



Eine Pause - oder die Kraft der Tasse Tee

TEE WURDE FRÜHER IN DEN KLÖSTERN VOR ALLEM GEGEN MÜDIGKEIT UND ZUR ERHÖHUNG DER KONZENTRATION WÄHREND DER LANGEN SITZ-PERIODEN GETRUNKEN. MAN SAGT DEM GETRÄNK ABER AUCH GESUNDHEITSFÖRDERNDE WIRKUNGEN NACH.

In unserer Leistungsgesellschaft sind Pausen oft verpönt. Es ist nur der ein Held, der ohne Pause und Mittagessen von morgens früh bis abends spät arbeitet. Nach 3 bis 4 Stunden konzentrierter Arbeit sinkt die Leistungskurve eines Menschen massiv. Wenn du dann weiterarbeitest, werden deine Energiereserven angezapft und

dein Körper und dein Geist verspannen sich. Die Haltung, dass die Arbeit wichtiger sei als eine Pause, ist völliger Unsinn.

■ DER AUSGLEICH

Im Gegenteil, je länger du ohne Unterbrechung arbeitest, desto unkonzentrierter wirst du. Und nicht nur die Fehlerquote steigt dann, du verbrauchst auch noch mehr Energie für dieselbe Arbeit. Pausen schaffen wertvolle Distanz zu den Dingen, und sie unterstützen und fördern die Gedächtnisprozesse. Unser Organismus ist auf den Wechsel von Aktivität und Passivität angewiesen. Deshalb ist es richtig und wichtig, dass du Pausen in Anspruch nimmst und darauf

achtest, was dein Körper und dein Geist gerade benötigen. Pausen sind in deinem Alltag sehr wichtig. Regelmässig eine kurze Pause zu machen, unterstützt deine Aufnahmefähigkeit. Du wirst produktiver und fühlst dich frischer. Um diesen Nutzen aus den Pausen zu ziehen, muss eine Pause mindestens 10 bis 15 Minuten lang sein.

Gönne dir mindestens einmal am Tag eine Tasse Tee. Verzichte auf den Genuss von schwarzem Tee, wenn du von der heilenden Wirkung des Tees profitieren möchtest. Verwende deshalb grünen oder höchstens einen leicht fermentierten Tee. Am besten verlässt du den gewohn-

ten (Arbeits)platz. Noch besser ist es, wenn du die Sauerstoffzufuhr dabei erhöhen kannst. Trinke zum Beispiel eine Tasse Tee im Freien. Ein kraftvolles Ritual ist es auch, wenn sich die ganze Familie, dein Partner oder gute Freunde zu einer regelmässigen Teezusammenkunft treffen.

■ FAZIT

Mache regelmässig eine Pause, gehe an die frische Luft, und trinke eine Tasse Tee. Geniesse deine Schale Tee in Ruhe und Frieden. Achte dabei auch auf deine Worte und Gedanken. Unachtsamkeit vergiftet nicht nur den Tee, sondern auch deinen Geist. ■

Stark aus der inneren Mitte

Artikel von
Sandy Taikyu Kuhn Shimu



DIE MITTE, DER BAUCH, GILT IN DEN MEISTEN ASIATISCHEN SYSTEMEN ALS ZENTRUM DER ENERGIE. IN DER INDISCHEN PHILOSOPHIE WIRD DIE MITTE MIT DEM »MANIPURA-CHAKRA« GLEICHGESETZT. IN DER CHINESISCHEN TRADITION NENNT MAN DAS WICHTIGE ENERGIEZENTRUM »DAN TIAN«. IM JAPANISCHEN BEZEICHNET DER BEGRIFF »HARA« DAS BAUCHZENTRUM.

In allen drei Traditionen steht die Mitte für die innere Quelle der Kraft und der Lebensenergie. Dem Aufbau und der Pflege der inneren Mitte wird dementsprechend viel Zeit und Aufmerksamkeit geschenkt. Der Bauch gilt zudem in vielen Traditionen

als Sammelbecken für Gefühle, Empfindungen und Emotionen. Auch im Begriff »Bauchhirn« steckt diese Verbindung von Bauch und Gehirn, und er steht für Entscheidungen, die wir spontan und intuitiv richtig treffen.

