

武

WU LIN®

林

14. Jahrgang
Ausgabe 18
August 2011
Auflage 1000 Ex.

MARTIAL ARTS ACADEMY



JOURNAL

- ▶ **Selbstmanagement: Mut zur Veränderung**

- ▶ **Warm-up: Der Sonnengruss**

- ▶ **Philosophie: Die 10 Ochsenbilder**

- ▶ **Technikserie: Einführung Eskrima**

- ▶ **WU LIN Frauenfeld: Feiert 10-Jahr-Jubiläum**

- ▶ **Inside: Who's your Daddy**



Shimu Sandy Kuhn

Ein Handwerksmeister wurde im alten China vom Kaiser beauftragt, einen Schrank für das Schlafzimmer im kaiserlichen Palast herzustellen. Der Handwerker, ein Zen-Mönch, sagte dem Kaiser, dass er während fünf Tagen nicht in der Lage sein werde, zu arbeiten.

Die Spione des Kaisers sahen, wie der Mönch die ganze Zeit dasass und anscheinend nichts tat. Dann, als die fünf Tage vorbei waren, stand der Mönch auf. Innerhalb dreier Tage fertigte er den aussergewöhnlichsten Schrank, den je jemand gesehen hatte. Der Kaiser war so zufrieden und neugierig, dass er den Mönch zu sich kommen liess und ihn fragte, was er während den fünf Tagen vor dem Beginn seiner Arbeit gemacht hatte. Der Mönch antwortete:

„Den ganzen ersten Tag verbrachte ich damit, jeden Gedanken an Versagen, an Furcht, an Bestrafung, falls meine Arbeit dem Kaiser missfallen sollte, loszulassen.

Den ganzen zweiten Tag verbrachte ich damit, jeden Gedanken an Unangemessenheit und jeden Glauben, dass mir die Fertigkeiten fehlen würden, einen dem Kaiser würdigen Schrank zu fertigen, loszulassen.

Den ganzen dritten Tag verbrachte ich damit, jede Hoffnung und jedes Verlangen nach Ruhm, Glanz und Belohnung, falls ich einen Schrank fertigen sollte, der dem Kaiser gefallen würde, loszulassen.

Den ganzen vierten Tag verbrachte ich damit, den Stolz, der in mir wachsen könnte, falls ich in meiner Arbeit erfolgreich sein sollte und das Lob des Kaisers empfangen würde, loszulassen.

Und den ganzen fünften Tag verbrachte ich damit, im Geist die klare Vorstellung dieses Schrankes zu betrachten, in der Gewissheit, dass sogar ein Kaiser ihn sich wünschte, so wie er jetzt vor Ihnen steht.“

Die Kunst loszulassen

Loslassen ist die Kunst, die vieles einfacher macht. Die Fähigkeit loszulassen muss geübt werden. Nur wer sich selber reflektieren kann und immer wieder mit Körper, Geist und Seele in den Augenblick zurückfindet, hat die Möglichkeit sein Leben zu überprüfen und wenn nötig, auch zu verändern. Der Prozess des Loslassens ist nie abgeschlossen. Mit zunehmendem Vertrauen und geschulter Achtsamkeit fällt es aber einfacher, Emotionen, Verhaltensmuster, Gedanken usw. im richtigen Moment, das heisst zum richtigen Zeitpunkt zu erkennen und loszulassen. Loslassen setzt Energie frei, schafft Platz für Veränderungen und wirkt befreiend und ausgleichend. Loslassen hilft, das Leben in der Gegenwart wirklich wahrnehmen und annehmen zu können. Loslassen schärft den Blick für die Eigenverantwortung und hilft bewusst dabei, die Opferrolle abzulegen.

Und wenn es zwischendurch mit dem Loslassen nicht klappen sollte - dann lass es einfach los!

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
Freiburg	13
Philosophie	14/15/16
Events	17
Organisation	18
Technikserie	19
Inserat	20

Impressum

Das WU LIN Journal erscheint zweimal im Jahr

Gesamtleitung/Redaktion:
Shimu Sandy Kuhn

Redaktionelle Beiträge der
Schulenseiten:
Von den Schulenbesitzern

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

Ist das Leben nicht herrlich? Es hält so viele verschiedene Unterhaltungsmöglichkeiten für uns bereit. Wir Menschen lieben die Abwechslung und jeder von uns genießt sie in einer anderen Form.

In einem immer stärker digitalisierten Umfeld, droht die Grenze zwischen der realen und der virtuellen Welt immer mehr zu verschwimmen. Der vielgelobte Globalisierungstrend leistet ebenfalls seinen Beitrag und so steigert sich die Informationsdichte unaufhörlich. Die Flut an Mitteilungen die tagtäglich auf uns einprasselt ist wahrlich gigantisch. Über Fernsehen, Zeitungen, Radio, Internet, etc. werden wir mit riesigen Massen an Botschaften versorgt. Obwohl wir jetzt schon kaum die Übersicht behalten können, treiben wir unseren Wunsch nach Konsum munter an. Paradox nicht?

Das Wesentliche fehlt

Der moderne Mensch ist gehetzt und stetig in Begleitung der Angst, er könnte etwas Wichtiges verpassen. Durch unser ausgeprägtes und vielfach unbewusstes Verlangen nach Unterhaltung, ist der Weg in die Abhängigkeit unausweichlich. Der Strom fließt und die Zivilisation schreitet voran - mit allen Konsequenzen. In ruhigen Momenten spüren wir manchmal, dass uns trotz des ausgezeichneten Animationsprogramms, das stets für reichlich Abwechslung und Ablenkung sorgt, etwas fehlt. Das Wesentliche. Für jeden von uns bedeutet das Wesentliche etwas anderes. Es ist so individuell, wie es verschiedene Persönlichkeiten gibt. Die Suche nach Orientierungshilfen, um dieses vermeintlich verlorene Gut wieder zurück zu erlangen, gestaltet sich häufig schwierig. In vielen Fällen führen diese gutgemeinten Versuche erneut in die Abhängigkeit. Enttäuschungen sind dann unumgäng-

lich. Nüchtern betrachtet scheuen wir uns in der Regel, selber Verantwortung zu übernehmen. Auf der anderen Seite stellen wir Forderungen an unser Umfeld, aber leider sehr selten an uns selber. Zu entscheiden, was wirklich wichtig und wesentlich für mich ist wird heute, in dieser schnelllebigen Zeit, immer mehr zur Herausforderung. Aber wie sollen wir beurteilen, auf was wir den Fokus legen sollen? Soll ich mich mit oder gegen den Strom bewegen? Eine wiederkehrende Frage im Leben, die sich jeder von uns, selbstkritisch, von Zeit zu Zeit stellen sollte. „Um an die Quelle zu kommen, muss man gegen den Strom schwim-



men.“ Dieses Zitat von Stanislaw Jerzy legt die Antwort nahe, dass ich mich manchmal gegen den Strom bewegen muss, um meine Erfüllung zu finden. Diese Erkenntnis erreichte sicherlich schon den einen oder anderen von uns.

Verantwortung übernehmen

Nur, um seinen eigenen Weg zu finden, braucht es gewisse Voraussetzungen - meinerseits. Genau bei diesem Punkt wird das Thema spannend. Will ich nun Verantwortung übernehmen oder abgeben? Als Voraussetzung um Verantwortung übernehmen zu wollen, brauchen wir ein gewisses Mass an Selbstvertrauen. Und wie definiert sich

Selbstvertrauen? Hierzu wurden ganze Bücher und Abhandlungen geschrieben. Ich denke, wir können es kürzer halten, es steht im Wort selber. Wir müssen es nur aufmerksam lesen. Den Mut haben, sich selbst zu vertrauen.

Mut zur Veränderung

Wer sein Ziel leidenschaftlich verfolgt und an sich glaubt, für den sind Hindernisse und Niederlagen nur Durchgangsstationen zum Ziel. Der Vollständigkeit halber sei noch erwähnt, dass Selbstvertrauen, verbunden mit Disziplin, Verantwortung und Bewusstheit, im Fach-Jar-

gon „Selbstmanagement“ oder „Coaching“ genannt wird. In diesen Ergänzungen möchte ich mich aber nicht weiter verlieren. Interessant ist vielmehr die Frage, wann Du Dich das letzte Mal entschieden hast, gegen den Strom zu schwimmen? Es erfordert unseren Mut immer aufs Neue, bewusst solche Entscheidungen zu treffen. Aber wie Wolfgang Mocker es treffend formuliert hat: „Wer nie baden gegangen ist – warum sollte der gegen den Strom schwimmen?!“

In diesem Sinne, wünsche ich Dir frohes Baden beziehungsweise frohes Gelingen!

Jiaolian Andy Dobler

Selbstmanagement

Mut zur Veränderung

Bild:
Schmetterling

Who's your Daddy? Inside

Who's your Daddy? Meister oder Shifu in den chinesischen Kampfkünsten. Ein Text von John Kang, übersetzt ins Deutsche von Christian Wiethe.

Tradition oder Mythos?

