

武

WU LIN®

林

14. Jahrgang
Ausgabe 17
März 2011
Auflage 1000 Ex.

MARTIAL ARTS ACADEMY



JOURNAL

- ▶ **Inside: Shifu Fredy Jundo Kuhn - Jubiläum**

- ▶ **Report: Studienreise nach Taiwan**

- ▶ **Philosophie: Wir können uns jederzeit ändern**

- ▶ **Gesundheit: Buddhas Reissuppe**

- ▶ **Events: Abschluss WU LIN Teacher Training**

- ▶ **Warm-up: Paschimottanasana**



Shimu Sandy Kuhn

Ein Mann, enttäuscht vom Leben, begab sich zu einem Zen-Kloster und sagte zum Abt: „Ich bin unglücklich und möchte die Erleuchtung erlangen. Aber ich habe keine Begabung, etwas lange durchzuhalten. Gibt es einen kurzen Weg für Leute wie mich?“

„Es gibt einen“, sagte der Abt, „wenn Du wirklich entschlossen bist. Sage mir, was hast Du studiert, worauf hast Du Dich in Deinem Leben am meisten konzentriert?“ „Auf nichts richtig. Wir waren reich und ich brauchte nicht zu arbeiten. Ich glaube, was mich wirklich interessierte, war das Schachspiel.“ Der Abt dachte einen Moment nach und sagte zu seinem Assistenten: „Hole einen Mönch, er soll ein Schachbrett und Figuren mitbringen.“ Der Mönch kam mit dem Brett und der Abt stellte die Figuren auf. Dann liess er sein Schwert bringen und zeigte es den beiden. „Mönch“, sagte er, „Du bist mein Schüler und ich erwarte gehorsam. Du wirst mit diesem Mann eine Partie Schach spielen. Wenn Du verlierst, werde ich Dir mit diesem Schwert den Kopf abschlagen. Doch ich verspreche, dass Du im Paradies wiedergeboren wirst. Wenn Du gewinnst, werde ich diesem Mann den Kopf abschlagen, denn Schach ist das einzige, wobei er sich jemals wirklich angestrengt hat.“ Sie sahen dem Abt ins Gesicht und

verstanden, dass es ihm ernst war. Sie begannen das Spiel. Der junge Mann spürte, wie ihm der Schweiß hinuntertropfte, als er um sein Leben spielte. Das Schachbrett wurde zur ganzen Welt; er war völlig darauf konzentriert. Zuerst spielte er schlecht, doch dann machte der andere einen ungünstigen Zug. Er ergriff die Gelegenheit und konterte. Die Stellung seines Gegners zerbröckelte und er sah in verstohlen an. Er sah ein Gesicht aus Intelligenz und Aufrichtigkeit, geprägt von Jahren strengen Lebens und Bemühens. Er dachte an sein eigenes wertloses Leben und ihn überkam eine Welle des Mitgefühls. Absichtlich beging er einen Fehler nach dem anderen. Seine Stellung und seine Verteidigung waren geraubt. Plötzlich beugte sich der Abt vor und stiess das Brett um. „Hier gibt es keinen Gewinner und keinen Verlierer“, sagte der Abt langsam, „hier kann kein Kopf fallen. Nur zwei Dinge sind erforderlich“, und er wandte sich an den jungen Mann, „völlige Konzentration und Mitgefühl. Du hast heute beides gelernt. Du warst völlig auf das Spiel konzentriert und konntest doch Mitgefühl empfinden und warst bereit, Dein Leben zu opfern. Bleibe einige Monate hier und verfolge unsere Ausbildung in diesem Geiste, dann ist Dir die Erleuchtung gewiss.“ Er tat es und erlangte sie.

In der Ethik des Zen spielen Weisheit (Erkenntnis) und Mitgefühl (Liebe) die tragende Rolle. Achtsamkeit gilt als wichtige Grundhaltung, um Weisheit und Mitgefühl kultivieren zu können. Wir alle können jederzeit damit beginnen, Achtsamkeit in unserem täglichen Leben zu praktizieren. Achtsamkeit ist der Samen, der alle anderen Tugenden in uns wachsen und blühen lässt. In diesem Sinne wünschen wir Euch viel Freude beim Lesen dieser Ausgabe.

Shimu Sandy Kuhn

Inhalt

Editorial	2
Selbstmanagement	3
Inside	4/5
Gesundheit	6
Warm-up	7
Rapperswil-Jona	8
Frauenfeld	9
Winterthur	10
Dübendorf	11
Zürich-Altstetten	12/13
Reisebericht Taiwan	14/15
Teacher Training	16
Events	17
Organisation	18
Philosophie	19
Inserat	20

Impressum

Das WU LIN Journal erscheint zweimal im Jahr

Gesamtleitung/Redaktion:
Shimu Sandy Kuhn

Redaktionelle Beiträge der
Schulenseiten:
Von den Schulbesitzern

Abschluss-Redaktion:
Rolf-Werner Rasch

Druck: www.seeprint.de

WU LIN Journal
Redaktion
Zürichstrasse 8
8600 Dübendorf

Telefon 044 826 07 00
E-Mail info@wulin.ch
www.wulin.ch

Wie wäre es, wenn wir das Geheimnis eines langen, glücklichen und gesunden Lebens entschlüsseln könnten? Ein Reporter team unter der Leitung des Forschers Dan Buettner machte sich auf die Reise und fand vier „Blaue Zonen“ auf der Erde.

„Blaue Zonen“ sind Orte, an denen ein überdurchschnittlich grosser Anteil der Einwohner sehr alt ist und das glücklich und gesund. Die vier Gebiete sind: die italienische Insel Sardinien, die japanische Inselgruppe Okinawa, die Religionsgemeinschaft in Loma Linda Kalifornien und Nicola, eine Halbinsel in Costa Rica. Was haben die Orte gemeinsam? Können wir etwas von diesen Menschen lernen? Wie schaffen wir unsere eigene „Blaue Zone“?

Die neun Weisheiten

Das Fazit der Studie ist, dass man nicht an das andere Ende der Welt reisen muss, um seine Chance auf ein langes Leben zu erhöhen. Es geht nicht um die geographische Lage, sondern um die eigene Lebensweise. Neun Weisheiten hat Dan Buettner zusammengestellt, die auf dem Lebensstil der über Hundertjährigen aus den „Blauen Zonen“ basieren.

- 1. Weisheit:** Zu unserer Natur gehört Bewegung. Hundertjährige in den „Blauen Zonen“ bewegen sich regelmässig.
- 2. Weisheit:** Wir leben nicht, um zu essen, wir essen, um zu leben. Die Hochbetagten in den „Blauen Zonen“ essen sehr wenig Fleisch, dafür viel Gemüse und Obst. Sie achten darauf, sich nie zu überessen. Wissenschaftler haben nachgewiesen, dass eine leichte Unterversorgung von Kalorien unter anderem die natürlichen Selbstheilungskräfte des Körpers unterstützt und den Alterungsprozess hinauszögert.
- 3. Weisheit:** Das grösste Glück liegt in den kleinen Dingen. Das

Leben der über Hundertjährigen ist von einfachen Ritualen und positiven Gewohnheiten geprägt. Täglich eine Tasse grünen Tee mit der Familie in Okinawa oder ein Gläschen Rotwein auf Sardinien mit Freunden. Dan Buettner rät uns, jeden Tag eine „Happy Hour“ einzulegen.

- 4. Weisheit:** Man muss es so einrichten, dass einem das Ziel entgegenkommt. Wichtig ist, auch im hohen Alter ein Ziel zu haben. Ob einen Beruf, ein Hobby, die Sorge für jemand anderen, entscheidend ist, einer sinnvollen Aufgabe nachgehen zu können. Die Menschen in



den „Blauen Zonen“ sind aktiv, haben einen scharfen Verstand und sind in das soziale Leben ihrer Gemeinschaft integriert. Sie haben täglich mindestens einen Grund aufzustehen.

- 5. Weisheit:** Die Kunst des Ausruhens ist ein Teil der Kunst des Arbeitens. Die Menschen, die hundert und älter werden, strahlen häufig eine Gelassenheit aus. Sie lassen sich Zeit, um zu geniessen und sich auszuruhen. Sie vermeiden zu viel Zeit mit Internet, Radio und Fernseher zu verbringen.
- 6. Weisheit:** In einer friedvollen Familie kommt das Glück von selbst. In den „Blauen Zonen“ ist der Familienzusammenhalt sehr stark. Grosse Eltern, Eltern, Kinder und Enkel sind füreinander da. Fürsorge und Liebe prägen das tägliche Miteinander.

- 7. Weisheit:** Glaube ist ein sechster Sinn, der wirksam wird, wenn die Vernunft versagt. Alle über Hundertjährigen sind Mitglieder irgendeiner Glaubensgemeinschaft. Alle haben auch ihre spirituelle Seite entwickelt und schöpfen daraus ein grösseres Selbstwertgefühl, Vertrauen und Stärke.

