



IMPULS MAGAZIN

1. Jahrgang · Ausgabe 1 · März 2017



WULIN®

A C A D E M Y
Kung Fu • Yoga • Qi Gong • Zen

Neuer Weg - neues Erscheinungsbild

NÄCHSTE JAHR FEIERN WIR 20 JAHRE WULIN. ABER SCHON JETZT ZEIGEN WIR UNS IM NEUEN, FRISCHEN LOOK UND ERWECKEN MIT DIESER 1. AUSGABE VOM WULIN IMPULS DAS BELIEBTE WULIN JOURNAL WIEDER ZUM LEBEN.

Mit den neuen Logos möchten wir moderner und nahbarer auftreten und jedes unserer Angebote gleichwertig gewichten und besser sichtbar machen.

■ FORM

Die künstlerisch gestalteten Quadrate symbolisieren Offenheit, Unbegrenztheit, Kreativität

und Toleranz. Allgemein steht die Quadratform für Stabilität, Struktur und Tradition und für Vertrauen, Seriosität und Sicherheit.

■ FARBEN

Die Farbe ROT signalisiert Energie, Kraft und Lebensfreude. Sie strahlt Dynamik, Stärke und Entschlossenheit aus. VIOLETT ist eine elegante und extravagante Farbe. Sie steht für Spiritualität, Vertiefung und Innenschau. Es ist die Farbe des Verstandes und des Geistes. GRÜN entspannt, verjüngt und heilt. Die frische Farbe schenkt Ruhe und Zuversicht und fördert Entwick-

lung und Wachstum. Sie ist der Inbegriff der Lebensquelle, der Hoffnung, der Natürlichkeit und der Gesundheit. BRAUN strahlt Frieden und Harmonie aus. Diese sanfte Farbe kultiviert Inspiration und Weisheit und schenkt Standfestigkeit. Sie ist Träger des Lebens und führt zu den Wurzeln zurück.

■ PIKTOGRAMME

Die einzelnen Piktogramme zeigen eine vertraute und typische Körperhaltung aus dem jeweiligen Angebot: Der dynamische und versierte Kämpfer im Kung Fu, die erdende, balancierende Baum-Haltung im Yoga, die wei-

che, energetisierende Fadenziehbewegung im Qi Gong und die sitzende, ruhende Position in der Zen-Meditation.

■ NEUE IMPULSE

Wir freuen uns, dass wir dir mit dem WULIN Impuls Magazin nun wieder in regelmässigen Abständen interessante Informationen und spannende Hintergrundberichte anbieten können. Wir wünschen dir viel Freude mit dieser Ausgabe und schöne und inspirierende Momente in den WULIN Academies: »Wir unterrichten nicht, um zu leben - wir leben, um zu unterrichten!« ■

Was deine Energie zum Fliesen bringt



Artikel von
Sandy Taikyu Kuhn Shimu

DIE CHINESEN NENNEN ES »QI«, DIE JAPANER »KI«, DIE INDER »PRANA«, DIE CHRISTEN »ODEM«, DIE TIBETER »LUNG« UND DIE GRIECHEN »PNEUMA«. DIES ALLES SIND VERSCHIEDENE BEZEICHNUNGEN FÜR DENSELBEN BEGRIFF: DIE LEBENSKRAFT, ÜBER DIE JEDER MENSCH VERFÜGT.

Dieses Energiepotenzial ist abhängig von den Lebensgewohnheiten, dem Lebensstil. Alles, was du denkst, fühlst, isst, trinkst, und auch, wie du handelst, lebst, atmest und sprichst, wirkt sich auf deine Energie aus. Wenn deine Energie fliesst, fühlst du dich gesund, leistungsfähig, konzentriert, glücklich und ausgeglichen. Dein Körper

und dein Geist bilden eine untrennbare Einheit, und du hast Zugriff zu deiner ganzen Kraft. Deine Handlungen finden in Übereinstimmung mit deinem Denken und deinem Fühlen statt. Dafür musst du aber mit deiner ganzen Achtsamkeit und Hingabe in die Gegenwart zurückfinden und dir selbst die

Chance geben, dass Körper und Geist wieder zusammenfinden. Dies erreichst du nur, wenn du aufhörst, für oder gegen etwas zu kämpfen, und loslässt.