Bei einem Abstecher in die Rubrik Kampfkünste der Gelben Seiten, findet man sicherlich eine lange Liste von Lehrern vor, mit dem Titel Meister und einige sogar mit dem noch hochtrabenderen Titel Grossmeister. Für die westliche Mentalität, die noch immer einen Hang dazu hat, die asiatischen Kulturen zu mystifizieren, kann das Konzept des Meisters ein Bild von unvergleichlichen mentalen und körperlichen Fähigkeiten heraufbeschwören. In Verbindung mit Behauptungen von „Unverfälschtheit“, „Originalität“ und „Tradition“, kann eine nicht hinterfragte Akzeptanz eines solchen Meisterstatus zu versteckten oder gar zu offensichtlichen Ausbeutungserscheinungen führen.

Der väterliche Lehrer

Während ich keine Zweifel daran habe, dass viele dieser Lehrer grosse Fähigkeiten haben und über viel Fachwissen verfügen, so weichen ihre Benutzung in Wirklichkeit von der Tradition ab. Bei diesen Titeln handelt es sich um rein westliche Schöpfungen - Übrigbleibsel von Geschichten unfassbarer Kampfkunstherrlichkeiten, welche Veteranen des Zweiten Weltkrieges und des Koreakrieges in den fünfziger Jahren mit nach Hause brachten. Weder die chinesische, noch die japanische Kampfkunst-Terminologie verwendet diese Begriffe und gibt stattdessen den bescheideneren Bezeichnungen Shifu und Sensei¹ den Vorzug - beides einfache Begriffe für „Lehrer“ (Erklärung: Da ich nur des Chinesischen und Japanischen mächtig

bin, kann ich keine Aussagen über die übrigen asiatischen Sprachen treffen). Meister und Grossmeister sind schlicht falsche Übersetzungen, die ihren Weg in die Kampfkunst-Szene gefunden haben, als diese nach Amerika verpflanzt wurde. Im Falle des chinesischen Kampfkunstlehrers ist die Bezeichnung Shifu (師父) eine Kombination der beiden Schriftzeichen



„Lehrer“ und „Vater“. Aus dieser Begrifflichkeit heraus können wir ersehen, dass die Kampfkunstschule oder Wu Guan (武館) als eine Art erweiterte Familie betrachtet wird, in deren Zentrum der Shifu steht. Der Lehrer des Shifus ist der Shigong (師公) oder „Lehrer Grossvater“. Die Frau des Shifus ist die Shimu (師母) oder „Lehrerin Mutter“. Männliche Schüler, die ihr Training vor ihnen aufgenommen haben und daher „älter“ sind, sind ihre Shixiong (師兄) oder „Lehrer grosser Bruder“. Weibliche „ältere“ Schüler sind ihre Shijie (師姐) oder „Lehrerin grosse Schwester“. Schüler, welche ihnen gegenüber „jünger“ sind, sind ihre Shidi (師弟) und Shimei (師妹), oder „Lehrer kleiner Bruder“ beziehungsweise „Lehrerin kleine Schwester“. Die Shixionsgs ihres Shifus sind ihre Shibo (師伯) oder „Lehrer ältere Onkel“, seine Shidi sind ihre Shihu (師叔) oder „Lehrer jüngere Onkel“.

Seine Shijie und Shimei sind ihre Shigu (師姑) oder „Lehrerin Tanten“. Es existieren noch weitläufigere Verwandtschaftsverhältnisse wie etwa Cousins oder Grossonkel. Diese werden jedoch nicht häufig verwendet.

Respekt und Achtung

Diese familiäre Sichtweise entstammt der konfuzianistischen Denkschule, welche eine wesentliche Rolle in der Entwicklung der chinesischen Kultur gespielt hat. Genau wie bei den konfuzianistischen Werten, bei denen die Älteren, die Eltern und Lehrer hoch geehrt werden, finden wir innerhalb einer chinesischen Kampfkunstdynastie klare Richtlinien für den Respekt gegenüber denen mit Älteren-Status und den Lehrern. Allerdings verweisen die verschiedenen Titel nicht notwendigerweise auf ein höheres Mass an Fertigkeiten. Darüberhinaus enthalten alle Bezeichnungen für die Verwandtschaftsverhältnisse den Begriff shi oder „Lehrer“. Ich bin der Überzeugung, dies weist uns darauf hin, dass wir von jedem Einzelnen innerhalb unserer Kampfkunstdynastie etwas lernen können, ungeachtet seines Status im Vergleich zu uns. Selbverständlich gibt es auch Lehrer ausserhalb unserer eigenen Kampfkunstdynastie, die wir als Shifu bezeichnen. In diesem Falle benutzen wir ein anderes Schriftzeichen und eine andere Aussprache für fu, welches hier ebenfalls „Lehrer“ heisst. Es ist eine Anrede des Respekts, von der wohl die englische Bezeichnung „Master“ abgeleitet wurde.

Lehrer-Schüler-Beziehung

Ironischerweise verwenden verschiedenste Berufsgruppen diese Form des Shifu (師傅), unter anderem Taxifahrer und Köche. Einige Lehrer, welche weithin für ihre Fertigkeiten in ihrer betreffenden Kampfkunst und in der Kampfkunst-Szene insgesamt sehr anerkannt sind, wer-

Bild:
Die lehrende Hand
des historischen
Buddha

den manchmal nach ihrem Tod als Zhongshi (宗師) bezeichnet, welches wörtlich „Ahnen-Lehrer“ bedeutet. Vielleicht kommt die Bezeichnung Grossmeister von diesem Begriff. Ein weiteres ähnliches Konzept ist das des Shizhong (師宗), welches einfach Zhongshi in umgekehrter Reihenfolge ist. Es bezeichnet den Gründer eines bestimmten Systems. Ein Beispiel wäre Shizhong Bruce Lee, welcher Shizhong der Kampfkunst Jeet Kune Do ist.

Ein Lehrer für immer

Traditionell kann ein Schüler zwei verschiedene Arten der Beziehung zu seinem Shifu haben. Gewöhnliche Schüler werden als Xuetu (學徒) bezeichnet, was übersetzt „Schüler“ heisst. Dies sind die verschiedenen Personen, die am Unterricht teilnehmen. Einige bleiben nur für zwei Unterrichtseinheiten, andere bleiben für immer. Es macht keinen Unterschied, solange sie vom Lehrer lernen oder irgendwann einmal gelernt haben. Diese Beziehung basiert wiederum auf konfuzianistischem Respekt: Einmal der Lehrer, immer der Lehrer - sogar dann, wenn man besser wird als der eigene Lehrer! In der Tat wirft es ein sehr gutes Licht auf den Lehrer, wenn ein Schüler ihn übertrifft.

Die formelle Teezeremonie

Traditionell kann man aber nur einen Shifu haben, wohingegen heutzutage Trainer häufig gewechselt werden. Eine weitere, tiefere Beziehung zwischen Lehrer und Schüler ist die des Tudi (徒弟), was häufig als „Meisterschüler“ übersetzt wird. Nach einer formellen Tee-Zeremonie, bei der alle ihre vornehmste Sonntagskleidung tragen und der Tudi dem Shifu kniend Tee serviert, wird dieser praktisch als ein adoptierter Sohn angesehen. Dies erfordert ein hohes Mass an Hingabe und Verantwortung. Traditionell gehen da-



mit Arbeiten einher, wie etwa das Säubern der Schule, das Einsammeln der Unterrichtsgebühren und weitere ähnliche Tätigkeiten. Hier und da führt dies auch zu Missbrauch durch skrupellose Shifus, die häufig - gegen eine Gebühr - das Erlernen von geheimen oder fortgeschrittenen Techniken in Aussicht stellen.

Laoshi (der Lehrer)

Wegen der Gefahr des Missbrauchs und auch wegen der seit über fünfzig Jahren verschmähten traditionellen konfuzianistischen Kultur, wird in der modernen Volksrepublik China eine ähnliche Kampfkunst-Kultur wie in Japan praktiziert. Anstelle der familiären Beziehungen wird ein Lehrer einfach als Laoshi (老師) bezeichnet, was als „Lehrer“ oder „Trainer“ übersetzt werden kann. Ungeachtet jedoch, ob der Lehrer nun ihr Shifu oder ihr Laoshi ist, wird dieser im chinesischen Denken niemals als ihr Meister angesehen. Derartige Bezeichnungen sind nur religiösen Oberhäuptern, Heiligen und dergleichen vorbehalten.

Bemerkung ¹Sensei bedeutet wörtlich „zuerst geboren“. Die gleichen Schriftzeichen (先生)

lesen sich auf chinesisches als „Xiansheng“ und bedeuten einfach „Herr ...“.

Text von John Kang, übersetzt ins Deutsche von Christian Wieth

Anmerkung: Die WU LIN Instrukto- ren und Instruktorinnen tragen auf dem rechten Ärmel des roten T-Shirts die chinesischen Zeichen für den Begriff Jiaolian (Instruktor bzw. Instruktorin). Diese Bezeichnung wird aber nur in schriftlicher Form verwendet. Das heisst, ein Instruktor oder eine Instruktorin wird nicht mit Jiaolian angesprochen. Gerne kannst Du Deinen Instruktor oder Deine Instruktorin mit Laoshi oder zusätzlich mit dem Vornamen (z. B. Laoshi Marcel) ansprechen. Die Begriffe Shifu und Shimu sind den Gründern der WU LIN Organisation vorbehalten (Shifu Fredy und Shimu Sandy). Der Begriff Tudi wird in der WU LIN Organisation für alle Schüler und Schülerinnen gleichwertig verwendet. Die Schüler und Schülerinnen des „inneren Kreises“ unterscheiden sich dadurch, dass sie den Knopf der Schärpe auf der rechten Seite tragen.