- 8. Weisheit:** Ein Freund ist ein Geschenk, das man sich selbst macht. Die Menschen in den „Blauen Zonen“ sind sozial stark verankert. Sie pflegen ausgewählte Freundschaften, die sie körperlich und geistig bereichern.

- 9. Weisheit:** Deine Nahrung soll dein Heilmittel sein. Zum richtigen Zeitpunkt, das richtige Nahrungsmittel, in der richtigen Menge geniessen hält jung. Menschen, die über hundert Jahre alt sind, wissen, was für ihren Körper gut ist.

Die „Blaue Zone“ im Alltag

Natürlich gibt es keine Garantie für ein langes, glückliches und gesundes Leben. Es gibt kein Wundermittel! Aber wir haben die Möglichkeit, in Eigenverantwortlichkeit unsere kleine eigene „Blaue Zone“ im Alltag zu schaffen. Wer weiss, was daraus entsteht ...

Shimu Sandy Kuhn

Selbstmanagement
Die „Blauen Zonen“ - Der Schlüssel zum langen und gesunden Leben

Bild: Wandtafel

Jubiläum: Interview mit Shifu Fredy Kuhn
Inside

Seit 30 Jahren unterrichtet Shifu Fredy Kuhn Kung Fu. Dieses Jahr feiert er ein Jubiläum. Grund genug, dem „alten“ Meister ein paar persönliche Fragen zu stellen. Nachfolgend ein etwas anderes Interview mit einem erfolgreichen, charismatischen und authentischen Kampfkunstlehrer.

Aus welcher Motivation heraus bist Du Lehrer geworden und wann hast Du Deinen Entschluss im praktischen Unterricht zum ersten Mal bereut?

Mein damaliger Kung Fu Lehrer Rolli Krauer hat mich sehr begeistert und inspiriert. Ich wollte unbedingt in seine Fusstapfen treten und somit war für mich klar, Kung Fu soll mein Leben sein. Meine Eltern waren über diesen Entschluss nicht so begeistert, da ich zu diesem Zeitpunkt erst sechzehn Jahre alt war. Also absolvierte ich neben dem Training und dem Unterrichten eine Lehre zum Polymechaniker. Mit achtzehn habe ich dann meine eigene Kung Fu Schule in Zürich eröffnet. Den Entschluss von damals habe ich nie bereut. Im Gegenteil, jede Trainingsstunde, die ich unterrichte, bestätigt diesen Entschluss aufs Neue.

Was wäre das Schlimmste, was Dir passieren könnte?



Wenn ich aus irgendwelchen Gründen nicht mehr Kung Fu praktizieren oder unterrichten könnte und wenn meine Frau unerwartet sterben würde.

Wie motivierst Du Dich bei gelegentlichen trüben Stimmungslagen?

Getreu nach meinem Motto, dass jeder Tag ein guter Tag ist, akzeptiere ich auch diese Stimmung, trinke eine Tasse Tee, philosophiere mit meiner Frau und widme mich dann dem Training.

Warum ist Zivilcourage im Leben manchmal eine gefährliche Sache?

In dem Moment, wo man Zivilcourage beweist, begibt man

sich automatisch in eine heikle Situation. Wenn man damit beginnt, zu überlegen, ob diese oder jene Situation gefährlich sein könnte, dann hat man keine Zivilcourage. Handeln braucht



immer eine Portion Mut und die Fähigkeit, sich selber nicht ganz so wichtig zu nehmen.

1992 wurdest Du auf Manila (Philippinen) Weltmeister im Eskrima. Hat sich Dein Leben dadurch verändert?

Definitiv nein! Mir ist seit diesem Zeitpunkt nicht nur theoretisch, sondern auch ganz praktisch klar geworden, dass ein Titel genauso viel Wert hat, wie der Moment selber. Der Weg, das heisst das intensive Training und die Vorbereitungen auf den Wettkampf, war das Ziel. Der Rum des Titel ist nur eine schön-



Bild oben:
 Wing Chun Meister Lo Man Kam unterrichtet Shifu Fredy im Chi Shou
 Bild mitte:
 Langstock Meister Shanfa He und Shifu Fredy
 Bild unten:
 Erster Wing Chun Lehrer von Shifu Fredy
 Meister Rolli Krauer

ne Nebensache, der aber am nächsten Tag bereits wieder zu verblassen beginnt. Die Blasen an den Fingern und Händen halten etwas länger (lacht).

Warum hast Du im Herbst 2006 an der Jukai-Zeremonie teilgenommen und Dich somit zum Buddhismus bekannt.

Die Lehre Buddhas kommt meiner Lebenseinstellung am nächsten. Durch die langjährige Praxis asiatischer Kampfkunst kam ich automatisch auch mit der Philosophie des Ostens in Kontakt. Zen bildet einen wesentlichen Bestandteil unseres Kung Fu Stils und so war es nur eine logische Schlussfolgerung, diesen Schritt zu machen. Ich wehre mich entschieden dagegen, den Buddhismus als eine Religion zu bezeichnen. Für mich ist er eine Weltanschauung mit Konzepten und Prinzipien, die grundsätzlich für alle Menschen gelten, unabhängig von Rasse, Geschlecht und Religionszugehörigkeit.

Du reist regelmässig zu Studienzwecken nach Asien. Gibt es für Dich keine Möglichkeit, Dich auch in Europa weiterzubilden?

Die Möglichkeiten sind im Westen für mich klar beschränkt. Zudem leben und unterrichten meine Meister alle in Asien.

Welche drei Gegenstände wür-



dest Du mit auf eine einsame Insel nehmen?

1. Meine Frau, wobei ich sie nicht als einen Gegenstand betrachte (lacht). 2. Eine Holzpuppe (murenzhuang) und 3. Oolong-Tee.

Welche drei Dinge möchtest Du in den nächsten zehn Jahren erreichen?

Ich wünsche mir, dass wir in Zukunft auch WU LIN Schulen im Ausland haben. Dann liegt mir die Verwirklichung unseres Tempelprojektes und die Perfektionierung des Stils am Herzen.

Welche drei Dinge würdest Du auf der Welt verändern, wenn Du die Möglichkeit hättest?

Ich wünschte mir, dass niemand auf der Welt Hunger oder Durst leiden müsste. Das heisst, dass

die Grundbedürfnisse aller Menschen gesichert wären. Dann würde ich die Ausbeutung von Mensch und Natur stoppen und globale Toleranz fördern und Kung Fu als Pflichtfach für körperliche und geistige Schulung und Entwicklung in allen Schulen einführen.

Besten Dank für das Interview.

*Kim Kramer
freischaffende Journalistin*

Steckbrief

Name: Kuhn
Vorname: Fredy
Buddhistischer Vorname: Jundo (Bedeutung: wahrer Weg)
Geburtsdatum: 4.8.1965
Beruf: Kampfkunst-, Qi Gong- und Tai Chi-Lehrer
Zivilstand: verheiratet
Kampfkunst seit: 1976
Unterrichtet seit: 1981
Lieblingssessen: asiatische Küche und Pasta
Lieblingsgetränk: Oolong-Tee (chinesische Teezeremonie) und japanischer Grüntee
Lieblingsfarbe: schwarz
Ich mag: warmes Klima, Ehrlichkeit, Disziplin, Anfängergeist
Was ich nicht mag: Ignoranz, Respektlosigkeit, Menschen, die nicht an ihrer körperlichen und geistigen Entwicklung arbeiten
Ich wünsche mir: „Leben und leben lassen.“
Lieblingszitat: „Jeder Tag ist ein guter Tag.“

Bild oben:
Jukai-Zeremonie mit dem japanischen Zen-Meister Eido Shimano Roshi
Bild unten:
Eskrima Meister Rodrigo Maranga unterrichtet Shifu Fredy in Palakaw



Buddhas Reissuppe Gesundheit

In China und Taiwan ist es üblich, dass man zum Frühstück „Shifan“, eine Wasser-Reissuppe, mit kleinen pikanten oder süssen Zutaten genießt. Man sagt dieser Suppe speziell stärkende, entschlackende, entgiftende und reinigende Eigenschaften nach.

Auch die Lehre der Traditionellen Chinesischen Medizin bescheinigt bei regelmässigem Verzehr eine Linderung von Magen- und Darmbeschwerden, Allergien und Steifheit in den Muskeln und Gelenken. Gerade zum Frühstück eignet sich die Reissuppe sehr, da sie den Organismus nicht überlastet und sehr gut verdaulich ist. Zudem stärkt und aktiviert eine lange gekochte Suppe aus Reis die innere Mitte und das Immunsystem.

Ein Kick für den Tag

Ganz allgemein gelten in der chinesischen Medizin Reis-, Getreide- und Gemüsesuppen als Heilmittel und wichtige Energiespender. Das lange und schonende Köcheln der Suppen wird als sehr wichtig erachtet, weil dadurch die Zutaten eine Transformation von Substanz in Energie (Qi) erfahren. Schon unsere Grossmütter kochten bei Krankheit und Energiemangel eine stärkende und aufbauende Kraftbrühe. Reissuppen sind in Asien eine uralte Medizin und viele Lobpreisungen über die Heilkraft findet man bereits in frühen buddhistischen Schriften.