■ IM FLUSS DES LEBENS

Energie kennt keine Grenzen. Sie ist nicht zerstörbar, sondern nur wandelbar. Die grosse Kunst

des Lebens besteht darin, unsere Energie richtig und gezielt einzusetzen. Unsere Energie fliesst dann, wenn wir uns hingeben, wenn wir loslassen und uns unserem Lebensfluss anvertrauen. Es gibt viele Mittel und Wege, die uns dabei helfen können. Die Praxis von WULIN Qi Gong ist einer davon. ■



Was blockiert den Fluss deiner Energie?

UNSER ENERGIEFLUSS IST IMMER DANN BLOCKIERT, WENN WIR DIE ENERGIE GEGEN ETWAS RICHTEN, WENN WIR MIT EINER GEGEBENHEIT, EINER SITUATION, EINEM MENSCHEN ODER EINEM UMSTAND NICHT EINVERSTANDEN SIND, WENN WIR FESTHALTEN. KURZ GESAGT, WENN UNSERE HANDLUNGEN NICHT MIT UNSEREM DENKEN UND FÜHLEN ÜBEREINSTIMMEN.

Wenn deine Energie blockiert ist, verspürst du Schmerzen und Verspannungen. Du bist unzufrieden, gereizt, nervös, unruhig oder wütend und fühlst

dich verletzlich, missverstanden oder krank. Dein Körper und dein Geist bilden dann keine Einheit mehr. Alles, was du tust, kostet dich zusätzliche Energie. Du empfindest jede Tätigkeit als anstrengend, belastend und schwierig. Gehst du hingegen in deinen Tätigkeiten körperlich und geistig auf, akzeptierst du auch schwierige Situationen, hast du die Fähigkeit loszulassen und gehst konstruktiv mit Problemen um, dann kannst du deinem Wesen entsprechend, die richtigen Entscheidungen treffen. Du lebst in deinem natürlichen Fluss, alles fühlt sich vertraut und richtig an. ■



BUCHTIPP

JEDER MENSCH KANN SEINE LEBENSENERGIE WIEDER ZUM FLIESSEN BRINGEN.

Diese zwei Ratgeber sind wahre kleine Energieschätze, die dir auf einfache und wirkungsvolle Art und Weise zeigen, wie du dein Potenzial sinnvoll nutzen kannst.

Meditieren ist immer noch besser als herumsitzen und nichts tun!



MEDITATION IST DIE HYGIENE DES GEISTES UND GEHÖRT ZU UNSEREM ALLTAG WIE ESSEN, TRINKEN, SCHLAFEN UND DUSCHEN. DIE TÄGLICHE MEDITATION IST GENAUSO WICHTIG WIE DAS ZÄHNEPUTZEN!

Zu Beginn ist Meditieren eine Übung. Mit zunehmender Praxis wird es zu einer geistigen Haltung, die sich ganz konkret im Alltag zeigt und sich auf dein Denken, dein Fühlen und auf deine Handlungen überträgt. Du wirst emotional stabiler und gewinnst an Sicherheit. Dadurch wirst du offener und klarer. Dein Energieverlust wird geringer, weil du weniger vergleichst und bewertest, und du empfindest das Glück im Augenblick besser.

■ GEISTIGE WAFFENRUHE

Meditation hilft dir, dich von der permanenten Reizüberflutung zu lösen und den Moment so wahrzunehmen, wie er ist. Körper und Geist profitieren von dem regelmässigen Rückzug in die Stille. Denn es ist vor allem das, was in deinem Kopf geschieht, was sich negativ und schwächend auf deinen Körper auswirkt. Sorgen, Kummer,