Bild: Traditioneller Stempel

Im Meersalz baden - Balsam für Körper, Geist und Seele
Gesundheit



Baden ist ein altes Ritual, das eine entspannende, beruhigende und gesundheitsfördernde Wirkung auf den Körper, den Geist und die Seele hat. Dies gilt insbesondere dann, wenn man dem Badewasser Badezusätze wie zum Beispiel ätherische Öle oder Badesalze dazugibt.

Therapeutischer Nutzen

Das Baden in warmem Wasser ist für viele Menschen nicht nur ein einfacher Vorgang der körperlichen Reinigung. In den meisten Fällen steht der pflegende und entspannende Faktor im Vordergrund und enthält zudem auch das Element der Erhaltung der Gesundheit für den Körper und den gesamten Organismus. Bereits in der Antike galt die Kraft des Meeres in Form des Meersalzes als ein wirksames Mittel, um die Haut sanft zu pflegen und zusätzlich auf eine

natürliche Art und Weise die unterschiedlichsten Beschwerden zu lindern. Das Salz aus dem Toten Meer ist verglichen mit anderen Meersalzen reich an Magnesium und Kalium, aber arm an Natriumchlorid (Kochsalz). Das ist einer der Gründe dafür, weshalb das Salz aus dem Toten Meer gerade in der therapeutischen Anwendung so effektiv ist. Nervosität, rheumatische Beschwerden, Muskelkrämpfe, Muskelverspannungen, Ischias, Gelenkschmerzen, Hexenschuss und Hautprobleme können durch das regelmäßige Baden gelindert und/oder beseitigt werden. Ganz allgemein fördert das Baden mit Meersalz die Blutzirkulation und entspannt den ganzen Körper.

Einfache Anwendung

Für ein Vollbad (ca. 80 Liter) benötigt man etwa 250 g medizinisches Badesalz. Das Salz kann

in Drogerien, Reformhäusern und Apotheken gekauft werden. Das Salz wird in möglichst heissem Wasser aufgelöst. Dann wird solange mit kaltem Wasser auf- bzw. nachgefüllt, bis die ideale Badetemperatur von etwa 37 bis 38°C erreicht ist. 15 bis 20 Minuten genießt man dann ein wohltuendes Bad. Nach dem Baden den Körper mit warmem, klarem Wasser (ohne Seife) abspülen. Anschliessend 15 bis 30 Minuten an der Wärme ruhen, um die Wirkung zu erhöhen. Bereits ein Vollbad in der Woche pflegt die Haut, lindert körperliche Schmerzen und entspannt den Geist. Man fühlt sich rundum wohl in seiner Haut.

Die Balance macht's

Gerade als aktiver Mensch ist es wichtig, dass man zwischendurch immer wieder einmal inne hält und körperlich und geistig zur Ruhe kommt. Das Salzbad eignet sich hervorragend zur Erholung und zum Stressabbau nach einem anstrengenden Arbeitstag oder einem intensiven Training. In Kombination mit sanfter Musik, weichem Kerzenlicht und einem angenehmen Räucherduft wird das Baden zu einem kleinen Spa-Erlebnis in den eigenen vier Wänden und ist Balsam für Körper, Geist und Seele.

„Alles ist aus dem Wasser entsprungen! Alles wird durch das Wasser erhalten! Ozean, gönne uns dein ewiges Walten. Wenn du nicht Wolken sendetest, nicht reiche Bäche spendetest, hin und her nicht Flüsse wendetest. Die Ströme nicht vollendetest. Was wären Gebirge, was Ebenen und Welt? Du bist's, der das frischeste Leben erhält.“

(Thales in Goethes Faust, Teil II)

In diesem Sinne wünsche ich Euch erholsame, friedvolle und energiegelade Badestunden.

Shimu Sandy Kuhn

Bild: Meersalz

Der Sonnengruss (Surya Namaskara) ist mindestens 2500 Jahre alt und stammt aus dem vedischen Zeitalter. Diese spezielle Übungssequenz beinhaltet traditionellerweise 12 Körperhaltungen (Asanas) und wurde früher hauptsächlich morgens, mit Blick zur aufgehenden Sonne zugewandt, geübt.

Der Sonnengruss stimuliert und stärkt die inneren Organe und macht die Wirbelsäule und die Gelenke geschmeidig. Er bringt die ganze Energie im Körper zum Fließen, regt den Kreislauf an, baut Stress ab und bereitet Körper und Geist hervor-

einzelnen Asanas können aber auch bewusst für ein paar Atemzüge gehalten werden. Dieses statische Üben fördert das Bewusstsein für die einzelnen Positionen, kräftigt den Körper und stärkt die Ausdauer.

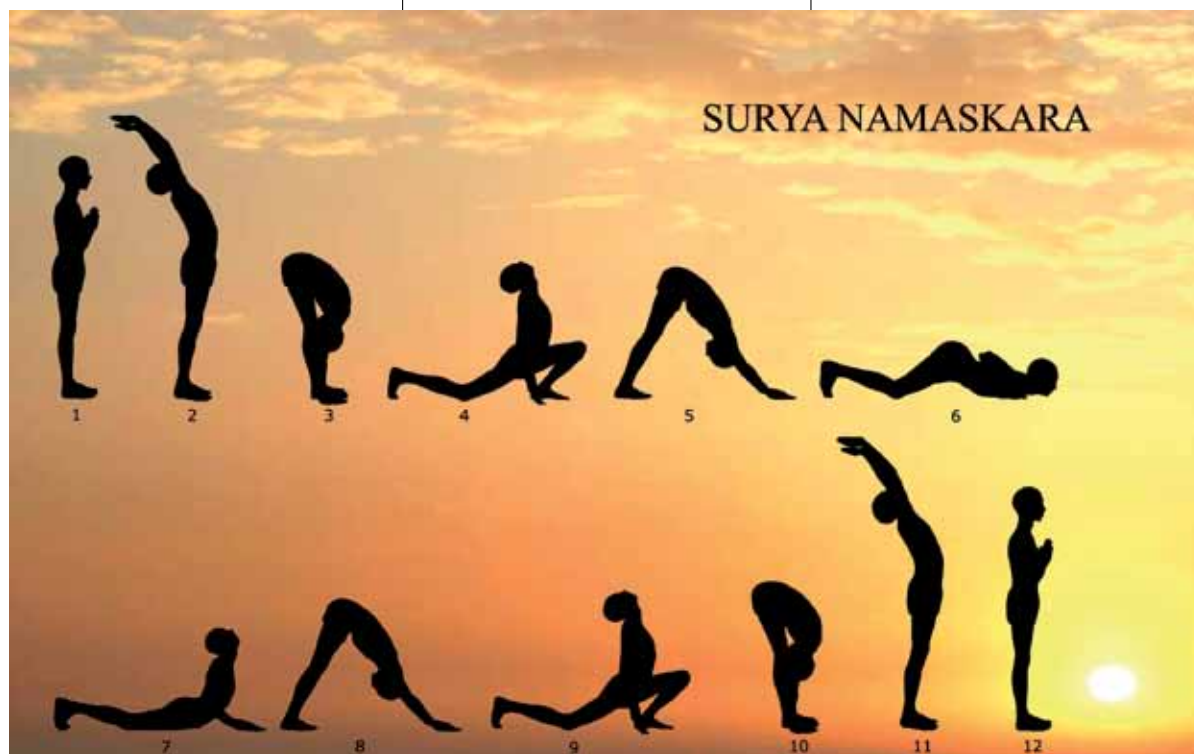
Die 12 Positionen

1. Samasthiti oder Tadasana (der Berg) - Grundhaltung, ruhige, gleichmäßige Atmung
2. Urdhva Hastasana (Hände gestreckt nach oben) - Einatmen
3. Uttanasana (Vorwärtsbeuge im Stehen) - Ausatmen
4. Anjaneyasana (Sprinterposition oder Lunge-Pose) - Einatmen

nach unten schauende Hund) - Ausatmen

9. Anjaneyasana (Sprinterposition oder Lunge-Pose) - Einatmen
10. Uttanasana (Vorwärtsbeuge im Stehen) - Ausatmen
11. Urdhva Hastasana (Hände nach oben gestreckt) - Einatmen
12. Samasthiti oder Tadasana (der Berg) - Ausatmen

Der Sonnengruss hat neben der körperlichen Wirkung auch einen symbolischen, rituellen Hintergrund. Die Sonne (Surya) wird in vielen Kulturen als Lebensspenderin geachtet und verehrt. Ohne das Licht und die Wärme der Sonne wäre das



gend auf weitere Übungen, zum Beispiel auf das nachfolgende Kung Fu Training vor.