Buddha soll über die Suppe folgendes gesagt haben: „Die Reissuppe schenkt zehn Dinge: Leben und Schönheit, Leichtigkeit und Kraft, sie vertreibt Hunger, Durst und Wind, sie reinigt die Blase und die Niere und fördert die Verdauung.“ Mit Milch und Honig verfeinert soll Buddha die Suppe als gesündeste Nahrung gelobt haben. Ob man sie nun süss oder salzig genießt, kommt auf die persönliche Vor-



liebe und die individuelle Konstitution an. Die meisten Reissuppenverkäufer in China und Taiwan bieten neben der fast geschmacksneutralen Suppe viele kleine Köstlichkeiten an. So werden etwa Eier, Ingwer, Zwiebeln, Erdnüsse, Sojabohnen, sauer eingelegtes Gemüse, Tofu oder fein gehackter Fisch oder Fleisch zur Suppe gereicht. Die Reissuppe ist äusserst nahrhaft und leicht verdaulich. Gerade zum Frühstück ist es wichtig, den Körper mit ausreichend Nährstoffen zu versorgen, die sättigend und stärkend wirken, den Organismus aber nicht belasten und so die nötige Energie für den Tag liefern. Auch in der chinesischen Medizin gilt der Spruch: „Frühstücke wie ein Kaiser, speise mittags wie ein Bürger und esse abends wie ein Bettelmann.“

Shifan wird ganz einfach zubereitet. Man kann die Reissuppe aus einer Vielzahl von Reissorten kochen, die geschmacklich sehr verschieden sind. Die Zugabe von Zutaten können nach Belieben oder ihrer Wirkung frei ausgewählt werden. So nährt zum Beispiel Honig das Herz, beruhigt den Geist und macht die Därme gleitfähiger. Walnüsse fördern die Ur-Energie und Ingwer wärmt und fördert die Zirkulation von Qi und Blut usw.

Das Grundrezept

Für das Grundrezept braucht man lediglich Reis und Was-

ser. Die Zubereitung ist einfach: Reis und Wasser in einem Verhältnis von etwa 1:6 kochen. Die Menge des Wassers bestimmt die Dicke des Breis. Nicht zu viel Reis nehmen, da er sehr stark aufquillt. Den Reis in einen Topf mit guter Isolierung und einem schweren Deckel geben. Wichtig ist, den Reis nach kurzem Aufkochen nur auf kleinster Flamme köcheln zu lassen, da er sonst anbrennt. Den Reis dann 2 bis 4 Stunden köcheln lassen. Je länger die Reissuppe kocht, umso mehr stärkt sie das Qi und Blut. Wenn man das Gericht zum Frühstück essen möchte, kann man den Reis auch kurz vor dem Zubettgehen aufsetzen. Sicherheitshalber sollte man aber vorher einmal unter Beobachtung das Verhalten des Topfes und des Herdes prüfen, damit nichts an beziehungsweise verbrennt!

Buddhas Reissuppe

Für dieses Rezept braucht man Reis, Wasser, frische Milch, Butter oder Ghee (geklärte Butter) und Honig. Den Reis nach Grundrezept zubereiten. Die Menge, die für ein Frühstück benötigt wird, in einen separaten Topf geben und mit etwas Wasser erhitzen. Am Ende etwas frische Milch, Butter oder Ghee und Honig hinzufügen und abschmecken.

In diesem Sinne „en Guete“ und viel Energie!

Pascha oder Paschima steht für hinter, nach, später, westlich, Rücken. Uttana bedeutet intensive Dehnung oder Streckung. Paschimottanasana kann entweder mit Dehnung nach Westen, Rückendehnung oder Kopf-Knie-Stellung übersetzt werden. Auch Zange oder Vorwärtsbeuge im Sitzen sind sehr häufig verwendete Begriffe, um dieses Asana (Haltung) zu beschreiben.

Die Hatha Yoga Pradipika, die klassische Yogaschrift aus dem 14. Jahrhundert, schreibt dazu: „Diese vortrefflichste aller Asanas . . . lässt den Atem durch Shushumna (Energieleitbahn) fließen, regt das Verdauungsfeuer an, formt die Lenden und vertreibt alle Krankheiten der Menschen.“

Ausrichtung

Setze Dich mit gestreckten Beinen auf den Boden. Ziehe Deine Gesässmuskeln etwas nach hinten, so dass Du direkt auf Deinen beiden Sitzhöckern sitzen kannst. Deine Beine sind aktiv und die Füße geflext. Strecke Deine Arme nach oben und ver-

längere Deinen Oberkörper aus dem Sitzen heraus während Du einatmest. Halte Deine Wirbelsäule lang und beuge Dich aus der Hüfte heraus langsam nach vorne, atme aus. Lasse Deinen Brustkorb geöffnet und entspanne Deine Schultern. Deine Gesichtsmuskulatur ist gelöst.

Atmung

Bleibe ein paar bewusste Atemzüge in dieser Haltung. Löse die Haltung mit der Einatmung auf. Achte dabei, dass Du wieder mit gestreckten Armen und einer langen Wirbelsäule in eine aufrechte, sitzende Haltung zurückkommst. Wenn Du magst, gehe mit der nächsten Ausatmung erneut in die Haltung und verweile wieder ein paar tiefe Atemzüge. Das bewusste Einatmen hilft, die obere Wirbelsäule zu strecken. Das bewusste Ausatmen vertieft hingegen die Beugung aus der Hüfte heraus.

Schwierigkeiten

Um einen runden Rücken zu vermeiden, verwende einen Gurt. Wenn Du mit gestreckten Beinen im Sitzen in Rückenlage kommst lege eine zusammen-

gefaltete Decke unter Dein Gesäss und übe mit leicht gebeugten Knien. Achte immer darauf, dass das Dehnungsgefühl in der Mitte des Muskels entsteht. Überprüfe Deine Haltung, wenn Du die Dehnung im Ursprung oder im Ansatz des Muskels spürst. Ziehe Deinen Kopf nicht mit Gewalt zu den Knien. Lege eine Decke auf Dein Schienbein und lass Deinen Kopf darauf ruhen.

Wirkung

Paschimottanasana beruhigt die Nerven und hilft Stress, leichte Depressionen und Kopfschmerzen zu lindern. Zudem verbessert dieses Asana die Verdauung und kräftigt, durchblutet und massiert die Bauchorgane. Es verjüngt die Wirbelsäule und fördert auf der geistigen Ebene Hingabe, Geduld und Demut. Es werden die Rautenmuskeln (Rhomboiden), der untere Trapez-/Kapuzenmuskel (Trapezius), der breite Rückenmuskel (latissimus dorsi), der lange Rückenstrecker (Longissimus), der hintere Oberschenkel- (Biceps femoris) und der kleine, mittlere und grosse Gesässmuskel (Gluteus minimus, medius, maximus), der birnenförmige Muskel (Piriformis), die Wadenmuskulatur (Gastrocnemius), der Schollenmuskel (Soleus), innerer Hüftlochmuskel (Obturator internus), Zwillingsmuskeln (Gemelli) und Kniekehlenmuskel (Popliteus) gedehnt.

Hinweise

Wenn eine starke Verkürzung in den hinteren Oberschenkelmuskeln vorliegt macht es Sinn, als Vorbereitung für Paschimottanasana die Hamstrings im Liegen (sicher und rückenschonend) mit Gurt zu dehnen. Als Gegenstellung für Paschimottanasana empfiehlt sich Purvottanasana (die schiefe Ebene).



Shimu Sandy Kuhn

Warm-up

Paschimottanasana - Die sitzende Vorwärtsbeuge

Bild:
Shimu Sandy in
Paschimottanasana

Jiaolian Toni Berera freut sich auf seine neue Aufgabe

Rapperswil-Jona

Seit Januar 2011 ist die WU LIN Kampfkunstschule Rapperswil-Jona in den Händen von Jiaolian Toni Berera.

Als ich Anfang Dezember 2010 einen Anruf von *Shimu Sandy* bekam, ob ich mir vorstellen könne, die WU LIN Schule Rapperswil-Jona zu übernehmen, war ich im ersten Moment sehr überrascht und überrumpelt. Kurz darauf realisierte ich aber, was sich mir hier für eine einmalige Chance bot. *Jiaolian Thomas* hatte sich aus gesundheitlichen Gründen entschlossen, nicht mehr als Kung Fu Lehrer tätig zu sein und die Schule auf Ende Dezember zu verkaufen.