Ängste, Unsicherheit, Zweifel, Probleme, Stress, Ärger, Unzufriedenheit usw. beeinträchtigen unsere Wahrnehmung und unsere Empfindungen. Solche lang anhaltenden oder immer wiederkehrenden Gefühle lassen deinen Körper krank werden und frühzeitig altern. Durch die Meditation verändert sich deine Körperwahrnehmung positiv, und du achtest automatisch stärker auf deine Bedürfnisse. Diese Wechselwirkung macht das regelmässige Meditieren



so kostbar. Du erkennst, dass dein Körper und dein Geist eine untrennbare Einheit bilden und dass Meditation für ein erfülltes, freies Leben unverzichtbar ist! Die Kraft der Stille bringt dich in die Gegenwart zurück, dorthin,

wo dein Leben wirklich stattfindet, ins Hier und Jetzt, in die Gegenwart.

■ WEG MIT DEM LÖFFEL

Stelle dir ein Glas Wasser mit etwas Sand darin vor. Die Menschen beklagen sich darüber, dass sie kein klares Wasser in dem Glas sehen können, weil der Sand das Wasser verschmutzt. Und anstatt den Löffel aus dem Glas zu nehmen, rühren sie unablässig darin herum. Meditation heisst, mit dem

glückliches Leben unumgänglich. Wir leben nicht nur in einer Zeit, in der wir unserer Aufmerksamkeit beraubt werden, sondern wir sind auch zeitlebens Konditionierungen unterworfen. Es ist höchste Zeit, eine Pause der Gedanken, eine geistige Waffenruhe, einzulegen. Ein chinesisches Sprichwort besagt: »Wenn du es eilig hast, mache einen Umweg.« Viele Menschen verhalten sich geradezu so, als befänden sie sich im Krieg. Sie halten sich und ihr Umfeld unter Dauerbeschuss. Meditation bedeutet, eine Feuerpause einzulegen und den Krieg zu beenden. Die Energie der Stille führt dich zu deiner Intuition, zu dir selbst zurück.

Eine Schülerin fragte ihre Zen-Lehrerin: »Meisterin, was ist Meditation?« Die Meisterin antwortete: »Zwischen jedem einzelnen deiner Gedanken gibt es eine Lücke. Wenn ein Gedanke vergangen ist, der nächste aber noch nicht entstanden ist, entsteht eine Pause, richtig?« – »Ja«, antwortete die Schülerin. »Gut«, erwiderte die Meisterin, »versuche, diese Pause, diese Lücke zu verlängern. Das ist Meditation!« ■

Rühren aufzuhören und den Sand sich am Boden setzen zu lassen. Es ist nur eine Frage der Zeit, bis du die Klarheit und Reinheit des Wassers wieder erkennen kannst. Die Hygiene des Geistes ist für ein gesundes und

Kleine Geste - grosse Wirkung

Rituale helfen, loszulassen

EINE WULIN YOGA-LEKTION STARTET UND ENDET MIT DEM ZUSAMMENFÜHREN DER HÄNDE INS »ANJALI-MUDRA«, DEM SINGEN DER KRAFTVOLLEN URSILBE »OM« UND DER RESPEKTvollen GRUSSFORMEL »NAMASTE«.

Rituale helfen dir, den Alltag bewusst loszulassen. Sie erinnern dich, mit deinem Denken, deinen Empfindungen und deinen Handlungen in den Moment, in den Augenblick zurückzukehren. Sie richten deinen Körper und deinen Geist auf die Gegenwart aus. Sie schenken dir Ge-

borgenheit, Vertrauen und Klarheit. Rituale haben die Kraft, den Geist zu ordnen und dich von unnötigem Ballast zu befreien.

■ EINHEIT

Beim »Anjali-Mudra« legst du deine Handflächen auf der Höhe deines Herzens vor dem Brustbein zusammen. Die Finger sind sanft gestreckt und zeigen nach oben Richtung Himmel. Diese Geste kultiviert Dankbarkeit, Mitgefühl, Demut und Respekt. Sie steht für die Überwindung aller Gegensätze und schafft Verbundenheit und Einheit.