Die Übungen werden normalerweise dynamisch, das heißt fließend geübt. Der Atem dient als Bindeglied, der die einzelnen Positionen miteinander verbindet. Jede Bewegung gleicht die vorhergehende aus, streckt den Körper in entgegengesetzter Richtung und dehnt und presst abwechselnd den Brustkorb, um die Atmung zu regulieren. Die

5. Adho Mukha Svanasana (der nach unten schauende Hund) - Ausatmen
6. Über Adho Mukha Dandasana (die Brettposition) - Einatmen - in Chaturanga Dandasana (vier Gliedmassen-Stockhaltung) - Ausatmen
7. Bhujangasana (Kobra) oder Urdhva Mukha Svanasana (der nach oben schauende Hund) - Einatmen
- Übergang Brett (Zwischenatmung)
8. Adho Mukha Svanasana (der

Leben auf der Erde gar nicht möglich. Der Sonnengruss soll die Ehrfurcht vor der Sonne und der Schöpfung, tiefe Demut und Dankbarkeit zum Ausdruck bringen. Erst wenn der Sonnengruss mit der entsprechenden inneren Einstellung praktiziert wird, kann aus der rein körperlichen Übungsreihe auch eine spirituelle Erfahrung werden.

Shimu Sandy Kuhn

Bild:
Der Sonnengruss
(Surya Namaskara)

Warm-up
Surya Namaskara - Der Sonnengruss

Interview mit Gwendolin Krämer
Rapperswil-Jona

Eine junge, aber schon langjährige Schülerin der WU LIN Kampfkunstschule Rapperswil-Jona, Gwendolin Krämer (11 Jahre alt), erzählt im Interview mit ihrem Kampfkunstlehrer *Jiaolian Toni Berera*, wie sie zur Kampfkunst gekommen ist und was ihr das Kung Fu Training bedeutet.

Wie lange trainierst Du schon WU LIN Kung Fu?

Gwendolin Krämer: Ich habe angefangen, als ich in die 2. Klasse kam, das war vor 4 Jahren.

Was hat Dein Interesse an Kung Fu geweckt?

Meine Eltern fanden Kung Fu toll, sie haben mich dazu motiviert. Ich wollte sowieso auch etwas sportliches ausserhalb der Schule machen.

Wie bist Du auf die WU LIN Schule Rapperswil-Jona aufmerksam geworden?

Ein Flyer lag im Briefkasten. Deswegen habe ich dann ein Probetraining besucht. Ich war vorher auch in einer anderen

Schule gewesen für ein Probetraining, aber in der WU LIN Schule hat es mir viel besser gefallen.

Was trainierst Du besonders gerne?

Mit meinen Eskrimastöcken trainiere ich am liebsten. Besonders die 6er-Schlagkombination gefällt mir. Und „Hobu“ (Pushing Hands in Bewegung) mache ich auch immer gerne!

Dein Lieblingssatz der 1. Form im Kung Fu ist...?

Der 4. Satz ist mein Lieblingssatz, weil er sehr abwechslungsreich ist.

Hast Du auch schon mal zu Hause trainiert?

Ja, wenn ich Lust dazu habe oder meinen Eltern etwas vorzeigen möchte. Oder vor den Prüfungen übe ich auch manchmal.

Musstest Du das Gelernte schon einmal einsetzen, um Dich oder jemand anderen zu schützen?

Nein eigentlich noch nie, zum Glück!

Du hast vor kurzem erfolgreich die 4. Prüfung absolviert und trainierst jetzt schon fleissig auf den Abschluss der 1. Form (5. Prüfung)! Freust Du Dich?

Ja, ich bin schon ganz scharf auf die rote Schärpe!

Ich danke Dir für das Interview und wünsche Dir weiterhin viel Freude und Erfolg im Training!

Jiaolian Toni Berera

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



Bild:
Tudi

Rasend schnell wie die Zeit vergeht! Dieses Jahr feiert die WU LIN Kampfkunstschule Frauenfeld ihr 10-jähriges Bestehen.

Start in Weinfeld

Wenn ich an die Anfänge zurückdenke, scheint es mir, als wäre es erst kürzlich gewesen. Im Jahre 2001 zogen wir aus dem verschlafenen Weinfeld nach Frauenfeld an die Schlossmühlestrasse und bauten innert vier Wochen die Kampfkunstschule auf. Sie lag im obersten Stockwerk des Gebäudes und hatte sehr viel Fensterfläche, dies führte im Sommer dazu, dass die Temperaturen bis gegen 35 Grad Celsius stiegen. Diejenigen, die das noch miterlebt haben, wissen was das bedeutete. Doch zuerst galt es den Warenlift oder das endlose Treppenhaus zu überwinden, bevor man ins Training kommen konnte.

Umzug nach Frauenfeld

Seit wir in Frauenfeld sind hat sich in der Kampfkunstszene einiges geändert. Zum einen hat sich die Zahl der Mitbewerber mehr als verdoppelt, zum andern ist unser Bekanntheitsgrad bei den Frauenfeldern fast auf «prominentes Niveau» angestiegen. Nach vielen tollen Workshops und unzähligen Yong Chun Stunden ging dann vor gut drei Jahren eine weitere Ära zu Ende. Wir zogen erneut um, diesmal allerdings innerhalb Frauenfelds an die Zürcherstrasse.

Wachstum von Jahr zu Jahr

Räumlich grösser, besser gelegen und natürlich auch viel schöner, präsentieren sich die Trainingsräume an der Zürcherstrasse. Dank der idealen Lage direkt an der Hauptstrasse, die auch ein stark frequentierter Schulweg ist, haben wir einen regelmässigen Zugang



an neuen Schülern. Obschon Frauenfeld als recht konservativ gilt, ist es umso erstaunlicher, dass es mittlerweile mehrere Kampfsport- resp. Kampfkunstschulen gibt. Anders gesehen: Frauenfeld, ein kleines wehrhaftes Städtchen im Thurgau.

Die Energie der Kinder

Seit 2001 bieten wir auch Kinder- und Jugend-Trainings an. Und so bevölkern nun auch viele Kinder die Räume der Schule, um das Kung Fu zu erlernen. Um 15:30 Uhr ist es meist noch recht still, aber um 16 Uhr kehrt hektisches Leben ein, überall Kinder. Kurz vor 19:30 Uhr, wenn die Kinder den Erwachsenen Platz machen, wird es wieder ruhiger. So geht das nun Woche für Woche seit 10 Jahren, das ist der Puls von WU LIN Frauenfeld.

Die treuen Schüler

Vielleicht erinnert sich der eine oder andere noch daran, wie

die ersten Schüler in Frauenfeld hiessen? Es waren: Florin Bregenger, Benjamin Bregenger, Christian Meier, Cello Burckhart, Bojan Scheurer, Maria Grothe und Petra Frick. Alle sind damals von Weinfeld mit hierher „gezügelt“ und haben dann in Frauenfeld fleissig trainiert, teilweise bis zum heutigen Tag.

Auf weitere 10 Jahre

Ich danke allen, die der WU LIN Kampfkunstschule Frauenfeld die Treue halten und freue mich, mit Euch die nächsten 10 Jahre in Angriff zu nehmen, um auch weiterhin hochmotiviert WU LIN Kung Fu zu unterrichten und zu trainieren.

Jiaolian Marcel Sauder

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

Frauenfeld
10 Jahre WU LIN Kampfkunstschule Frauenfeld

Bild:
Training in der WU LIN
Schule in Frauenfeld

Die 12 Lebensprinzipien im WU LIN Kung Fu Winterthur

Seit ich 13 Jahre alt war, wollte ich Kung Fu machen. Stunden-, tage- und jahrelang habe ich seitdem trainiert und so viele Erfahrungen auf dem Weg der Kampfkunst gesammelt. Seit sieben Jahren wird mir die Ehre zu teil, diese Erfahrungen Schülern in der WU LIN Kampfkunstschule Winterthur weiterzugeben. Es war ein steiniger, aber wunderschöner Weg, der mich dahin geführt hat, wo ich jetzt stehe.

Oft werde ich gefragt, was Kung Fu sei und was es für mich persönlich bedeutet. Kung Fu heisst so viel wie „harter, beschwerlicher Weg“ oder „sich eine Fähigkeit mit viel Zeit, Mühe und Fleiss anzueignen“. Auf die Frage, was es für mich bedeute, habe ich geantwortet: das Leben.

Üben und wiederholen

Kung Fu heisst für mich zu leben, Erfahrungen zu sammeln und an diesen Erfahrungen zu wachsen. Das stete Lernen, Wiederholen, Üben, Reflektieren und Weiterlernen hat mich gelehrt dankbar zu sein, für das, was mir das Leben bringt. Mit Hingabe widme ich mich dem Kung Fu und dem Unterrichten. Das hat dazu geführt, dass ich mich nun beruflich ausschliesslich auf das Unterrichten konzentrieren kann. Dafür bin ich dankbar.

Die 12 Lebensprinzipien

Die WU LIN Organisation orientiert sich an den 12 buddhistischen Lebensprinzipien, die auch mir persönlich sehr am Herzen liegen. Diese Prinzipien haben mich auf dem Weg der Kampfkunst begleitet. Die Achtsamkeit beispielsweise ermöglicht es mir die Wirklichkeit so zu erleben, wie sie ist. Immer wieder nehme ich mich dieser Tugend an und versuche sie in mir zu kultivieren und sie zu

leben. Die Zen-Meditation gibt mir die Möglichkeit, mich intensiv mit Achtsamkeit zu befassen und sie immer wieder aufs Neue zu begreifen.

