Teenager litt er unter einer verheerenden Rückenverletzung, die ihm ständige Schmerzen bereitete. Innerhalb von 10 Jahren wurde er vom Gebehinderten zum Kampfsportler und anerkannten Heiler. Chris schreibt seine vollständige Genesung dem Qigong zu, einem ganzheitlichen Ansatz, der sich perfekt für Menschen eignet, die eine nichtinvasive, erschwingliche und stärkende Gesundheitsversorgung wünschen. Er hat Tausenden von Menschen in den Vereinigten Staaten und auf der ganzen Welt geholfen, ihre Gesundheit wiederzuerlangen und ein Leben frei von chronischen Schmerzen zu genießen. Chris hat mit Special-Olympics-Teams, Profisportlern und Prominenten gearbeitet, die nach einem tieferen Sinn in ihrem Leben suchen. Seine Arbeit ist in Zeitungen und Zeitschriften erschienen und wurde in Radio und Fernsehen vorgestellt. Er ist der Gründer des Morning Crane Healing Arts Center in San Jose und Los Angeles, Kalifornien, der Autor von „Qigong for Self-Refinement“ (Qigong zur Selbstbestimmung), Dekan der Qigong-Lehrerausbildung und Mitbegründer des Qi-Clubs. 🐉



Das Foto zeigt mich in meinem Studio bei der Präsentation der Chen-Pflaumenblüten-Speerform.

chris@morningcrane.com  
shelton@qigong.com

Vielen Dank an das BLACK BELT Magazin und seine Leser/-innen, dass ich mein Wissen und meine Materialien teilen darf! Das alles in der Hoffnung, dass es ihre eigene Reise mit dem legendären Bruce Lee erweitern kann.

**David Tadman**  
Writer and Producer USA SAG-AFTRA  
Berkeley/Healdsburg, California, USA