■ ESSENZ

Die Silbe »Om« wird auch als Urklang oder Keimsilbe bezeichnet. Wenn du Om langsam

aus sprichst, dann klingt es wie A - U - M. Die Schwingung bzw. der Klang wandert von deinem Kehlkopf, über deinen Gaumen, bis zu deinen Lippen. Om repräsentiert die Schöpfung, den Ursprung und die Essenz. Om verbindet Körper und Geist und führt dich zur Harmonie und Ganzheit zurück.

■ RESPEKT

»Namaste« ist in vielen Ländern Asiens eine traditionelle Grussformel. Sie drückt tiefen Respekt aus und ehrt und anerkennt das Gute im Menschen. Es ist eine positive und wohlwollende Geisteshaltung, die im Gegenüber das Lichtvolle, das Schöne, das Positive und das Heilsame grüsst. ■



Atme dich frei - Die Kunst des Pranayama

»PRANAYAMA« IST DAS VIERTE GLIED AUF DEM ACHTGLIEDRIGEN YOGA-PFAD UND ESSENZIELLER BESTANDTEIL DER HATHA-YOGA-PRAXIS.

Pranayama erweitert durch spezifische Atemübungen die Vitalkraft, reinigt und stärkt die Energieleitbahnen, befreit von Schlacken, Unreinheiten und psychischen Belastungen, steigert die Zellatmung, wirkt ausgleichend und regenerierend. Atemübungen sind die essenzielle Basis für mehr Lebensenergie, bessere Gesundheit und Konzentrationsfähigkeit und unentbehrlich für die

Sammlung des Geistes, wenn man tiefere Zustände in der Meditation erlangen möchten. Sie verbinden Körper und Geist miteinander. Der Atem ist die Brücke zwischen dem Spirituellen und dem Materiellen, die Verbindung zwischen innen und aussen, und er ist zudem Träger der Lebenskraft und der Lebensenergie. Atemübungen helfen dir dabei, auf körper-

licher und geistiger Ebene Giftstoffe zu lösen und auszuscheiden. Sie stärken dein Nervensystem, verbessern deine Belastbarkeit, wirken verjüngend, gesundheitsfördernd und lebensverlängernd. Ausserdem schenken sie dir inneren Frieden, Klarheit, Harmonie und Lebensfreude. Atemübungen sind das Fundament für einen

aufmerksamen, achtsamen und ruhigen Geist und für einen gesunden, kräftigen und energievollen Körper. ■



BEGRIFFE

prāṇāyāma, प्राणायाम

»Prana« kann als Lebensenergie und »ayama« als Ausdehnung, Verlängerung, Kontrolle und Atemverhalt übersetzt werden.

Das Gegenüber als Spiegel - Im Training und im Alltag

EIN TRADITIONELLER KUNG-FU-UNTERRICHT ZEICHNET SICH DURCH DISZIPLINIERTES LERNEN UND STETIGE WIEDERHOLUNG AUS. TECHNIKEN UND ABLÄUFE WERDEN TAUSENDFACH GEÜBT. DER SCHÜLER TRAINIERT SOWOHL FÜR SICH ALLEIN ALS AUCH ZUSAMMEN MIT ANDEREN SCHÜLERN. MAN UNTERSCHIEDET DIE INDIVIDUELLE TRAININGSZEIT, DIE ALLGEMEINE TRAININGSZEIT, DIE PARTNERTRAININGSZEIT UND DIE ZEIT ZWISCHEN DEN TRAININGS!

Das individuelle Üben, also ohne Partner, ist dazu da, die Techniken zu erlernen und diese im eigenen Tempo und Rhythmus zu wiederholen und zu perfektionieren. Du lernst dabei, eine gewisse Zeit des Trainings mit dir allein zu verbringen und dich mit dir selbst zu beschäftigen. Du hast keine andere Möglichkeit, als dich mit den vorgegebenen Formen und Aufgaben, die dir dein Lehrer aufgetragen hat, auseinanderzusetzen. Du kultivierst so deine Geduld, deine Beobachtungsgabe und deine technischen Fertigkeiten. Die Partnerübungen dienen dazu, die Techniken möglichst realitätsnah anzuwenden und auf ihre Tauglichkeit, Effizienz und Sicherheit zu überprüfen. Das Training mit einem Partner zeigt dir einerseits deine Stärken auf, spiegelt dir andererseits auch deine eigenen Fehler, Ängste

und Unsicherheiten wider und lässt dich Gewohnheitsmuster sowie deine Reaktionen darauf erkennen.