Vertrauen und Mitgefühl

Respekt und Mitgefühl sind unabdingbar im Leben und im Unterrichten. Kung Fu lässt Menschen arrogant werden, wenn sie es nicht verstehen, diese Prinzipien in die Tat umzusetzen. Kung Fu verlangt aber auch Disziplin und Geduld, weil man sich seiner eigenen Unwissenheit aussetzt. Das ist hart und sehr lehrreich. Zudem trägt jeder Mensch in seinem Leben Verantwortung - ein Lehrer, der das Vertrauen von Schülern genießt, erst recht. Diese Verantwortung mache ich mir immer

erleichtert. Klarheit ermöglicht Menschen, sich von der Realität nicht verwirren zu lassen und einfache, aber wirksame Verhaltensweisen zu pflegen. Das 12. Prinzip, ist das Prinzip der Selbsterkenntnis. Selbsterkenntnis habe ich in kleinen Aspekten des Lebens immer wieder erlangt und deswegen ist mir bewusst, dass zur vollkommenen Erkenntnis ein Leben wohl kaum reicht. Erkennen kann ich aber, dass ich meinen Weg fortsetze, seit diesem Juli, noch stärker auf Kung Fu fokussiert. Das ist für mich ein Privileg. Denn Kung Fu ist zwar ein harter, beschwerlicher Weg, der viel Zeit, Mühe und Fleiss abverlangt – aber für mich ist Kung Fu das Leben. Herzlichst,



wieder bewusst. Diese Verantwortung will ich wahrnehmen, um das Vertrauen nicht zu enttäuschen. Das Prinzip der Ehrlichkeit hilft mir mit Menschen umzugehen. Wer ehrlich ist, kann sich ein schlechtes Gedächtnis erlauben. Und so hat mir meine Ehrlichkeit den Weg

Jiaolian Oliver Ulmann

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

Bild:

Jiaolian Oliver Ulmann

Das Training an der Holzpuppe blickt auf eine langjährige Tradition zurück. Im Shaolin-Tempel wird das Praktizieren an dem hölzernen Mann als eine wichtige und grundlegende Übungsmethode angesehen. Jede traditionelle Kung Fu Schule unterrichtet Techniken oder Formen an der Holzpuppe. Wann eine Schülerin oder ein Schüler an diesem speziellen Trainingsgerät üben darf, hängt vom Stil, dem Lehrer oder der Lehrerin und der Tradition ab.

Die Holzpuppe

Die Holzpuppe (Mu Ren Zhuang) dient der Perfektionierung der Techniken aus den drei Grundformen (1. Form Xiao Nian Tou, 2. Form Xun Qiao und 3. Form Biao Zhi) in einer genau festgelegten Abfolge. Als positiver Nebeneffekt werden die Beine und Arme der Schülerin oder des Schülers abgehärtet. Das Training schult die Widerstandsfähigkeit und die Geduld, perfektioniert die Laufschulung, fördert das Distanzgefühl, die Dynamik und vollendet die Leerhand-Techniken der Arme und Beine.

Die Geschichte

Über die Entstehung der Holzpuppe beziehungsweise der Form kursieren verschiedene Geschichten. Eine Legende erzählt, dass im alten Shaolin-Tempel in China die Mönche eine Prüfung ablegen mussten, bevor sie das Kloster verliessen. In einer langen Halle waren zu diesem Zweck 108 Holzpuppen aufgestellt, jeder Mönch hatte seine Fertigkeit mittels einzelner Übungen an jeder Holzpuppe zu demonstrieren. Es wird erzählt, dass nach der Zerstörung des Shaolin-Tempels durch die Manchus, zur Ehrung der alten Tradition, eine Form mit 108 Bewegungen entwickelt wurde. Begründerin dieser Form soll



die Nonne Ng Mui (Wu Mei) gewesen sein, die damals mit dem gesamten Wissen der grossen Lehrer flüchtete und überlebte. Heute kommt es allerdings in den verschiedenen Kung Fu Stilen zu Differenzen, was die Anzahl der Bewegungen in der Form betrifft. Es gibt zudem verschiedene Ausführungen der Holzpuppe. Man unterscheidet zum Beispiel zwischen Trainingsgeräten, die an der Wand montiert sind und solchen, die im Boden, also freistehend (und manchmal auch beweglich), befestigt werden.

Die Prüfung

Im WU LIN Kung Fu wird die Form und die Anwendung der Holzpuppe nach Abschluss der 3. Form (11. Prüfung) in einem speziellen Seminar unter der Leitung von Shifu Fredy unterrichtet. Die Holzpuppenform beinhaltet 7 Abschnitte oder Sektionen. Das anspruchsvolle Seminar schliesst mit der 12. Prüfung im WU LIN Kung Fu ab.

Erfolgreicher Abschluss

Wir freuen uns sehr, dass vier WU LIN Kampfkunstschüler und eine WU LIN Kampfkunstschülerin die Holzpuppenform und

somit die 12. Prüfung im WU LIN System erfolgreich bestanden haben.

Herzliche Gratulation

Wir gratulieren *Tudi* Monika Jud, *Tudi* Pascal Zahn, *Tudi* Thomas Dummermuth, *Jiaolian* Patric Mahrenholz und *Jiaolian* Philip Abdollahi herzlich und wünschen ihnen weiterhin viel Freude, Energie, Geduld, Gelassenheit und Motivation auf dem Kung Fu Weg.

Als nächster Schritt steht nun der Langstock an. Der Langstock ist eine Waffe, die viel Ausdauer und Geschick erfordert!

Shimu Sandy Kuhn

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

Dübendorf

12. WU LIN Prüfung - Die Holzpuppenform

Bild (von links nach rechts):

Tudi Monika,
Jiaolian Philip,
Tudi Thomas,
Shifu Fredy,
Jiaolian Patric,
Tudi Pascal

Spirituelle Kunst und Kung Fu Zürich-Altstetten

Als spiritueller Künstler werde ich manchmal auf Parallelen zwischen spiritueller Kunst und Kung Fu angesprochen. Ich möchte nachfolgend die für mich wichtigsten Parallelen aufzeigen.

Was ist Spiritualität

Der Psychologe Rudolf Spösel definiert Spiritualität als bewusste und achtsame Beschäftigung mit Sinn- und Wertfragen des Daseins, der Welt und der Menschen und besonders der eigenen Existenz und seiner Selbstverwirklichung im Leben. Dazu erwähnt er folgende Kriterien: Gebet, Erkenntnis, Weisheit, Einsicht, Transzendenz, Überzeugung, Mitgefühl, Grosszügigkeit, Toleranz, ein bewusster Umgang mit anderen, sich selbst und der Umwelt (entspricht im weitesten Sinne einem achtsamen Umgang auf horizontaler Ebene), Ehrfurcht, Dankbarkeit, Gleichmut und Meditation. Bereits in dieser für mich treffenden Definition sind Parallelen zum Kung Fu enthalten. Die Kung Fu Tugenden, wie z.B. Vertrauen, Achtung und Demut, widerspiegeln sich in obigen Kriterien. Die Meditation hat im Kung Fu eine grosse Bedeutung.

Spirituelle Kunst

Meine spirituelle Kunst ist das spirituelle Zeichnen. Schon seit meiner frühen Kindheit habe ich gezeichnet und viel Sport gemacht. Für meine gezielte Weiterentwicklung in der Spiritualität habe ich das Findlay Collage besucht. Hier wurden alle Elemente gefördert. Geistig-spirituelles Arbeiten und geistig-künstlerisches Werken, Erlernen neuer Techniken, Förderung der Fähigkeiten und Meditation. Bei der intensiven Schulung durfte ich immer wieder erfahren, wie wichtig es ist, den Körper bewusst mit einzubinden. So ergänzte ich meinen Tagesablauf mit dem Kung Fu



Training am Morgen zwischen jahrhundertalten Eichen im Park des Collage. Das Produkt des spirituellen Zeichnens unterscheidet sich objektiv nicht von anderen Kunstwerken. Der Unterschied liegt aber im Ursprung: Die Kreativität der spirituellen Malerei findet nicht im Kopf statt, sondern kommt aus der inneren Leere heraus, aus der Meditation. Die innere Leere oder Ruhe wird im Kung Fu ebenfalls in der Meditation kultiviert. So wie die Kreativität bei der spirituellen Malerei aus der inneren Leere kommt, so entspringen die effektivsten Kung Fu Techniken idealerweise auch aus einer inneren Leere. Die ausgeführten Kung Fu Techniken und ihre Wirkung sind dann vergleichbar mit dem Resultat beim spirituellen Zeichnen – mit der Zeichnung.

Aus der inneren Leere

Die innere Leere als Ursprungsquelle ermöglicht es, die Kampfkunst ohne Anstrengung – fließend, spontan und natürlich – auszuführen. Die Schwierigkeit besteht darin, keine eigenen Gedanken, Gefühle und Ideen beim Zeichnen oder in der Kampfkunst einfließen zu lassen. Dies umzusetzen ist

eine Kunst, die aber zu erlernen ist. Meine Sensorik hält mich aber davon ab, etwas vorbehaltlos umzusetzen. Durch unsere Polarisierung im Materialismus haben wir auch verlernt nach innen zu schauen. Schaut und horcht mal bei Euch rein und werdet Euch bewusst, wie viel Gedankenmüll Euch von der Leere abhält.