Ein Wunsch erfüllt sich

In den letzten sieben Jahren durfte ich bei *Shimu Sandy* und *Shifu Fredy* das Unterrichten erlernen und praktizieren. Im Sommer 2007 ging für mich zudem ein lang gehegter Wunsch in Erfüllung: die Ernennung zum WU LIN Instruktor. Damit bekam ich die Möglichkeit, eine eigene WU LIN Schule zu eröffnen. In den letzten Jahren wurde mein Wunsch danach immer stärker. Zielstrebig habe ich darauf hingearbeitet und gespart. Die Suche nach einer geeigneten Lokalität gestaltete sich aber schwierig, einmal war der Mietpreis astronomisch hoch, das andere Mal die Decke zu tief.

Als neuer Besitzer der Schule in Jona übernehme ich nicht nur eine bereits fertiggebaute, gut ausgestattete und optimal gelegene Lokalität; es sind vor allem die schon vorhandenen Schülerinnen und Schüler, welche der Schule Leben einhauchen. Nachdem der Entscheid gefällt war, ging alles sehr schnell: Inert einem Monat musste ich mich mit der Selbständigkeit vertraut machen. Eine intensive aber sehr interessante und lehrreiche Phase folgte. Sogleich begann ich, zusammen mit *Jiaolian Thomas*, den Un-

terrichtet zu leiten. Dies gab den Schülerinnen und Schülern die Gelegenheit, sich einerseits von *Jiaolian Thomas* zu verabschieden und andererseits, mich kennenzulernen. Neben diversen administrativen Aufgaben und der Buchhaltung galt es auch verschiedenste Dinge zu organisieren, die ich verän-



dern wollte. Wie möchte ich den Empfangsbereich neu gestalten? Was für Veränderungen gibt es im Trainingsraum? Wie kann ich den WU LIN Spirit noch mehr in die Schule einfließen lassen und ihr eine persönliche Note geben? Egal, was ich auch wissen wollte, *Shifu Fredy* und *Shimu Sandy* wussten auf jeder Frage eine Antwort und konnten mich mit ihrer Erfahrung optimal beraten.

Im neuen Glanz erstrahlt

Über Weihnachten und Neujahr war in der Schule Hochbetrieb: Mit tatkräftiger Unterstützung der Familie und Freunden wurde gestrichen, eine Bar-Theke gebaut und kleine Änderungen vorgenommen, so dass die Schule am Dienstag, 11. Januar 2011, in neuem Glanz erstrahlte und ich die überraschten Schüler willkommen heissen konnte.

Der Besitzerwechsel brachte auch eine Änderung der Trainingszeiten mit sich. Die Zeiten

wurden den übrigen WU LIN Schulen angepasst. Das Erwachsenentraining findet nun wieder von 19.30 bis 21.00 Uhr statt, wie bisher am Dienstag und Donnerstag. Die Kinder- und Jugendtrainings finden neu auch dienstags und donnerstags statt, von 17.00 bis 18.00 Uhr für die 8- bis 10-Jährigen

und von 18.15 bis 19.15 Uhr für die 11- bis 15-Jährigen. Das Training für die 5- bis 7-Jährigen findet neu am Mittwoch von 17.00 bis 18.00 Uhr statt.

Ich bedanke mich an dieser Stelle bei *Jiaolian Thomas* für seine Unterstützung und wünsche ihm für seine Gesundheit und Zukunft alles Gute. Ganz herzlich bedanke ich mich bei meiner Familie, bei Philip, Maggie, Patric, den Instruktor und ganz speziell bei *Shimu Sandy* und *Shifu Fredy* für ihre Hilfe und Unterstützung. Ohne Euch wäre all dies nicht möglich gewesen. Ich würde mich freuen, das eine oder andere bekannte Gesicht irgendwann in einem Training in Jona begrüßen zu dürfen.

Jiaolian Toni Berera

WU LIN Martial Arts Academy
Schachenstrasse 80
8645 Rapperswil-Jona
Telefon 055 212 21 71

Bild:

Jiaolian Toni Berera mit Schülerinnen und Schülern aus dem Kids Kung Fu Training an der neuen Theke

Die WU LIN Schule Frauenfeld feiert dieses Jahr ihr 10-Jahre-Jubiläum. Neu findet seit Januar ein Training nur für Frauen statt.

Kung Fu für Frauen

Seit Januar haben wir unser Angebot mit einem Kung Fu Training nur für Frauen ergänzt. Damit erhoffen wir uns, besser auf die Bedürfnisse vieler Frauen eingehen zu können. In diesen Trainings wird genau das gleiche Kung Fu gelehrt wie in den gemischten Trainings. Der Unterschied besteht im Wesentlichen darin, dass die Frauen beim Training unter sich sind und die Aufwärmübungen entsprechend zusammengestellt sind. Jeden Dienstag und Freitag um 19.30 Uhr findet dieses Training für Frauen statt. Detaillierte Informationen zum Training für Frauen findet man auch auf der WU LIN Website.

Abhärtungspraxis

Ein wichtiger Bestandteil des Kung Fu Trainings ist auch das Abhärten der Arme und Beine (mandarin tiesha zhang 鐵砂掌). Regelmässig wird daher bei uns auch das „sanfte“ Abhärten geübt. Damit wird die Bildung von blauen Flecken und die Schmerzempfindlichkeit reduziert. Solch ein Training gibt ei-



nen ersten Einblick ins umfangreiche Abhärtungsprogramm und kann gut auch als Ansporn und Motivation genutzt werden, um auch privat etwas für die Abhärtung zu tun. Nebst diesen direkt spürbaren Vorteilen kann man auch wesentlich gezielter und stärker zugreifen, wenn es mal nötig ist, ohne sich dabei die Hände zu verletzen. Schülern, die zur zweiten Form (xunqiao 尋橋) überwechseln, steht zudem offen, am intensiven Abhärtungstraining teil zu nehmen. Bei diesem Training handelt es sich um gezielte Anweisungen und Trainingsmöglichkeiten, welche durch zusätzliches Training zu Hause unbedingt ergänzt werden muss. Wer sich dazu entschliesst, soll sich genau an die Trainingsanweisungen halten und 5 Tage die Woche diese Übungen ausführen.

Medizin ist wichtig

Zudem ist der Einsatz von chinesischer Medizin (tie dajiu 鐵打酒) von grosser Bedeutung. Es werden 3 Monatsprogramme in einem systematischen Aufbau unterrichtet, die dann jeweils für 12 Wochen praktiziert werden müssen, bevor man zum nächsten Block gelangt. Nach etwa einem Jahr wird das Abhärtungstraining auch noch durch das Schlagtraining am Wandsack ergänzt. Das Abhärtungsprogramm für die Hände

und Arme dauert mindestens 3 bis 4 Jahre und kann, danach in einer reduzierten Form zeit lebens weiter trainiert werden. Die Beine werden erst im Sitzen durch das sogenannte „Rollen“ vorbereitet. Dazu benutzt man ein Rundholz oder auch einen Eskrimastock. Später können



leichte Kickübungen an der 3er Wodden-Dummy hinzukommen. Es sind nur einige wenige Trainingsutensilien für die Abhärtung notwendig und diese stehen in der Schule immer bereit!

Jiaolian Marcel Sauder

WU LIN Martial Arts Academy
Zürcherstrasse 270
8500 Frauenfeld
Telefon 052 720 16 52

Frauenfeld

Kung Fu für Frauen und Abhärtungspraxis

Bild oben rechts:
Abhärtung der Fäuste
am Wandsack
Bild mitte rechts:
Abhärtung der Finger
Bild unten links:
Abhärtung der Hand-
fläche, Handrücken
und Handkante

Erfahrungsbericht
Winterthur

Vor acht Jahren wagte ich mich in die «Versenkung» des Sulzer-Areals, wo ich bei der WU LIN Kampfkunstschule eine neue Sportart zu finden hoffte.

Es gab vieles, was mich damals hätte abschrecken können: die Schule befand sich im Keller eines alten Industriegebäudes, die nicht nach Geschlechtern getrennte Garderobe war nicht sonderlich gross, und dann waren da noch die Mädchen, welche bei meinem ersten Besuch Holzbrettchen durchschlugen. Letzteres hat dann wohl doch meinen Ehrgeiz geweckt. Damals waren es vor allem die netten Mitschüler, meine älteren Kung Fu Brüder und Schwestern, die mich für diesen Sport begeisterten.

Disziplin und Respekt

Meine Motivation für das Kung Fu wandelte sich jedoch genauso wie ich mich während dieser Jahre entwickelte. Ich schätzte den respektvollen Umgang miteinander und die Disziplin, welche *Shifu* Fredy nebst all unseren Albernheiten zu erhalten vermochte. In den ersten Jahren war es wohl vor allem diese Disziplin, welche mich die Sätze der ersten Form immer wieder aufs Neue wiederholen liess. Es schien mir ein notwendiges Übel für ein Ziel, welches mir nicht ganz klar war.