■ POSITIVER WIDERSTAND

Es ist wichtig, dass wir uns möglichst früh damit auseinanderzusetzen, dass das Leben einem immerwährenden Wechsel von Aktivität und Passivität, Theorie und Praxis, der Auseinandersetzung im Innen und der Anwendung im Aussen unterworfen ist. Auf die Ruhezeit folgt die Trainingszeit, auf die Stille folgt die Bewegung und umgekehrt.

Genauso verhält es sich mit der »individuellen Trainingszeit«, dem Training allein mit sich selbst, und der »Partner-Trainingszeit«, dem Training mit einem Partner. Ganz allgemein gesprochen unterscheiden wir im WULIN Kung-



Fu-Training aber auch zwischen der »Trainingszeit«, in der du dir körperliches und mentales Können aneignet, und der »Zwischen-Trainingszeit«, in der du deine Erfahrungen, deine Fertigkeiten und dein Wissen anwendet und angemessen in die Tat, d.h. in den Alltag umsetzt. Denn nur im Gegenüber, nur in der Konfrontation, im Kontakt mit einem anderen Menschen haben wir die Möglichkeit, uns zu reflektieren und zu erkennen, wer wir tatsächlich sind und wie weit wir auf unserem Weg bereits vorangekommen sind. Es ist nicht schwierig, in einem geschützten Umfeld höflich und zurückhaltend zu sein. Es ist auch nicht schwer, Techniken fehlerfrei und mit Leichtigkeit ohne Widerstand zu üben. Wie es tatsächlich um unsere materiellen und geistigen Fähigkeiten und Fertigkeiten bestellt ist, sehen wir immer nur in der in der »Partner-Trainingszeit« oder in der »Zwischen-Trainings-

zeit«, d.h. im Spiegel eines Gegenübers, in Bezug zu anderen Menschen und in Verbindung mit der Welt.

Ein General zog mit seinen Truppen durch das Land. Als er eine Brücke überqueren wollte, war ihm ein meditierender Zen-Mönch im Weg. Er sprach: »Mönch, versperr mir und meinen Männern nicht den Weg!« Der Mönch regte sich nicht und sass weiter schweigend, ohne den General zu beachten, in Meditation. Der General schrie: »Mönch, verlass auf der Stelle die Brücke. Du weisst nicht, wer vor dir steht. Ich bin ein General, der dich jederzeit töten kann, ohne mit der Wimper zu zucken!« Da öffnete der Zen-Mönch die Augen und gab gelassen zur Antwort: »General, du weisst nicht, wer vor dir sitzt. Ich bin ein Mönch, der jederzeit sterben kann, ohne mit der Wimper zu zucken!« ■

WEISHEIT

Shifu sagt:

»In der Kampfkunst heisst es, dass jeder, der dir begegnet, dein Meister ist.«

Kinder brauchen Grenzen - Respekt, Disziplin und ganz viel Liebe

EINE ETHISCHE ERZIEHUNG HEISST VORLEBEN! ABER WIR KÖNNEN NUR DAS ZEIGEN UND TUN, WAS WIR SIND. IN DER CHINESISCHEN KULTUR IST ES ÜBLICH, DASS ELTERN, DIE ES SICH FINANZIELL LEISTEN KÖNNEN, IHRE KINDER IN EIN KAMPFKUNST-INTERNAT SCHICKEN. DORT ERHOFFEN SIE SICH EINE AUSBILDUNG, DIE IHREN KINDERN RESPEKT UND DISZIPLIN VERMITTELT.