Der Prozess der Erkenntnis

Schlussendlich fragt man sich, was denn der Sinn dieser Leere sei, denn nahezu in allen Glaubensrichtungen wird mit dieser Leere gearbeitet. Man könnte es mit einer Glaubensfrage vergleichen. Vielleicht sollten wir uns einfach nur vom Gedanken und dem Glauben distanzieren, dass da nichts sein darf. Genau diese Auseinandersetzung füllt die Leere mit unerschöpflichen Erkenntnissen und genau dieser Prozess formt die Legitimation unserer Existenz, unseres Daseins.

Tudi Davor Schlatter

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

Bild:

Tudi Davor Schlatter

J'ai longtemps rêvé de devenir co-propiétaire avec *Jiaolian* Lorenzo de l'école WU LIN située à Fribourg.

Mon souhait est devenu réalité au printemps 2011. Sur cette photo, on ne peut pas apercevoir *Jiaolian* Lorenzo, l'un des propriétaires de l'école puisqu'il est justement entrain de la prendre. Je suis spécialement fier de la confiance qui m'est accordée par mes élèves et c'est toujours une immense joie de transmettre ma passion lors des entrainements. Je remercie particulièrement *Shimu* Sandy, *Shifu* Fredy et tous les moniteurs, grâce à eux tous j'ai pu devenir instructeur de WU LIN, co-propiétaire de l'école de fribourg et ainsi réaliser mon rêve.

Ein Traum wird wahr

Im Frühling 2011 wurde ein lang ersehnter Traum wahr. Ich wurde WU LIN Schuleninhaber in Freiburg zusammen mit *Jiaolian* Lorenzo. Übrigens sieht man *Jiaolian* Lorenzo auf den Fotos



nicht, weil er gerade am Fotografieren ist! Für das mir entgegengebrachte Vertrauen der Schülerinnen und Schüler bin ich besonders stolz. Das Unterrichten macht mir jedes Mal grosse Freude und Spass. Ein herzliches Dankeschön geht an *Shimu* Sandy, *Shifu* Fredy und an alle WU LIN Instruktoren, die

es mir ermöglicht haben, WU LIN Schuleninhaber zu werden.

Jiaolian Vincenzo Rozza

WU LIN Martial Arts Academy
Rte du Stadtberg 1
1700 Fribourg
Telefon 026 495 03 80



Fribourg
Un rêve devient réalité - Ein Traum wird wahr

Bild oben und unten:
Jiaolian Vincenzo
Rozza im Unterricht

Der Weg der Erleuchtung in der Kampfkunst
Philosophie

Im Rahmen ihrer Ausbildung zur Kampfkunstlehrerin hat Katja Ziehe anhand der 10 berühmten Ochsenbilder aus dem Zen-Buddhismus den Weg der Erleuchtung auf die Kampfkunst übertragen. Wir freuen uns sehr, diesen Text mit Euch teilen zu dürfen. Die schönen Bilder sind von **Jiaolin Oliver Ulmann**.

Die ursprüngliche Geschichte handelt von einem Ochsen und einem jungen Hirten. Der Ochse steht für das wesenhafte Selbst (das wahre Wesen), nach dem wir suchen. Der junge Hirte (hier der Kung Fu Schüler) repräsentiert das Ich der Erscheinungswelt auf der Suche nach dem wesenhaften Selbst, und zwar dem wirklichen Selbst, nicht nur Konzepte und Gedanken darüber.

Die Serie der 10 Ochsenbilder beschreibt sehr konkret den Prozess, in welchem das kleine, begrenzte, unvollkommene Ich, der kleine Hirte (Schüler), zum vollkommenen, unbegrenzten und absoluten Selbst, dem Ochsen erwacht, den Ochsen ergreift, zähmt und dann wieder vergisst, um ihn schliesslich ganz in seine Persönlichkeit einzuverleiben. Die 10 Ochsenbilder stellen das allmähliche verlöschen der dualistischen Weltansicht dar. Daraus erwacht die Erkenntnis, das Subjekt und Objekt tatsächlich eins sind. Es entsteht absolute Klarheit, tiefe innere Ruhe, bedingungslose Zufriedenheit und wahre Lebensfreude. Dabei darf man nicht vergessen, dass diese Bilder den Entwicklungsprozess nur beschreiben bzw. symbolisieren, aber nicht selbst ein Gegenstand konzeptuellen Denkens sein sollen.

Suche nach dem Ochsen

1. Ein Mensch, von Unruhe getrieben und unzufrieden auf der Suche nach Etwas, das er verloren glaubt. Ein Teil von ihm,



das er nicht sehen kann. Vieles hat er ausprobiert, weit ist er gereist, vieles hat er gelesen, gehört und gesehen. Doch nichts weist ihm den Weg. Müde und erschöpft ist er und immer noch auf der Suche, als er der Kampfkunst begegnet. Vielleicht in einem Film, in einem Buch oder in einer Person. Der Suchende spürt, dass der Kampfkünstler über ein „geheimnisvolles Etwas“ verfügt, das er nicht versteht aber er weiss, dass es da ist. Dieser Kampfkünstler scheint nicht auf einer Suche zu sein. Er ruht in seiner Mitte. Überlegen lächelt er seine Gegner an und verneigt sich respektvoll.

Der Suchende ist fasziniert, ein wenig eingeschüchtert, weil er die Sphären nicht versteht, die den Kampfkünstler umgeben. Wenn ich nur genauso kämpfen kann, wie jener, so denkt der Suchende, wenn meine Technik perfekt ist, so perfekt, dass ich alle besiegen kann, so perfekt, dass der Shifu mich lobt und alle mein Können bewundern - dann werde ich dieses „Etwas“ gewiss finden und endlich zur Ruhe kommen. Und der Suchende wird zum Schüler.

Finden der Ochsen Spuren

2. Der Schüler übt fleissig, denn jetzt hat er ein Ziel vor Augen. Das „Etwas“ finden, das er verloren hat. Er denkt, wenn ich erst die nächste Prüfung erreiche, wenn ich die rote Schärpe endlich tragen darf, wenn ich den Anfängern weit überlegen bin in meinem Können, wenn ich in die dritte Form komme, die Handformen abschliesse, an

der Holzpuppe trainieren darf - dann werde ich meinem Ziel sicher näher kommen. Und so übt der Schüler. Nimmt an jedem Training teil. Misst sich an der Anzahl der Prüfungen, vergleicht sein Weiterkommen mit dem seiner Kung Fu Brüder und Schwestern.

Es kann ihm gar nicht schnell genug voran gehen. Aber seinem Ziel kommt er nicht näher. Nur, weil er ein paar Techniken anwenden kann, sein Arm stark ist und seine Faust hart, ist aus dem Suchenden kein Findender geworden. Es muss noch etwas



anderes geben, das ich nicht beachtet habe, denkt der Schüler und er hört dem Shifu noch genauer zu und beobachtet und sieht, dass einige seiner Kung Fu Geschwister nicht nur ihren Körper disziplinieren in Auseinandersetzungen mit Partnern oder Gegnern, sondern auch still in der Meditation im Sitzen und Atmen die Auseinandersetzung mit ihrem eigenen Geist suchen. Der Schüler setzt sich auf das Kissen mit untergeschlagenen Beinen, schliesst die Augen und ahnt, dass er dem Gesuchten auf der Spur ist.

Erblicken des Ochsen

3. Der Schüler setzt sein Training fort. Körperlich und geistig.



Bilder:
 Die Serie der
 10 Ochsenbilder
 gemalt von
 Jiaolin Oliver Ulmann

Jetzt kann er ruhig einen Angriff abwarten, wo er früher in hektische Aktivität verfallen war. Auf einmal bemerkt er, dass ein Angriff, der ihn noch vor kurzem frontal getroffen hätte, an ihm vorbeigeleitet. Wie Wasser an einem Fels vorbeigeleitet und Wind an einem Baum. Weil er seine Zentrallinie gefunden hat. Weil er die mühelose Kraftumlenkung schon einmal gespürt hat als er intuitiv handelte und sich damit selbst überraschte. Er weiss nicht genau, was diese Änderungen bewirkt. Die Änderungen sind auch noch nicht von Dauer.

Ein „guter Moment“ ist nötig, damit der Blick des Schülers klar ist und er überrascht und fasziniert vor einer Erkenntnis steht. Wie wunderbar und mühelos das ist! Jedoch vergisst er schnell wieder, wenn er vergisst zu üben.

Ergreifen des Ochsens

4. Dem Schüler wird klar, dass der Schlüssel seiner Suche in ihm selbst liegt. Dass es von ihm allein abhängt, ob er findet, was ihm fehlt, ob er es dann auch festhalten kann. Viel Mühe kostet es den Schüler, dauerndes Training, viele Wiederholungen, viele Stunden auf dem Kissen, um immer wieder das wunderbare Erkennen zu erleben. Das Erkennen, das, was verloren schien, in ihm selbst schlummert. Alte Gewohnheiten wollen „besiegt“ werden, bevor das Innere zur Ruhe kommen kann. Die Wut im Chi Shou, die der Schüler spürt, wenn sein Partner ihn dauernd trifft. Der Ärger, wenn eine Technik auch



nach der hundersten Wiederholung immer noch nicht „sitzt“, dass die Wendung immer noch misslingt, wenn er in Armtechniken unsicher ist. Die Frustration, wenn eine Verletzung oder Krankheit das „Weiterkommen“ bremst, wenn er an einer Prüfung nicht teilnehmen kann. All das ist Ausdruck des inneren Kampfes, den der Schüler mit seinem Inneren führt. Bis er erkennt, dass es nur sein Ego ist, das seinen Geist von seinem Inneren trennt, obwohl alles Eins ist. Sobald er sein Ego aufgibt, funktioniert jede Technik besser, der Geist beruhigt sich und die Umwelt nimmt eine Ruhe an ihm wahr.