Mehr als nur ein Sport

Kung-Fu-Idole haben mich lange gar nicht fasziniert, es waren wohl vielmehr die für mich greifbaren Instruktoeren, die anders als meine bisherigen Sportlehrer waren. Im Übergang vom Jugend- zum Erwachsenentraining merkte ich, dass das Kung Fu mehr als ein Sport für mich war. Hinter jeder Bewegung steckte noch so viel mehr, als ich mir am Anfang überhaupt habe vorstellen können. Ich entdeckte die Formen von neuem und



begann, mein Bewusstsein für die Bewegungen zu schärfen. Diese Art zu lernen entsprach so gar nicht dem, was ich auf dem Gymnasium und später an der Universität erfahren habe. Heute macht die körperliche Betätigung, also der Ausgleich zu meinem kopflastigen Alltag, den grössten Teil meiner Motivation aus. Da ich bestimmt nie ausgelernt haben werde, hoffe ich, dass mir diese Begeisterung noch lange erhalten bleibt.

Gelebtes Mitgefühl

Aufgrund einer rheumatischen Erkrankung mache ich nun seit einem Jahr neue Erfahrungen mit dem Kung Fu. Obwohl es mir zeitweise unmöglich war, die Hände zu Fäusten zu ballen und ich sie noch immer nicht flach auf den Boden ablegen kann, musste ich nie mit dem Training aufhören. Das grosse Verständnis meiner Lehrer und Mitschüler vereinfacht mir den Umgang mit der Krankheit ungemein. Gerade da das Kung Fu sich in vielen Belangen seinem Anwender anpasst, fühle ich mich auch keineswegs deplatziert, wenn ich mit meinen Händen im Training an physische Grenzen stosse. Im Gegenteil, ich sehe

es gerne als Herausforderung, die mir letztendlich hilft, die Flexibilität meiner Hände zu erhöhen.

Von jedem das Beste lernen

In den acht Jahren, welche ich nun in der Kampfkunstschule in Winterthur trainiere, wurde der Unterricht von drei verschiedenen Lehrern geleitet. Gerade als junger Schüler konnte ich mir das Training ohne *Shifu* Fredy kaum vorstellen. Die darauffolgenden Instruktoeren *Jiaolian* Thomas und *Jiaolian* Oliver setzten natürlich andere Schwerpunkte. Beim zweiten Lehrerwechsel erging es mir jedoch wieder ähnlich wie beim ersten, denn *Jiaolian* Thomas hatte mich auf seine Art fasziniert. Ich denke, dies hat mich gelehrt, mein Training nicht auf den Lehrer zu fokussieren, sondern auf das Kung Fu und von den Instruktoeren anzunehmen, was sie mir mitgeben.

Tudi Lukas Gehrig

WU LIN Martial Arts Academy
 Zürcherstrasse 41 (Loki-Areal)
 8400 Winterthur
 Telefon 052 212 12 50

Bild:
 Tudi Lukas Gehrig

Seit April 2009 bietet die WU LIN Kampfkunstschule in Dübendorf ein Training für Kinder im Alter von 4 Jahren an. Es begann mit einer kleinen Schar begeisterter Kindern. Die Gruppe ist stetig gewachsen und einige der kleinen Kampfkünstler konnten inzwischen zu den „Grossen“, den 5 bis 7 Jahre alten Kids, wechseln.

Respekt von Beginn an

Mit dem Gongschlag beginnt das Training. Die Kinder sitzen erwartungsvoll auf ihren Matten. *Nihao* (Hallo), respektvoll begrüssen wir einander. Und schon erfahren die Kleinen ihre erste Herausforderung. Wer kann für kurze Zeit im Diamantsitz ganz still verharren wie ein Felsen, ohne sich zu bewegen? Super, alle haben es geschafft, die Augen der Kinder leuchten. Beim Aufwärmen werden Übungen aus dem Yoga für Kinder praktiziert. Dabei lernen die Kleinen spielerisch ihren Körper kennen. Die Beweglichkeit und Koordination wird gefördert, die Übungen machen offensichtlich auch Spass.

Verantwortung übernehmen

Es folgen einfache Techniken aus dem Kung Fu. Die Methodik ist speziell auf das Alter der Kinder von 4 Jahren abgestimmt. Das Training stellt schon recht grosse Anforderungen an die kleinen Kampfkünstler. Sich immer wieder zu konzentrieren und aufmerksam zu bleiben, ist gar nicht so einfach. Doch die Kleinen meistern diese Herausforderung gut. Zwischendurch löst ein Spiel - als Auflockerung - die Anspannung und erfreut die Kinder natürlich oder einfach wieder ruhig werden, sitzen, entspannen, die Augen schliessen und sich selbst wahrnehmen.

Neben den Techniken zur Selbstverteidigung werden im Kung Fu noch andere Werte vermittelt, die mit ins Training



einfließen. Die Kinder lernen, richtig zuzuhören, zu schauen, nachzuahmen, respektvoll miteinander umzugehen. Disziplin und Durchhaltewillen werden gefördert, das Selbstvertrauen wird gestärkt. Jedes Kind ist okay so wie es ist! Die kleinen Kampfkünstler lernen, in unseren Trainings auch schon eine gewisse Verantwortung zu übernehmen. In diesem Alter sind die Kinder sehr wissbegierig und offen. Sie lieben es, Fragen aus dem Training zu beantworten oder Erlerntes voller Stolz und Selbstsicherheit vorzuzeigen. *Zaijian* (auf wiedersehen)! Nach einer Stunde mit kindlicher Achtsamkeit erwarten die kleinen Kids zufrieden ihre Mamis und Papis.

Es ist schön, zu sehen wie die Kinder sich entwickeln, wie motiviert und begeistert die kleinen Kampfkünstler und Kampfkünst-

lerinnen trainieren. Sie sind mir alle ans Herz gewachsen und ich freue mich jede Woche aufs Neue, die kleinen „Bonsai“-Kids zu unterrichten. Ein herzliches Dankeschön an die Eltern für das Vertrauen. Danke auch an *Shimu Sandy* und *Shifu Fredy* für ihre Unterstützung.

Neue kleine Kampfkünstler und Kampfkünstlerinnen sind zu einem Probetraining immer herzlich willkommen! Das Training findet am Mittwoch von 14 bis 15 Uhr statt.

Tudi Monika Jud

WU LIN Martial Arts Academy
Zürichstrasse 8 (City Center)
8600 Dübendorf
Telefon 044 826 07 00

Dübendorf
Die Kleinen ganz gross - Ein Einblick in das Training der Vierjährigen

Bild:
Tudi Monika Jud mit
den „Bonsai“-Kids

Kinder- und Jugendtraining: „Was gefällt mir am Kung Fu?“ Zürich-Altstetten

Wie heisst es so schön: „Die Zukunft gehört unseren Kindern.“ Als Kung Fu Instruktor lege ich Wert darauf, die Kinder und Jugendlichen individuell zu fördern. Es ist mir wichtig, dass sie die Kampfkunsttechniken im Kung Fu verinnerlichen und die mitgegebenen Tugenden, darunter verstehe ich Lebens- und Verhaltensgrundsätze, wie zum Beispiel Respekt und Mut, in ihrem Alltag einbeziehen.

Individuelle Förderung

Das Kinder- und Jugendtraining läuft in der Regel wie folgt ab: Am Anfang dehnen und stärken die Kinder und Jugendlichen in Gymnastik- und Yogaübungen ihre Muskeln. Das Ziel besteht darin, die Beweglichkeit zu verbessern und die Körperstrukturen zu stärken. Anschliessend üben sie individuell die dem Level entsprechende Kung Fu Form. Danach wenden sie die in den Formen enthaltenen Kampfkunsttechniken in Partnerübungen an. Dabei können sie ein bewusstes Körpergefühl entwickeln, da die Techniken eine bestimmte koordinative Fähigkeit erfordern. Zum Schluss des Trainings verbessern die Kinder und Jugendlichen in Spielen ihre Kraft, Koordination, Aufmerksamkeit und Schnelligkeit, alles Eigenschaften, die dazu dienen, im Kung Fu besser zu werden.

Das Wort den Kindern

Einige Kinder und Jugendliche, die in der WU LIN Martial Arts Academy in Zürich Altstetten trainieren, haben sich geäussert, was ihnen am Kung Fu gefällt. Die Antworten wurden möglichst originalgetreu wiedergegeben, um die individuelle Spontaneität und die Natürlichkeit der Kinder und Jugendlichen in ihren Aussagen zu bewahren. Nur vereinzelt waren Ergänzungen oder stilistische

Korrekturen zur besseren Verständlichkeit nötig.



Adriano, 14 Jahre

Am Kung Fu gefällt mir der Ausgleich zum hektischen Alltag. Ich kann dabei Konzentration üben. Gleichzeitig betätige ich mich sportlich.



Alejandro, 5 Jahre

Am besten gefallen mir die Kung Fu Übungen mit den Kameraden, diese machen mir viel Spass. Zudem ist die Atmosphäre im Training super. Ganz einfach gesagt: Ich fühle mich gut und bin glücklich mit Kung Fu.