Auch in den westlichen Kampfkunstschulen steigt das Interesse der Eltern an Kursen für ihre Kinder. Kampfkunstlehrer sind für ihr konsequentes Verhalten bekannt. Man sagt ihnen einen

integren Charakter nach, und man weiss um ihre körperlichen und mentalen Stärken. Eltern wünschen sich, dass ihr Kind in den Trainingsstunden das lernt, was sie zu Hause nicht oder nur unzureichend zu vermitteln in der Lage sind. Oft kommen Eltern mit klaren Anforderungen in den Unterricht und fordern, dass der Lehrer ihrem Kind Anstand, Achtung, Konzentrationsfähigkeit, Beweglichkeit, Geduld, Selbstvertrauen und ein gutes Körpergefühl vermittelt. Das ist ein schweres Unterfangen. Wie kann man mit einer Stunde pro Woche das nach- oder vorholen, was unter der Woche versäumt wird? Und trotzdem ist es er-



staunlich, was 60 Minuten acht-sames, geradliniges, ehrliches WULIN Kids Kung Fu Training aus den Kindern und Jugendlichen hervorzubringen vermag! Das zeigt uns immer wieder von Neuem, welches unglaubliche Potenzial in den Kleinen steckt. Sie sind so voller Wissens- und Lebensdurst, wenn man ihnen Fragen stellt und ihnen dann auch wirklich zuhört. Sie lieben es, gefordert zu werden, ohne dass man sie überfordert. Kinder sitzen zum Beispiel 2 Minuten in absoluter Stille und Unbeweglichkeit, obwohl die Mutter noch vor dem Training meint, dass der »Zappelphilipp« zu Hause keine zwei Sekunden

zur Ruhe kommt. Viele Eltern berichten uns, wie erschöpft sie durch den Umgang und die Aufgaben mit ihren Kindern sind. Sie bitten um Rat und fragen, wie sie zu Hause eine ähnliche Stimmung erzeugen können. Sie sind beeindruckt von dem respektvollen Umgang untereinander und der Lernbereitschaft der Kinder im WULIN Kids Kung Fu. Manche Eltern entdecken sogar Seiten an ihrem Kind, die sie zuvor nicht kannten. Unsere Antwort lautet:

»Ändern Sie nicht Ihre Kinder, sondern ändern Sie sich selbst! Und achten Sie darauf, dass Sie das, was Sie sich wünschen, auch selbst vorleben!« ■

News

Erstmals führen wir die attraktive WULIN Zen Meditationslehrer-Ausbildung in Form einer Blockausbildung (5 Blöcke) in der Schweiz im WULIN Hauptquartier in Volketswil durch. Diese einzigartige Ausbildung gibt dir einen umfassenden »Werkzeugkoffer« mit auf den Weg, der alle Utensilien für ein glückliches, zufriedenes und erfülltes



Leben beinhaltet. Zudem lernst du Schritt für Schritt, wie du auch andere Menschen in der Kunst des Zen begleiten und unterrichten kannst. Du erfährst, wie du einzelne Lektionen oder ganze Kurse aufbaust und wie du Workshops und Seminare gestaltest.

Start: 18. August 2017

Ausführliche Informationen:
wulin.ch/lehrausbildung

Events

Wir bieten dir wieder ein abwechslungsreiches und interessantes Angebot an Workshops und Spezialtrainings an. Hier ein kleiner Vorgeschmack, was dich von März bis Juni 2017 erwartet:

- Zen-Vertiefungen
- Yoga-Workshops
- Kung-Fu-Weekend Davos
- Qi-Gong-Seminare
- Kung-Fu-Prüfungen
- Kids-Tempeltrainings
- Seminare auf Mallorca

Erfahre mehr unter:
wulin.ch/seminare

Impressum

Das Impuls Magazin erscheint dreimal im Jahr online unter wulin.ch/magazin. Zudem liegt es in allen WULIN Academies kostenlos auf.

Herausgeber & Urheber

WULIN Organisation
Leisibüel 57
CH-8484 Weisslingen

Redaktion

Sandy Taikyu Kuhn Shimu

Bildnachweis

S. 1, 2, 3, 4, 5, 6 © fotolia
S. 4 © Pascal Dokan Zahn
S. 5 © Marcel Sauder