Zähmen des Ochsens

5. Aber dieser Zustand ist noch nicht selbstverständlich. Immer wieder einmal gibt es „schlechte Tage“. Der Schüler praktiziert weiter. Geduldig. Regelmässig. Nimmt Treffer seines Partners im Chi Shou zum Anlass, seine Abwehr weiter zu verbessern. Nutzt Verletzungspausen zur Selbstreflexion und zur Arbeit an seiner geistigen Disziplinierung.

Prüfungen sind ein Abrufen erlernter Fähigkeiten. Sie haben keinen Einfluss auf die Entwicklung des Schülers, sind äusserliche Messungen von technischen Fähigkeiten, welche die innere Entwicklung kaum messen können.

Und der Schüler erkennt, dass es nur auf diese wirklich ankommt. Dass körperliches Training, die Kampfkunst, ihm den Weg gewiesen, ihn unterstützt



hat. Dass die geistige Entwicklung Hand in Hand geht, dass sie jedoch auch völlig losgelöst sein kann. Technische Fertigkeiten nicht zu lernen, nicht zu können, hindert seinen Geist nicht, der Erkenntnis seines Selbst näher zu kommen. Der Schüler hört auf, „schlechte Tage“ als „schlecht“ zu bewerten. Sondern nimmt alles so, wie es ist. Der Schüler weiss, dass er achtsam sein muss, damit er nicht wieder in alte Muster verfällt. Aber er ist mit seinem Inneren versöhnt.

Heimritt auf dem Ochs

6. Der Schüler ist mit sich „im Reinen“. Er weiss, er kann sich auf sich selbst verlassen. Im Training lernt er mit Offenheit, wertfreiem Interesse und Neugier, mit Anfängergeist. Er hinterfragt respektvoll. Und wenn der Partner ihn mit der Faust trifft, dankt er ihm dafür, dass



dieser ihn bei seinem Training unterstützt. Und im Chi Shou gibt es nur noch einen kurzen, frustrierenden Moment, wenn die Trainingszeit vorbei ist und der Shifu abgrüsst. Das Sitzen ist so selbstverständlich geworden, wie das Aufstehen am Morgen. Die Disziplinierung des Geistes so normal, wie das Atmen. Den ungeliebten Beruf hat der Schüler längst gewechselt. Vielleicht auch eine unglückliche Beziehung beendet. Der Klang der Glocke vor dem Zazen hallt in seinem ruhigen Inneren wider.

Den Ochs vergessen

7. Der Schüler ist bei sich angekommen. Dass er jemals auf der Suche nach etwas war, was

Bilder:
Die Serie der
10 Ochsener
gemalt von
Jiaolian Oliver Ulmann



er am Ende nie verloren hatte, spielt keine Rolle. Kung Fu und Meditation füllen ihn wie der Atem, der in seine Lungen strömt und wieder hinaus.

Sein Ego, das ihm geholfen hat, dort zu sein, wo er jetzt ist, ist nicht mehr da. Alles ist Eins. So, wie es schon immer gewesen ist. Und der Blick ist jetzt klar. Und keine Wolke verdunkelt ihn.

Beide sind verschwunden

8. Der Schüler haftet nun weder dem Kung Fu an, noch der Meditation weder dem Kampf, noch der Stille. Alles ist. Und nichts ist.



Nur die Leere kann gefüllt werden und nur das Volle kann sich leeren. Und im Chi Shou beobachtet der Schüler, wie „Es“ seine Abwehr führt, die Lücke spürt, die Gelegenheit ergreift.

Der Schüler nimmt dies wahr, ohne das Nicht-Erklärbare erklären zu wollen, ohne das Unaussprechliche in Worte fassen zu wollen, ohne das nicht in Worte Fassbare analysieren zu wollen. Der Schüler erkennt das Gleichgewicht des Seins.

Die Heimkehr

9. Der Schüler betrachtet mit Gelassenheit. Die Welt ist. Und

das Leben. Und die Menschen. Ob er nun sucht oder kämpft oder nach etwas strebt. Alles ist, wie es ist. Eine Faust ist eine Faust. Ein Schlag ist ein Schlag. Und ein Kick ist ein Kick.



Auf dem Marktplatz

10. Der Schüler nimmt am Leben teil. Er arbeitet, begegnet, liebt, verliert, gewinnt. Er lächelt seinen Gegner an. Und dieser spürt ein „geheimnisvolles Etwas“ bei diesem einfachen, authentischen Menschen.

Unwillkürlich bewundert der Gegner ihn für die Ruhe, die er ausstrahlt. Er fragt den Schüler, wie er das macht, welches Geheimnis er hat. Was es war, das ihn zu dem gemacht hat, der er jetzt ist. Weil er schon lange dasselbe sucht. Was immer das ist. „Deinen eigenen Weg kennst nur Du selbst“, antwortet

der Schüler. „Aber ich kann Dir etwas zeigen, das Dir vielleicht hilft, Deinen Weg zu finden.“

Er legt die rechte Faust in die linke Handfläche. Und lädt den anderen ein, dasselbe zu tun. Und der Schüler wird zum Lehrer.

Überblick 10 Ochsenbilder

1. Die Suche nach dem Ochsen
2. Erblicken der Spuren
3. Erblicken des Ochsen
4. Einfangen des Ochsen
5. Zähmen des Ochsen
6. Heimritt auf dem Ochsen
7. Der Ochse ist vergessen, der Mensch bleibt
8. Ochse und Mensch sind vergessen
9. Zum Ursprung zurückgekehrt
10. Betreten des Marktes mit offenen Händen

Tudi Katja Ziehe



Bilder:

Die Serie der 10 Ochsenbilder gemalt von

Jiaolian Oliver Ulmann

Das zweite Semester 2011 bringt wieder viele abwechslungsreiche und interessante Aktivitäten!

Einladung Buchvernissage

Im August wird das Buch »Mit Buddha Tee trinken« von *Shimu Sandy* veröffentlicht. Wir möchten diesen Anlass feiern und laden Euch herzlich zur Buchvernissage ein:

- Begrüssung
- Lesung Vorwort Chu Wen-Huei
- Musikalisches Zwischenspiel Philip Abdollahi (Querflöte)
- Lesung aus »Mit Buddha Tee trinken« Sandy Kuhn
- Musikalisches Zwischenspiel Philip Abdollahi (Querflöte)
- Apéro

Wann: Freitag, 19. August 2011
 Zeit: 18:00 bis etwa 20:00 Uhr
 Wo: WU LIN HQ Dübendorf
 Anmeldung: Bis spätestens 12. August 2011 an info@wulin.ch oder Telefon 044 826 07 00.
 Das Buch kann ab dem 9. August im Buchhandel oder über



das Internet bestellt werden. Es besteht auch die Möglichkeit, direkt an der Buchvernissage ein signiertes Exemplar zu kaufen!

Kulturseminare

Tee ist mehr als nur ein Getränk. Wenn wir vom Geist oder von der Seele des Tees sprechen, dann verbirgt sich dahinter eine

ganze Philosophie, eine Kunst, ein Weg. Wir können den Tee mit all unseren Sinnen erfahren und geniessen. Der Teeweg lehrt uns Geduld, Achtsamkeit, Schönheit, Stille, Bewusstheit, Würde, Respekt und Dankbarkeit. Gerade in unserer hektischen, rastlosen Zeit und unserer oft sehr oberflächlichen Gesellschaft wird der Weg des Tees zu einem wundervollen



Geschenk – einer ruhigen und friedlichen Oase – mitten im Lärm der Welt. Gong Fu Cha wurde in der Ming-Dynastie, in der chinesischen Südprovinz Fujian entwickelt. Noch heute wird die chinesische Teezeremonie vor allem in Taiwan und in China praktiziert. Gong Fu Cha ist ein geschmackliches, optisches und geistiges Vergnügen. Bei der chinesischen Teezeremonie wird geplaudert, gelacht und philosophiert. In Gong Fu Cha trifft man aber auch auf die drei grossen philosophischen Systeme Chinas – den Taoismus, den Buddhismus und den Konfuzianismus.

Nach dem Seminar (Dauer 3 Stunden) bist Du in der Lage, eine chinesische Teezeremonie für Dich und Deine Gäste durchzuführen. *Shimu Sandy* liegt es ganz besonders am Herzen, Dir neben der rein technischen, materiellen Form auch die spirituelle Dimension des Teeweges näherzubringen.