■ IM FLUSS DES LEBENS

Eine starke innere Mitte bedeutet aber nicht nur einen gesunden, klaren und friedlichen Geist, sondern auch gesunde und gut funktionierende Verdauungsorgane, einen kräftigen und leistungsfähigen Körper und ganz allgemein ein hohes, gleichbleibendes Energieniveau. Interessanterweise schwächen nicht nur falsche Ernährungsgewohnheiten die innere Mitte, z.B.

kalte Getränke und Nahrungsmittel, unregelmässiges und zu schnelles Essen. Auch zu langes und häufiges Nachdenken, Sich-Sorgen, anhaltender Stress und mentale Überarbeitung wirken sich negativ auf die innere Balance aus. Dies kann Müdigkeit, Konzentrationsmangel, ein geschwächtes Immunsystem, schnelles Frieren, eine allgemeine Schwäche, Lustlosigkeit und Verdauungsprobleme hervorrufen.

■ IM GLEICHGEWICHT

Ein chinesisches Sprichwort lautet: »Ist die innere Mitte stark, dann können alle 1000 Krankheiten geheilt werden. Ist die innere Mitte aber schwach, dann gibt es nur noch wenig

Hoffnung.« Gerade bewegte und stille Übungen aus dem Qi Gong pflegen und stärken deine innere Mitte und bauen sie auf.

■ SANFT UND EFFEKTIV

Mittels spezifischer Atem- und Visualisierungstechniken und langsam ausgeführten Bewegungen findest du körperlich und geistig in Balance, in deine innere Mitte zurück. Nachfolgend stellen wir dir eine ganz einfache Übung vor, die Bauchmassage. Diese sanfte Methode aus dem WULIN Qi Gong stärkt deine innere Mitte und bringt dich energetisch wieder ins Gleichgewicht zurück. ■

Zurück in die Balance - Die Bauchmassage

DIESE ÜBUNG BERUHIGT, ZENTRIERT UND SCHENKT NEUE ENERGIE. SETZE DICH AUF EINEN STUHL, ODER NEHME DEINE BEVORZUGTE MEDITATIONSHALTUNG AUF DEM BODEN EIN.

Du kannst die Bauchmassage auch im Stehen praktizieren. Halte den Oberkörper gerade, entspanne dein Gesicht, und schliesse die Augen. Lasse deinen Atem während des Übens natürlich durch die Nase ein- und ausströmen. Lege nun beide Hände übereinander auf den Bauchnabel, und halte einen Moment inne. Starte die Massa-

ge, indem du im Uhrzeigersinn kleine Kreise um den Bauchnabel ziehst. Lasse dann die Kreise immer grösser werden, bis du die Rippenbögen und das Schambein erreichst. Versuche, mit der ganzen Handfläche zu massieren. Kreise insgesamt 36 Mal mit kräftigem Druck im Uhrzeigersinn nach aussen. Im Anschluss beschreibe 24 Mal mit sanftem Druck Kreise gegen den Uhrzeigersinn nach innen. Die Kreise werden dabei wieder kleiner, so dass der letzte Kreis auf dem Bauchnabel endet. Lasse die Hände dort für ein paar Minuten ruhen und spüre nach. Alternativ kannst du auch den

nackten Bauch massieren, reibe dazu deine Hände mit warmem Sesamöl ein.

■ TIPP

Massiere deinen Bauch nicht unmittelbar nach einer Mahlzeit. Mache die Übung nicht, wenn du unter Zeitdruck bist, und gehe liebevoll und achtsam mit deinem Körper um. ■



BUCHTIPP

WENN DU ZU DEINER MITTE ZURÜCKKEHRST, WERDEN ALLE WEGE EINS.

Dieser kleine Ratgeber enthält schmackhafte Rezepte und tolle einfache Übungen, die die innere Mitte stärken.