Beren, 4 Jahre

Es macht mir grosse Freude, Kung Fu zu trainieren. Das Training ist sehr abwechslungs-

reich. Am liebsten mache ich Fusstrittstechniken. Die spielerische Art und Weise, wie Kung Fu unterrichtet wird, gefällt mir sehr.



Dennis, 9 Jahre

Die Gymnastikübungen für das Aufwärmen gefallen mir. Am tollsten finde ich die Handtechnik Tan Shou 3. Satz. Ich mache gerne Spiele, bei denen ich mich mit meinen Kameraden messen kann.



Dilan, 6 Jahre

Die Aufwärmübungen machen mir Spass. Die Fusstrittstechniken gefallen mir. Ich mache gerne das „Mattenversorgespiel“, bei dem Aufmerksamkeit und Schnelligkeit gefragt sind.



Enrique, 9 Jahre

Am Kung Fu gefällt mir, dass wir verschiedene Techniken zur Verteidigung lernen. Am liebsten mache ich die dritte Handbefreiung.



Jason, 8 Jahre

Kung Fu gefällt mir, weil ich eine effiziente Selbstverteidigung erlernen kann. Gleichzeitig kann ich mich sportlich betätigen. Kung Fu macht mir grossen Spass.



Manuela, 14 Jahre

Mir gefällt, dass wir am Anfang verschiedene Muskeldehnübungen machen. Es ist nie langweilig, weil wir im Training viel Abwechslung haben. Gegen Ende des Trainings machen wir manchmal noch Koordinations- und Aufmerksamkeitsspiele.



Mauro, 13 Jahre

Mir gefallen die Arm- und Beintechniken am besten. Die Formen finde ich auch toll. Ich habe die 6. Prüfung schon absolviert und trainiere in der 2. Form. Die ist nämlich noch schwieriger als die 1. Form.



Maxim, 9 Jahre

Kung Fu zu trainieren gefällt mir, weil ich dabei eine Kampfkunst erlerne. Ich trainiere auch gerne Eskrima. Das „Mattenversorge-spiel“ macht mir Spass, da ich dabei sehr schnell sein muss.



Nadir, 8 Jahre

Ich finde Kung Fu eine gute Kampfkunst. Mit den Handschuhen zu kämpfen gefällt mir. Das Kung Fu gefällt mir im Ganzen sehr gut.



Ronni, 8 Jahre

Mir gefallen am Kung Fu die Kampfkunsttechniken, die man in koordinativen Bewegungen ausführt. Mir gefallen die verschiedenen Fangspiele, in denen ich schnell und aufmerksam sein muss.



Thara, 11 Jahre

Ich mag das Kung Fu Training, weil ich dabei eine Selbstverteidigung lernen kann. Es hilft mir auch, meine Konzentrationsfähigkeit zu fördern; das gefällt mir. Kung Fu hat eine spezielle Energie, die ich spüren und geniessen kann.

Dank an die Schüler

Ich danke meinen Schülerinnen und Schülern für den stets regelmässigen, aufmerksamen und fleissigen Trainingseinsatz. Es macht mir grosse Freude, die Kinder und Jugendlichen zu begleiten. Dabei sehe ich über die Zeit jeweils immer, wie sich jeder Einzelne persönlich und technisch grossartig entwickelt.

Ich freue mich auf die zukünftige Zeit mit Euch.

Jiaolian Silvano Carecci

*WU LIN Martial Arts Academy
Rautistrasse 77 (beim Zollfreilager)
8048 Zürich
Telefon 043 931 73 65*

Bilder:
Kinder aus dem Kids
Kung Fu

Zurück zu den Wurzeln Reisebericht Taiwan

Im Oktober 2010 begaben sich sieben WU LIN Instruktoren auf eine 14tägige Weiterbildungsreise nach Taiwan. **Jiaolian Marcel Sauder fasst den Studienaufenthalt zusammen.**

Gelebte Tradition

Taiwan ist eine Insel vor dem chinesischen Festland im West-Pazifik, getrennt durch die Taiwan-Strasse. Bekannt ist die



Insel auch unter dem früher verwendeten Namen Formosa (schöne Insel). Im Süden der Insel lebt unser Stockmeister He Shanfa und seine grosse Familie. Das Haus von Meister He ist ein traditionelles 3 Flankenhaus, das vor über 100 Jahren gebaut wurde. Früher trennte beim Eingang ein grosses Tor die Familie vom Rest der Welt. Das Tor wurde jedoch in den späten 70er Jahren entfernt, da die moderne Gesellschaft sicherer und offener geworden ist. Somit entstand ein viel grosserer Platz, der sich sehr gut für das Kung Fu Training eignet. Ich reiste bereits ein paar Tage früher nach Taiwan, um einiges vorzubereiten. In Meister He's Familie sind alle sehr hilfsbereit. Sie haben viele Freunde und können immer auf deren tatkräftige Unterstützung zäh-

len. Am Sonntag, 17. Oktober, fuhren die ältesten Söhne und ich zum Flughafen nach Kaohsiung, um die anderen WU LIN Instruktoren abzuholen. Es war schon ein spezieller Moment, sich in der Ferne wieder zu treffen. Die Reise dauerte etwa eine Autostunde, dann erreichten wir unser Hotel, dass nicht weit von Meister He's Haus liegt. Als erstes nahmen wir die Zimmer in Bezug und machten uns frisch. Das Wetter war mit

30° und stahlblauem Himmel einfach traumhaft. Alle freuten sich auf das Treffen mit Meister He und seiner Familie. Für die einen war es ein Wiedersehen, für die anderen die erste Begegnung mit dem Stockmeister. Wir wurden herzlich empfangen und

und auch gleich mit einheimischen Köstlichen aus der Küche verwöhnt. Der Jetlag machte sich nun aber doch bemerkbar und wir waren froh, uns noch einige Stunden nach dem langen Flug und der Zeitverschiebung von sechs Stunden erholen zu können.

Das Training

Die folgenden zwei Wochen waren geprägt vom nahezu gleichen Ablauf. Das Training startete jeden Morgen um 7 Uhr. Kurz nach 6 Uhr trafen wir uns zum Frühstück und traten dann den gemeinsamen Fussmarsch zu Meister He's Haus an. Der Weg führte uns vorbei am Primarschulhaus, Kindergarten, Tempel und unzähligen dampfenden Garküchen. Nach der traditionellen Begrüssung (Qing Li) rieben wir zuerst unsere Arme mit Tie Da Jiu (Medizin) ein und banden uns dann die Schärpe um. Jetzt konnte es losgehen. Nach klassischen Aufwärm-, Stand- und Schrittübungen mit dem Stock (Yong Chun san bu dian 永春三步點槌) trainierte jeder auf seinem Niveau die speziellen Übungsformen.

Harte Arbeit

Für Meister He ist es ein einzigartiges Erlebnis, seine Schüler beim Training zu erleben. Unter strenger Beobachtung seines



Bild oben:
WU LIN Instruktoren
und Guaqu vor dem
Lu Er Men Tempel
Bild unten:
Begrüssung zum
täglichen Training



fünften Sohnes Guaqu trainierten wir jeden Tag fast sieben Stunden. Nichts entgeht ihm, jedes noch so kleine Detail fällt ihm auf. Er korrigiert, erklärt und demonstriert. Immer wieder fällt auch mein chinesischer Name Ahde (Marcel). Da ich chinesisches spreche, kann ich die Korrekturen, Hinweise und An-

merkungen gerne übersetzen. In den Mittagspausen assen wir jeweils in einem nahegelegenen Restaurant. Wie fast überall auf Taiwan wimmelt es auch in Tainan nur so von kleinen Restaurants und Garküchen, die ihre Spezialitäten anbieten und

von denen man kaum genug bekommen kann. Zwischen dem Morgen- und dem Abendtraining blieb immer wieder genügend Zeit, um kleine Besorgungen zu machen, sich auszuruhen oder die müden Muskeln massieren zu lassen. Das harte Training zahlte sich aus. Wir machten alle grosse Fortschritte. Unsere

Trotz dem intensiven Training erkundeten wir auch die Stadt. Die traditionelle chinesische Kultur hat viel zu bieten. Wir besuchten Teehäuser, den beliebten Lu Er Men Tempel und viele einheimische Geschäfte. An den Abenden kamen wir den Einladungen der Familie und der Freunde nach. Wir genossen die mitternachtlichen Teezusammenkünfte, obwohl wir dann fast kein Auge mehr zumachen konnten.

Viel im Gepäck

Diese Weiterbildungsreise war ein tolles und unvergessliches Erlebnis für uns alle. Im Nu war unser Studienaufenthalt vorbei und wir traten die lange Heimreise um den Globus an. Den Kopf gefüllt mit vielen Eindrücken und verarbeitende Gedanken, den Körper voll mit frischen und neuen Bewegungen und das Gepäck übertoll mit Tee und sonstigen kulturellen Schätzen, erreichten wir gesund und glücklich am Sonntag, 31. Oktober, den Flughafen Kloten. Wir hoffen auf eine Fortsetzung!