- Seminar A: 16.09.11 (18:30-21:30)
- Seminar B: 01.10.11 (14:00-17:00)
- Seminar C: 04.11.11 (18:30-21:30)
- Seminar D: 03.12.11 (14:00-17:00)

Weitere Infos unter www.wulin.ch/schulen/duebendorf (Zusatzangebot anklicken)

Intensiv-Trainings im HQ

Auch im zweiten 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 Chi Shou (ab 5. Prüfung)
 Samstag, 10. September 2011

Kung Fu 1. Form
 Samstag, 29. Oktober 2011

Kung Fu 2. + 3. Form
 Samstag, 12. November 2011

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

Prüfungen im HQ

Kids (8 bis 15 Jahre)
 Samstag, 19. November 2011

Erwachsene 1. Form
 Mittwoch, 23. November 2011

Erwachsene 2. + 3. Form
 Donnerstag, 24. November 2011

Bitte beachtet, dass die Teilnahme an der Prüfung durch den jeweiligen Instruktor bestimmt wird. An den Prüfungen findet kein Warm-up statt. Türöffnung ist jeweil 30 Minuten vor Prüfungsbeginn. Wir bitten alle Schülerinnen und Schüler, sich immer zuerst am Empfang anzumelden. Diejenigen, die auch im Eskrima oder Messer geprüft werden, bringen bitte ihre eigenen Stöcke und/oder ein Messer mit. Besten Dank.

Die WU LIN Organisation und das ganze WU LIN Team freuen sich auf lehrreiche Trainings, interessante Veranstaltungen und tolle Begegnungen. Bis bald!

Shifu Fredy Kuhn

Events
 Buchvernissage, Kulturseminare, Intensivtrainings und Prüfungen

Bild links:
 Titelbild Buch (Mit Buddha Tee trinken)
 Bild mitte:
 Teetasse und Riechbecher für die chinesische Teezeremonie

Up to date
Organisation



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

Neue WU LIN Instruktoren

Wir gratulieren *Jiaolian* Patric Mahrenholz (WU LIN Dübendorf), *Jiaolian* Claudio Bresch (WU LIN Frauenfeld) und *Jiaolian* Philip Abdollahi (WU LIN

bildung ist unter anderem mit dem Besuch des wöchentlichen Instruktorentrainings im WU LIN Hauptquartier in Dübendorf unter der Leitung von *Shifu* Fredy gewährleistet. Wir wünschen *Jiaolian* Patric, *Jiaolian* Claudio und *Jiaolian* Philip weiterhin viel Freude und Motivation im Training und viel Erfolg und Spass beim Unterrichten. Wir freuen uns, sie weiterhin auf ihrem



Bild oben:

Blüte auf Steinturm

Bild unten:

(von links nach rechts)

Jiaolian

Claudio Bresch,

Jiaolian

Patric Mahrenholz,

Jiaolian

Philip Abdollahi

Dübendorf) ganz herzlich zur Aufnahme in den Kreis der WU LIN Instruktoren. Als Zeichen ihrer Zugehörigkeit zu den WU LIN Kampfkunstlehrern tragen sie beim Unterrichten ab sofort das rote Instruktoren-T-Shirt und den Knopf der Schärpe auf der rechten Seite. Ihre Weiter-

Kampfkunstweg begleiten und unterstützen zu dürfen.

Finde uns auf Facebook

Die WU LIN Organisation ist auch auf Facebook. 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

Weitere Angebote

Schulenspezifische Zusatzangebote wie zum Beispiel Qi Gong-, Tai Chi- oder Zen-Semesterkurse, ZenYoga-Workshops, Zen-Sesshins und Seminare für das Erlernen der chinesischen Teezeremonie findest Du unter www.wulin.ch/schulen. Einfach die gewünschte Schule anklicken und Dich unter Stundenplan oder Zusatzangebote über Daten und Preise detailliert informieren. Selbstverständlich kannst Du Dich auch in jeder Schule persönlich oder via Mail für weitere Information oder Fragen an die Verantwortlichen wenden.

Bitte keine Fotos / Videos

Im Zeitalter von Youtube, Facebook und den vielen weiteren Online-Plattformen sehen wir uns gezwungen, Eltern darauf aufmerksam zu machen, dass das Fotografieren und Filmen während des Kung Fu Unterrichts oder an den Prüfungen nicht gestattet ist. Selbstverständlich können Eltern ihr Kind separat, das heisst einzeln oder nach Absprache mit der Lehrerin oder dem Lehrer fotografieren. Mit dieser Massnahme möchten wir die anderen Kinder schützen und verhindern, dass ungewollt beziehungsweise ungefragt Fotos und Videoaufnahmen im Netz publiziert werden. Wir passen uns mit dieser Weisung den Richtlinien der öffentlichen Schulen an. Wir danken allen Eltern und Kindern für das Verständnis.

Shimu Sandy und Shifu Fredy Kuhn

Die Begriffe Eskrima, Arnis oder Kali bezeichnen alle die philippinische Kampfkunst. Im WU LIN Kung Fu ist Eskrima in den Stil integriert und zeichnet sich durch die Anwendung von einem oder zwei kurzen Stöcken und dem kurzen Messer aus.

Hintergrundinformationen

Die Eskrima-Stöcke sind meistens aus Rattan. Rattan ist ein Produkt aus dem Stamm der Rotangpalmen (Calamus) und ist sehr biegsam und flexibel. Zudem splittert das Rattanholz nicht, sondern zerfasert nur, was die Verletzungsgefahr in der Trainingsanwendung erheblich senkt. Grob unterscheidet man zwischen ungeschälten (nicht geschliffenen), dunklen und geschälten (geschliffenen), hellen Stöcken. Für welche der beiden Arten sich der Schüler oder die Schülerin entscheidet, ist reine Geschmacksache. Geschälte Stöcke sind kurzlebiger, dafür aber etwas leichter. Die ungeschälten Rattanstöcke sind schwerer, halten aber im Allgemeinen viel länger und sind im Material hochwertiger als die geschälten Stöcke. Eskrima-Stöcke aus Kamagong (auch asiatisches Eisenholz genannt), einem speziell harten und dichten Holz, eignen sich nicht für das normale Training. Sie kommen vorwiegend erst im Ernstfall zum Einsatz.

Die Dimensionen

Die Länge eines handelsüblichen Eskrima-Stockes liegt bei ungefähr 70 Zentimetern. Wird ein Stock aber für den Schüler oder die Schülerin nach Mass angefertigt, misst man die Länge von der Faust unterhalb des Bauchnabels (Dan Tian) bis zur Stirn (Tien Mu). Eine zweite Grundlage zur individuellen Berechnung der Länge eines Stockes misst die Distanz vom Brustbein zur Hand eines zur Seite ausgestreckten Armes



(parallel zum Boden). Häufig werden die Eskrima-Stöcke mit Mustern verziert, das heißt Symbole werden auf die Stöcke eingebrannt. Solche Stöcke sind für das Schlagtraining oder das Sparring fast zu schade, sie kommen aber bei einer Vorführung oder im Formentraining sehr schön zur Geltung. Der Durchmesser eines Stockes variiert ungefähr zwischen einem Zentimeter (Turnierstock) und zwei Zentimetern (Trainingstock).

Die Techniken

Im WU LIN Kung Fu kommt die Schülerin oder der Schüler nach der 3. Prüfung erstmals mit den Stöcken in Kontakt. Mittels gezielten Übungen wird der Umgang, die Flexibilität und die Stockführung erarbeitet. In einem weiteren Schritt folgen die Formen und die Übungen zur effizienten Laufschulung. Angriff-, Abwehr- und Konterschläge sowie Techniken zur Entwaffnung werden mit einem Partner trainiert. Die Krönung bildet die Gefühlsschulung „die klebenden Stöcke“ oder „Palakaw“ (wörtlich Prozess). Jetzt ist die Schülerin oder der Schüler bereit, sich mit den Techniken des Messers auseinanderzusetzen. Auch hier bilden die Formen, die Laufschulung, die Abwehr- und Entwaffnungstechniken das Fundament. Zu einem späteren Zeitpunkt spielt es dann keine

Rolle mehr, ob der Schüler mit der Leerhand, einem Stock, dem Messer oder mit Stock und Messer angegriffen wird.

Eine perfekte Symbiose

Die Übungsmethoden des kurzen Stockes und des Messers basieren auf der Gefühlsschulung der Hände. Die Schülerin oder der Schüler lernt den Umgang mit diesen vielfältigen Waffen und kann entweder entwaffnen, verteidigen oder angreifen. Auf der Strasse oder in einem Restaurant kann der Stock zum Beispiel auch durch einen Regenschirm, eine zusammengerollte Zeitung oder ein abgebrochenes Stuhlbein ersetzt werden. Die Integration von Eskrima in den bestehenden Stil hat das WU LIN Kung Fu bereichert und macht diese Kampfkunst einzigartig!

Ein Weltmeister

Shifu Fredy wurde 1992 Eskrima-Weltmeister auf den Philippinen. Seiner über dreißigjährigen Kampfkunst- und Unterrichtserfahrung, seinem Sinn für vernetztes Denken, seiner Gradlinigkeit und Effizienz und seinem Streben nach Perfektion verdanken wir diese beeindruckende Symbiose.

Shimu Sandy Kuhn

Technikserie

Eskrima: Der Umgang mit Stock und Messer

Bild:

Shimu Sandy und Shifu Fredy Kuhn im Eskrima-Training

SANDY TAIKYU KUHN SHIMU

Mit Buddha Tee trinken

Eine Einführung
in die
chinesische
Teezeremonie



Schirmer
Verlag