Die Kraft der Stille - Die geistigen Waffen niederlegen

DIE KRAFT DER STILLE BRINGT UNS IN DEN AUGENBLICK ZURÜCK. DORTHIN WO DAS LEBEN WIRKLICH STATTFINDET, IN DIE GEGENWART. MEDITATION BEDEUTET EINE FEUERPAUSE EINZULEGEN, AUFHÖREN ZU SCHIESSEN UND DEN KRIEG ZU BEENDEN.

Nur wenn Ruhe im Körper und Frieden im Geist herrscht, ist Erkenntnis und ein Handeln im Einklang mit der wahren Natur möglich. Die Kraft der Konzentration ermöglicht es dir, zu deinem ursprünglichen Geist zurückzukehren und die Dinge so zu sehen, wie sie tatsächlich sind. Die Hygiene des Geistes ist für ein gesundes Leben unumgänglich.

■ KRIEG BEENDEN

Die Energie der Stille führt dich zu dir selbst, zu deiner Intuition und zu deinem wahren Wesen zurück. Wir leben nicht nur in einer Ablenkungsindustrie, die uns unserer Aufmerksamkeit beraubt, sondern sind zusätzlich zeitlebens Konditionierungen unterworfen. Es ist höchste Zeit, eine Feuerpause der Gedanken, eine geistige Waffenruhe ein-

zulegen. Wie wollen wir uns im Lärm der Welt zurechtfinden? Wie können wir unsere innere Stimme hören? Wie möchten wir unsere Bedürfnisse wahrnehmen, wenn wir unablässig bewusst oder unbewusst mit Informationen zugedeckt werden?

■ WAHRER MEISTER

Viele Menschen verhalten sich geradezu so, als befänden sie sich im Krieg. Sie halten sich selbst und ihr Umfeld unter Dauerbeschuss und nennen es



Leben, wenn sie schauen, aber nicht wirklich sehen, wenn sie horchen, aber nicht wirklich hören, wenn sie essen, aber nicht wirklich schmecken, wenn sie reden, aber nicht wirklich etwas

sagen, wenn sie lieben, aber nicht wirklich fühlen! Jedem wahren (Lebens)Meister ist bewusst, dass sich ein starker, zentrierter und einsgerichteter Geist vorteilhaft auf den Körper auswirkt und somit die physische Kraft und die technischen Fertigkeiten günstig beeinflusst.

■ FRIEDVOLLES LEBEN

Der wahre, friedvolle Krieger strebt nach einem aktiven Samadhi, einem Zustand, der ihn auch über die Meditation hinaus, in seinem Alltag be-

gleitet. Denn wirkliche Präsenz in der Gegenwart, hilft die Enttäuschungen, Schuldgefühle, Belastungen, das Vergleichen und das Nachtrauern um die Vergangenheit loszulassen.

Zugleich bewahrt es dich vor den Ängsten, Sorgen, Zweifeln, Unsicherheiten, Erwartungen und Hoffnungen in der Zukunft. Handlungsfähigkeit und die damit verbundene Freiheit finden immer nur im gegenwärtigen Moment statt. Es braucht Momente der Stille und Ruhe in deinem Leben. Nur in der Zurückgezogenheit kannst du dich und deine Handlungen beobachten, reflektieren und korrigieren. Um das Wesentliche in deinem Leben erfahren zu können, musst du deinen Körper und deinen Geist zur Ruhe kommen lassen. Die Kraft der Stille bringt dich in den Augenblick zurück. Jetzt hast du die Chance, dein Leben zu verändern. Erlaube dir selbst, täglich eine Feuerpause einzulegen. Mache einen Termin aus und halte diesen Zeitpunkt auch ein. Begegne dir selbst in der Stille. Finde zu deiner wahren Natur, zu deinem ursprünglichen Wesen zurück.

»Was ist der Weg?«, wollte eine Schülerin von ihrer Zen-Meisterin wissen. »Das Gehen!«, gab diese zur Antwort. ■

Savasana - oder die Kunst loszulassen

DIE SINNE ZURÜCKZIEHEN, KÖRPERLICH UND GEISTIG STILL WERDEN, SICH DEN INNEREN KRÄFTEN ÖFFNEN, DEN KLEINEN TOD STERBEN, UM DAS GROSSE LEBEN ZU FEIERN. DAS IST DIE KUNST LOSZULASSEN, DAS IST »SAVASANA«.