Jiaolian Marcel Sauder



merkungen gerne übersetzen. In den Mittagspausen assen wir jeweils in einem nahegelegenen Restaurant. Wie fast überall auf Taiwan wimmelt es auch in Tainan nur so von kleinen Restaurants und Garküchen, die ihre Spezialitäten anbieten und

Trainings wurden immer wieder von Verwandten, Nachbarn oder Seniorschülern beobachtet. Es entstanden herzliche Gespräche und Begegnungen.

Tee, Tempel, Teigtaschen

Bild oben:
Gruppenbild mit Meister He und seinem Sohn Guaqu
Bild unten:
Instruktoren beim Stocktraining

Nach drei Jahren intensiver Ausbildung erfolgreich abgeschlossen WU LIN Teacher Training

Im April 2008 startete die dreijährige Ausbildung der WU LIN Academy zum/zur diplomierten Kampfkunstlehrer/ in Yong Chun Quan by WU LIN. Am Samstag, 19. Februar 2011, wurde den erfolgreichen Absolventen das Abschlussdiplom überreicht.

Grosser Einsatz

720 Unterrichtsstunden und mindestens doppelt so viele Trainingsstunden absolvierten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer der ersten Kampfkunstlehrerausbildung der WU LIN Academy. Der Unterrichtsstoff beinhaltete neben den Formen, Techniken und Anwendungen auch Sportmedizin, Psychologie, Pädagogik, Geschichte, Philosophie, Methodik, Didaktik und Selbstmanagement.

Dazu kam das Schreiben einer dreissig Seiten Diplomarbeit, gefolgt von jährlichen theoretischen und praktischen Zwischenprüfungen. Die umfassende Abschlussprüfung nahm eine ganze Woche in Anspruch. Hier wurden die Trainees nochmals auf Herz und Nieren in Theorie und Praxis geprüft. Wir haben die Ausbildung mit 8 Schülerinnen und Schülern gestartet. Zur Abschlussprüfung waren 5 Teilnehmerinnen und Teilnehmer zugelassen, die alle mit Erfolg abgeschlossen haben.

Viel Unerwartetes

Es war eine intensive Zeit. Körperlich und mental wurde den Auszubildenden viel abverlangt. Jede Ausbildungswoche brachte neue Überraschungen mit sich. Geistige Stärke, Flexibilität und Gelassenheit wurde genauso geschult wie die körperlichen Fertigkeiten. So wurden die Schülerinnen und Schüler zum Beispiel zu Fuss bei minus Temperaturen und Schneefall mit einem geistigen Rätsel um den Greifensee (16 km) auf eine Wanderung geschickt. Ein an-



deres Mal führte der Ausflug in die „Katakomben“, wo Holzbretter mit der Hand zerschlagen werden mussten.

Eine grosse Herausforderung war bestimmt auch die Zusammenstellung einer Kung Fu Show innert weniger Stunden und diese dann überraschend vor Publikum vorzuführen. Auch die Suche nach einer Person für ein Probetraining war für so manchen Trainee eine harte Prüfung. In Kung Fu Uniform wurden die Auszubildenden in Dübendorf auf die Strasse geschickt, um Passanten anzusprechen und für ein Probetraining einzuladen.

Jetzt geht es los

Wir möchten allen Schülerinnen und Schülern, die die Prüfung bestanden haben, nochmals ganz herzlich gratulieren: „Wir wünschen Euch weiterhin viel Freude und Erfolg auf Eurem Kampfkunstweg. Denkt daran: Jetzt fängt es erst richtig an!“ Die diplomierten Kampfkunstlehrerinnen und Lehrer haben

nun die Möglichkeit, sich zum Beispiel als WU LIN Instrukturin oder Instruktor zu bewerben, eine Schule unter eigenem Namen zu eröffnen oder Kurse an öffentlichen oder privaten Institutionen anzubieten. Die Möglichkeiten sind vielfältig und es liegt jetzt an jedem einzelnen von ihnen, für sich den richtigen Weg zu wählen und diesen Schritt für Schritt bedingungslos zu gehen.

Ein Dankeschön an alle

Ein herzlicher Dank gilt dem ganzen Ausbildungsteam der WU LIN Academy. Wir freuen uns auf einen weiteren Ausbildungslehrgang. Die Termine werden zum gegebenen Zeitpunkt auf der WU LIN Website unter Angebot Teacher Training veröffentlicht. Interessierte können sich gerne auch per Mail melden!

Shimu Sandy und Shifu Fredy Kuhn

Bild von links:
nach rechts:
Marcello De Luna,
Pascal Zahn,
Katja Ziehe,
Irene Motalla Ludwig,
Philip Abdollahi,
Sitzend:
Shifu Fredy und
Shimu Sandy

Auch im ersten halben Jahr 2011 erwarten Euch wieder viele interessante Veranstaltungen, lehrreiche und schweisstreibende Intensivtrainings und die Prüfungen im Mai.

Kulturabend „Ip Man 2“

„Ip Man 2“ ist der zweite Teil einer Trilogie über den legendären Ip Man, der den Wing Chun Kampfkunststil begründete. Teil 2 konzentriert sich auf die Zeit nach Ip Mans Flucht aus China im Jahre 1949 nach der Machtübernahme durch die Kommunisten. In der britischen Kronkolonie Hongkong findet er eine neue Heimat und macht sich daran seinen neuen Kampfstil zu popularisieren. Wir freuen uns, auf einen weiteren unterhaltsamen Kinoabend.

Wann: Freitag, 11. März 2011
Zeit: 18.30 bis etwa 22.30 Uhr
Wo: WU LIN Frauenfeld



Kulturnachmittag „Buddha“

Die zweite Kulturveranstaltung findet im WU LIN Hauptquartier in Dübendorf statt. Wir feiern auch dieses Jahr wieder das Vesakh-Fest. Vesakh bezeichnet den wichtigsten und grössten Feiertag im Buddhismus. Gedenkt wird dem historischen Buddha, seiner Geburt, seinem Leben, seinem Erwachen und seinem Tod. Nach einer kur-

zen Einleitung folgt ein Vortrag. Die Zeremonie mit Räucher-Opfergabe, Chantings und dem Sitzen in Stille bildet ein schönes Ritual. Ein kleines vegetarisches Finger-Food-Bufferet mit feinem grünen Tee rundet die Vesakh-Feier ab.



Wann: Samstag, 14. Mai 2011
Zeit: 14.00 bis etwa 16.00 Uhr
Wo: WU LIN HQ Dübendorf

Prüfungen im HQ

- Erwachsene 1. Form
Mittwoch, 18. Mai 2011
- Erwachsene 2. + 3. Form
Donnerstag, 19. Mai 2011
- Kids (8 bis 15 Jahre)
Samstag, 28. Mai 2011

Bitte beachtet, dass die Teilnahme an der Prüfung durch den jeweiligen Instruktor bestimmt wird. Lest dazu auch den kurzen Artikel auf Seite 18 dieses Journals (Kung Fu Prüfungen).

Intensiv-Trainings im HQ

Auch im ersten Semester freuen wir uns, Euch wieder abwechslungs- und lehrreiche Intensiv-Trainings anbieten zu können. Die Liste, um sich für diese Trainings bei *Shifu* Fredy im WU LIN Hauptquartier in Dübendorf anzumelden, findet Ihr in Eurer Schule im Aushang.

- Kung Fu 1. Form
Samstag, 26. März 2011
- Kung Fu 2. + 3. Form
Samstag, 9. April 2011
- Eskrima (ab 3. Prüfung)
Samstag, 11. Juni 2011

Die Teilnahme an den Intensiv-Trainings eignet sich für alle, die vertieft an ihren Kung Fu Techniken arbeiten möchten.

Intensiv-Seminare Mallorca

Auch dieses Jahr finden wieder die Intensiv-Seminare im ruhigen Norden von Mallorca statt.

- Kung Fu: 18. - 25. Juni 2011
- ZenYoga: 25. Juni - 2. Juli 2011
- Qi Gong: 2. - 9. Juli 2011

Neben der reichhaltigen Praxis kommt auch die Theorie nicht zu kurz. Viel Sonne, das Rauschen der Palmen, der herrliche Quellwasserpool, leckeres Essen, tolle Begegnungen und wertvolle Erfahrungen lassen die Intensiv-Seminare zu einem unvergesslichen (Trainings-)Urlaub werden. Weitere Informationen findet Ihr auch in unserer Spezial-Broschüre.



Ausführliche Informationen zu sämtlichen Veranstaltungen, Kursen, Trainings und Workshops unter www.wulin.ch/agenda.

Die WU LIN Organisation und das ganze WU LIN Team freuen sich auf lehrreiche Trainings und interessante Veranstaltungen.

Shimu Sandy Kuhn

Events
Kulturveranstaltungen, Intensiv-Trainings und Prüfungen

Bild links:
Ip Man Darsteller
Donnie Yen
Bild mitte:
Meditationshaltung
Bild rechts:
Palme auf Mallorca



Auf dieser Seite informieren wir über verschiedene Themen, welche die WU LIN Organisation betreffen.