»Savasana« ist ein Begriff aus dem Sanskrit und bezeichnet eine der wichtigsten Haltungen aus dem Yoga. Savasana ist eine Methode zur Tiefenentspannung in Rückenlage und gilt als das Symbol für ganzheitliches Loslassen und wirkt wie ein Jungbrunnen auf Körper und Geist.



■ IM HIER UND JETZT

Diese einfache Übung sorgt für eine tiefe physische und psychische Entspannung, ein wachsameres Loslassen, das über die Ausrichtung des Körpers und des Geistes eine stille Bewusstheit bewirkt. Die körperlichen und geistigen Aktivitäten kommen zur Ruhe, Erlebtes kann verarbeitet und integriert werden. Stresshormone werden abgebaut und Glückshormone ausgeschüttet. Traditionell wird Savasana am Ende jeder Yoga-Lektion durchgeführt, um die erworbenen Impulse verarbeiten und speichern zu lassen. Zwischendurch starten wir im WULIN Yoga auch ganz bewusst mit Savasana, der Tiefenentspannung, um die Eindrücke des Tages achtsam loszulassen und um ganz im Hier und Jetzt anzukommen.

■ STILL WERDEN

Lege dich flach auf den Rücken auf eine ebene, nicht zu weiche Unterlage. Richte deinen Körper

möglichst neutral und symmetrisch aus. Halte die Wirbelsäule lang, und strecke die Arme in einem Winkel von etwa 45° seitlich des Rumpfes aus. Die Handflächen zeigen nach oben. Die Beine liegen auf Hüftbreite auseinander, und die Füße zeigen in einer V-Position entspannt nach aussen. Halte deinen Kopf gerade. Schliesse die Augen, und entspanne ganz bewusst die Gesichtsmuskulatur, den Kiefer, die Zunge und die Kehle. Bewege dich ab jetzt nicht mehr.

■ INTUITIV VERTRAUEN

Im geführten Yoga-Unterricht wirst du noch einige zusätzliche Hinweise erhalten, die das Loslassen und die Entspannung unterstützen. Folge den Anforderungen ganz intuitiv und vertraue auf die natürliche Intelligenz deines Körpers und deines Geistes. Lasse die Atmung während der ganzen Übung frei und natürlich fließen. Bleibe bewegungslos liegen. Versuche wachsam, aber gedanklich still

zu werden. Lasse körperlich und geistig alles los, ohne dabei einzuschlafen. Geniesse diesen Moment des Loslassens, der Ruhe und der Achtsamkeit.

■ ZURÜCK INS LEBEN

In der Yoga-Lektion zeigt dir die Klangschale das Ende von Savasana an. Lenke dann selbstständig und behutsam deine Aufmerksamkeit nach aussen. Vertiefe bewusst deine Atmung. Bewege sanft deine Finger und Zehen. Aktiviere deinen ganzen Körper, recke und strecke dich. Wenn sich ein Gähnreflex einstellt, gib diesem ganz entspannt nach. Drehe dich dann langsam auf die rechte Körperseite in die seitliche Embryo-Haltung. Verweile noch einen Moment in dieser Lage. Du hast mit der Leichenhaltung alles losgelassen, du bist den kleinen Tod gestorben. Nun kehrst du ins Leben zurück, mit neuen körperlichen und geistigen Erfahrungen und Erkenntnissen. Erlaube dir, wieder von Neuem zu begin-

nen und das Wissen in heiterer Gelassenheit auf und neben der Yoga-Matte anzuwenden. Savasana lehrt dich auf eine wunderbare Art und Weise die dynamische Wechselwirkung zwischen Leben und Tod.

■ TIPP

Bei Bedarf kannst du eine Yoga-Rolle (Bolster) unter die Kniekehlen und ein kleines Kissen oder eine Decke unter den Kopf legen. Auch ein Augenkissen ist sehr angenehm und fördert die Entspannung. Wenn du zum Frösteln neigst, lege dich unter eine leichte Decke. ■

BEGRIFFE

śavasāna, श्वासन

»Sava« bedeutet Leichnam und »asana« heisst Sitz, Stellung oder Haltung. Der Begriff »Savasana« kann mit Leichenhaltung oder Todesstellung übersetzt werden.

Iron Fist - Die Faust ist die Königin des Kampfes

DIE KÖNIGIN DES KAMPFES IST DIE FAUST. ABER WELCHE KRITERIEN ERFÜLLT DIE FAUST, DAMIT SIE DIESEN TITEL ÜBER- HAUPT VERDIENST?

In einem Kampf sind unter anderem die Treffsicherheit und die Schnelligkeit entscheidende Faktoren. Fuss- und Kniertritte sind auch sehr effizient, im Gegensatz zum Faustschlag benötigt der Kampfkünstler oder die Kampfkünstlerin dafür aber eine gewisse Grundbeweglichkeit, um sie effektiv und sicher ausführen zu können. Da der Weg vom Fuss zum Kopf wesentlich länger ist als von der Faust zum Kopf, verliert man unter Umständen wertvolle Zeit.

■ SICHERHEIT

Je länger ein Kampf dauert, desto höher ist auch das Verletzungsrisiko. Ziel eines Kämpfers sollte es also immer sein, den Kampf so schnell und effektiv wie möglich zu beenden. Ein Fuss- oder Kniertritt setzt eine gute Gleichgewichtsfähigkeit voraus, da man während des Angriffs für eine kurze Zeit nur noch auf einem Bein steht. Es besteht die Gefahr, dass der Gegner diese Gelegenheit nutzt und einen Wurf oder Feger als Konter ansetzt.

■ DER ONE-INCH-PUNCH

Die Faust bietet neben dem Vorteil der kurzen Distanz auch eine optimale Hebelwirkung und somit eine gute Kraftübertragung. Das wohl bekannteste Beispiel hierfür ist der berühmte »One-Inch-Punch«, der auch



immer wieder von Bruce Lee, zu Demonstrationszwecken vorgeführt wurde. Der One-Inch-Punch ist eine Technik aus dem Yong Chun Quan (Wing Chun). Bei diesem speziellen Schlag wird die Hand über eine sehr kurze Distanz extrem stark beschleunigt. Die Formel lautet: Für die Kraft beziehungsweise für den Einschlag, ist die Geschwindigkeit im Quadrat verantwortlich. Einer hohen Geschwindigkeit geht immer auch eine Muskelentspannung voraus.

■ SINNVOLLES TRAINING

Interessant für Kampfkünstler und Kampfkünstlerinnen sind Übungen zur Abhärtung, Stabilität beziehungsweise Struktur und zur Entwicklung von Kraft und Schnelligkeit. Ein regelmäßiges Training an Schlagsäcken und Handpratzen ist unumgänglich. Zudem soll die Faust

mit sinnvollen »Iron-Palm«-Techniken härter und widerstandsfähiger gemacht werden.

■ HART UND GESUND

Zur Stabilität und zur korrekten Ausrichtung des Handgelenkes können unter anderem Liegestütze auf der Faust trainiert werden. Vor und nach einem intensiven Schlagtraining ist ein seriöses, kurzes Warm-up- bzw. Cool-down-Programm unumgänglich, um vor Verletzungen (wie etwa Entzündungen) und Abnützungen (zum Beispiel Knorpel) zu schützen. Zudem ist es ratsam, die Fäuste vor und nach dem Training mit der eigens dafür entwickelten Iron-Palm-Medizin* einzureiben.

■ LOSLASSEN KÖNNEN

Trotz aller positiven Ausführungen über die Vorzüge der Faust, der Königin des Kampfes, gilt es, den weisen Rat von Bruce

Lee zu befolgen und sich die Fähigkeit der Flexibilität, der Unvoreingenommenheit anzueignen: »Sei gestaltlos, formlos wie Wasser. Giesst Du Wasser in eine Schale, fügt sich das Wasser in die Form der Schale – es wird zur Schale. Gibst Du Wasser in eine Flasche, wird es zur Flasche. Wasser kann fließen oder es kann zerschmettern. Sei Wasser, mein Freund.« ■

*Diese spezielle Medizin kannst du in jeder WULIN Academy beziehen.