Gratulation zur Eröffnung

Wir gratulieren *Jiaolian* Toni Berera zur Übernahme der WU LIN Martial Arts Academy in Rapperswil-Jona und wünschen ihm von Herzen viel Freude und Erfolg bei seiner neuen Lebensaufgabe.



Neue Lizenzkarte 2011

Die Umstellung vom schwarzen Lizenzbuch zur neuen WU LIN Lizenzkarte 2011 ist abgeschlossen. Das alte Büchlein wird nicht mehr benötigt. Ab sofort ist die gültige Lizenzkarte an die Prüfungen mitzubringen. Wir bitten auch Schülerinnen und Schüler, die zwischen-

Kampfkunstschule trainieren, ihre Karte beim ersten Besuch vorzuweisen. Jedes aktive WU LIN Mitglied, das bis jetzt noch keine Lizenzkarte erhalten hat, soll sich bitte im WU LIN Hauptquartier melden.

Kung Fu Prüfungen

Die WU LIN Organisation bietet zweimal jährlich Prüfungen an. Normalerweise finden diese im Mai und November statt. Wir möchten unbedingt nochmals darauf hinweisen, dass damit nicht automatisch gemeint ist, dass eine Schülerin oder ein Schüler zweimal pro Jahr an der Prüfung teilnehmen kann. Es entscheiden verschiedene Faktoren darüber, wann und ob ein Schüler die Prüfung absolvieren kann. Der jeweilige Instruktor informiert die Schüler über eine allfällige Teilnahme. Kung Fu bedeutet „harter, beschwerlicher Weg und sich eine Kunstfertigkeit mit viel Zeit und Fleiss anzueignen“. Die asiatische Philosophie, die sich unter anderem durch die Lebensweisheit: „der Weg ist das Ziel“ ausdrückt, soll die Tugenden Geduld, Achtsamkeit und Durchhaltevermögen kultivieren. Und zwar unabhängig davon, ob eine Schülerin oder ein Schüler zur Prüfung zugelassen wird oder nicht. Vor allem in den Kinder- und Jugendtrainings müssen wir leider

immer wieder feststellen, dass gerade die Eltern der Schülerinnen und Schüler einen unverhältnismässigen Ehrgeiz und ein falsches Verständnis, was Sinn und Zweck des Trainings und der Prüfungen betrifft, mitbringen. Die Entwicklung des Körpergefühls, die Koordination der Bewegungen, das Erarbeiten von Reflexen, die Erhöhung der Schlagkraft und der Flexibilität stehen in enger Wechselbeziehung mit dem Geist und dessen Fähigkeit sich weiter zu entwickeln. Kung Fu ist „harte Arbeit“, hart ist eine Arbeit dann, wenn sie uns körperlich und mental viel abverlangt, wenn diese Herausforderung manchmal auch unangenehm ist und Geduld und Ausdauer erfordert.

Zusatzangebote

Alle WU LIN Kampfkunstschulen verbindet das Kernangebot Kung Fu. Schulenspezifische Zusatzangebote wie zum Beispiel Qi Gong-, Tai Chi- oder Zen-Semesterkurse, ZenYoga-Workshops und Zen-Sesshins findet man unter www.wulin.ch/schulen. Einfach die gewünschte Schule anklicken und sich unter Stundenplan oder Zusatzangebote über Daten und Preise detailliert informieren. Selbstverständlich kann man sich auch in jeder Schule persönlich oder via Mail für weitere Information oder Fragen an die Verantwortlichen wenden.

Wir sind auf Facebook

WU LIN ist neu auch auf Facebook zu finden. Wir informieren über aktuelle Veranstaltungen und werden in Zukunft auch Fotos und Videos veröffentlichen. Wir freuen uns über zahlreiche „gefällt mir“ Klicks unter: www.facebook.com/wulin.organisation



Shimu Sandy und Shifu Fredy Kuhn

Lange Zeit vertrat die Wissenschaft die Ansicht, dass man das menschliche Gehirn nicht verändern könne. Dies wurde aber in der Zwischenzeit mit erstaunlichen Tatsachen widerlegt.

Das Gehirn hat die Fähigkeit, sich immer wieder neu zu verdrahten. Permanent entstehen neue Verbindungen. Sogar ganze Hirnregionen können sich erweitern oder mit einander verschmelzen. Der Fachbegriff für diese enorme Fähigkeit lautet Neuroplastizität. Konkret heisst das, je häufiger Zellen angesprochen werden, desto mehr Synapsen (Kontaktstellen zwischen Nervenzellen) beziehungsweise Kommunikationswege bilden sie. Wir können somit den Aufbau unseres Gehirns selbst verändern. Wiederholungen, Willenskraft und Selbstdisziplin bilden dabei den Erfolgsschlüssel. Unsere neuronalen Prägungen, sprich unsere Denk-, Handlungs- und Gewohnheitsmuster sind nicht in Stein gemeisselt. Wir können uns und somit unser Leben jederzeit verändern, vorausgesetzt, wir wollen es!

In 100 Tagen erneuert

Nach interessanten Erkenntnissen dauert diese Umprogrammierung etwa 100 Tage. Das begründet sich auf die Tatsache, dass sich in dieser Zeit die meisten der 100 Billionen Zellen, aus denen der menschliche Organismus besteht, erneuert haben. Wollen wir also ein Verhalten verändern oder unserem Leben eine neue Richtung geben, braucht der Körper die ersten 30 Tage zur Neujustierung der Zellen. Das bedeutet, dass der Zellkern die neuen Informationen speichert und an die nächste Körperzellengeneration weitergibt. Die neuen Weichen in unseren Organen, Knochen und Muskeln sind gestellt. Die zweite Phase ist die schwierigste Phase, denn in den Tagen

31 bis 60 erfolgt die emotionale Umprogrammierung. Jetzt können grosse Widerstände gegen das neue Verhalten beziehungsweise die Veränderung auftreten. Es fällt uns schwer durchzuhalten, wir sind lust- und kraftlos, obwohl es uns vielleicht körperlich viel besser geht. Hier dreht uns unser eigenes Ego einen Strick. Wir sind so an ein Verhalten (auch wenn es uns oder anderen sogar schadet) gewöhnt, dass wir jeglicher Veränderung sehr kritisch und ablehnend gegenüberstehen. Lieber fallen wir wieder in die alten Muster und bekannten Gefühle zurück, denn sie vermitteln uns Sicherheit, Geborgenheit und Vertrauen. Deshalb neigen wir dazu, gerade in dieser Phase



unsere Pläne und Vorsätze fallen zu lassen. Gerne trösten wir uns mit dem Gedanken darüber hinweg, dass wir es ja versucht haben.

Schöpfer der Zukunft

Wenn wir aber durchhalten und die dritte Phase erreicht haben, profitiert unser Nervensystem am meisten. Ab dem 60. Tag fühlen wir uns besser. Nicht nur wir, sondern auch unser Umfeld spürt die körperliche und geistige Veränderung. Nach rund 100 Tagen haben wir es geschafft, die Umprogrammierung ist voll-

endet. Wir haben konsequent an unseren neuen Gewohnheiten gearbeitet, jeden Tag, 100 Tage lang. Nun sind wir in der Lage, das neue Verhalten in unser tägliches Leben routinemässig zu integrieren. Wir haben uns und unser Leben verändert, wir haben uns weiterentwickelt. Uns wird klar, dass die Zukunft in unseren Händen liegt. Wir sind die Schöpfer unserer Welt, unserer eigenen Wirklichkeit!

Neues denken und handeln

Alle Gedanken und Handlungen, die eine bestimmte Zeit wiederholt werden, automatisieren sich. Es bilden sich Gewohnheitsmuster. Eine Veränderung bedeutet immer, diese

Denk- und Handlungsmuster zu durchbrechen. Eine Umprogrammierung steht an. Schritt für Schritt werden neue Verbindungen von Nervenzellen im Gehirn verknüpft. Aus neuem Denken wird neues Handeln. Aus neuem Handeln wird neues Denken.

Shimu Sandy Kuhn

Durch die Praxis der Meditation wussten buddhistische Mönche schon lange genauestens Bescheid um die Veränderlichkeit des menschlichen Gehirns auch wenn sie es nicht wissenschaftlich beschreiben konnten.

Philosophie
Wir können uns jederzeit ändern - wenn wir wollen

Bild:
Köpfe

Teehaus Wudang

pflege die Chinesische Teekultur



Verschiedene Sorten von Tee's aus Taiwan (Formosa Tee)

- Oolong Tee (diverse Sorten)
- Tie Guan Yin Tee
- Yasmin Tee
- Osmanthus Tee
- Grüntee

Chinesisches Teegeschirr

- Teezubehör
- Teekrüge, Tassen, Becher
- sämtliches Zubehör für Kung Fu Tee Zeremonien