WEISHEIT

Shifu sagt:

»Wiederholung, Willenskraft und Selbstdisziplin sind die Schlüssel zum Erfolg.«

Duschen - Ja, klar! Es kommt aber auf den richtigen Zeitpunkt an!

WIR WERDEN IMMER WIEDER GEFRAGT, WARUM MAN IN DEN WULIN ACADEMIES KEINE DUSCHEN VORFINDET. DAS HAT NATÜRLICH EINEN SPEZIELLEN GRUND. WASSER IST SOWOHL LEBENSSPENDER, ALS AUCH ENERGIERÄUBER. DESHALB IST DER RICHTIGE UMGANG MIT WASSER WICHTIG.

Wasser reinigt, neutralisiert, erfrischt, leitet ab, belebt und hält uns am Leben. Zum falschen Zeitpunkt kann uns Wasser aber auch Energie rauben und unser inneres und äusseres Gleichgewicht stören. Gerade dann, wenn du dich in den Künsten wie Kung Fu, Yoga, Qi Gong

oder Zen schulst, solltest du einen achtsamen Umgang mit Wasser pflegen.

■ WARTE 30 MINUTEN

Direkt nach dem Unterricht (dabei spielt es keine Rolle, ob du gerade Kung Fu, Yoga, Qi Gong oder Zen praktizierst) solltest du auf jeden Fall mit dem Duschen oder Baden mindestens 30 Minuten warten. Das Training in diesen Disziplinen bringt deine körperliche und geistige Energie wieder zum Fließen. Direkt nach der Praxis kann Wasser diese Harmonie stören, Blockaden fördern und dir Energie rauben. Solltest du geschwitzt haben, dann reibe

dich zum Beispiel mit unserem »Vital-Fluid-Orange« ab (siehe Kasten, Tipp). Dieses spezielle Fluid reinigt, erfrischt und belebt dich ganz angenehm, ohne deinen Energiefluss oder die Energiebalance zu stören. Wenn du dann später immer noch das Bedürfnis hast, unter die Dusche zu steigen oder ein Bad zu nehmen, dann hat das keinen negativen Einfluss mehr auf deinen Energiehaushalt. Die Dusche am Morgen ist zum Beispiel sehr wichtig, damit du die Energien, die sich im Schlaf angesammelt haben, neutralisieren kannst. Zudem belebt das Duschen deinen Kreislauf. Achte aber darauf, dass du nicht zu

lange unter Dusche stehst und wähle etwas kühlere Wassertemperaturen. ■




TIPP
Vital Fluid Orange
250 ml für Fr. 18.-

In jeder WULIN Academy erhältlich.

News

Da kein Bambustee mehr in die Schweiz importiert werden darf mussten wir diesen »Schatz« bei unserem Haustee »Die 8 Schätze der WULIN« austauschen. Anstelle der Bambusblätter kommen nun biologisch angebaute Moringablätter in die Teemischung. Der WULIN Tee schmeckt nach wie vor vorzüglich und ist noch gesünder. Moringa ist reich an Vital- und Nährstoffen, stärkt das Immunsystem, wirkt entzündungshemmend und verjüngend. Der Tee kann in jeder WULIN Academy gekauft werden.



»Die 8 Schätze der WULIN«
100 g für Fr. 15.-

Events

Von Juli bis Oktober 2017 erwartet dich wieder ein inspirierendes, abwechslungsreiches Angebot an diversen Seminaren. Hier ein kleiner Vorgeschmack:

- Ausbildung Zen-Lehrer
- Partner-Yoga-Workshop
- Weekend in Davos
- Tempel-Training
- Kung Fu Open-mat
- Qi Gong & Zen wake-up
- Fight Training
- Zen-Sesshin
- Kung Fu Prüfungen

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 Taikyuu Kuhn Shimu

Bildnachweis

S. 1, 3, 4, 5, 6 © fotolia
S. 2 © Fredy Kuhn