

Geschichte und Begriffe

Gong Fu

Gong Fu (auch Kung Fu, Kuoshu oder Wushu genannt; chin., Studium Lang) ist der Oberbegriff für alle chinesischen Kampfkunst-Arten. Die Ursprünge gehen bis in die Yao-Periode, ca. 2800 Jahre vor unserer Zeitrechnung zurück.

[Anmerkung: *Budo* ist der Überbegriff für alle japanischen Stile, wie Aikido, Iaido, Judo, Ju Jutsu, Karate, Kendo, Kyudo usw.]

Gong Fu beinhaltet die körperliche **und** geistige Auseinandersetzung mit sich selbst. Zuerst wird der Körper geschult, Bewegungen werden koordiniert – die Grundlage für eine effiziente Selbstverteidigung. Später führt das Studium von *Gong Fu* unweigerlich zur philosophischen Auseinandersetzung mit der Kampfkunst. Die durch feste, gegebene Bewegungsabläufe (Formen) und Partnerübungen erzeugten Energien werden nicht nur rein körperlich angewandt, sondern dienen auch der Meditation, gezielten Heiltechniken und der Stärkung des Vertrauens.

Jeder *Gong Fu*-Stil umfasst folgende 3 Trainingsaspekte:

- Formen
- Anwendungen
- Meditation

Ziel des Trainings ist die Vereinigung dieser drei Bereiche zur Erreichung einer körperlichen und geistigen Harmonie – ‚die eigene Mitte finden‘. Es baut auf der chinesischen Lehre der fünf Elemente auf: Holz – Feuer – Erde – Metall – Wasser.

Wing Chun Quan

Wing Chun Quan (chin., Schön Frühling Faust-Weg) ist eine von über 500 verschiedenen Stilarten des Gong Fu. Dank seiner logisch aufgebauten Direktheit dient *Wing Chun Quan* als effiziente Selbstverteidigung. Der Stil wurde ca. 1760 während der Qing-Dynastie von der Nonne Ng Mui (**NING MUI**) im legendären Kloster **Shaolin** entwickelt. *Wing Chun* galt für die Mönche, die 15 Jahre lang den ‚harten‘ Shaolin-Stil ausgeübt hatten, als Geheimlehre. *Wing Chun Quan* erhöht die Effizienz der Trainierenden durch den Einbezug folgender, revolutionärer Aspekte:

- Gleichzeitigkeit (von Abwehr **und** Angriff)
- Ausrichtung auf die Zentrallinie (Median-Sagittalschnittebene)
- Gefühlsschulung (Reflexübungen)

Im *Wing Chun Quan* geht es nicht um die Ausübung von Kraft gegen Kraft (die/der Stärkere gewinnt). Durch gezielte Übungen lernt man, die gegnerische Kraft zum gleichzeitigen Konterangriff zu nutzen, also seine Schwachstellen zu schützen und gleichzeitig die des Gegners zu treffen. Zudem werden die Reflexe beträchtlich verbessert. Da alles mehr auf Können und Taktik als auf Kraft beruht, wird es auch einem körperlich unterlegenen Menschen möglich, sich gegen einen viel stärkeren erfolgreich zu verteidigen. Dieser Stil ist daher besonders auch für Frauen und Kinder geeignet.

NING MUI Gong Fu Organisation

Zhang Bei Shu

Zhang Bei Shu (chin., Lang Arm Kunst) wurde von der *NING MUI Gong Fu Organisation* mit folgender Zielsetzung entworfen:

- Kennenlernen effizienter Techniken zur Verteidigung gegen bewaffnete Angreifer.
- Ängste abbauen, einem möglichen Angreifer hilflos gegenüberzustehen.
- Zusammenfassen von Erkenntnissen und Techniken zu einem sportlichen Selbstverteidigungs-Training.

In diesem Training wird gezeigt wie man/frau sich mit vorhandenen Mitteln wie Regenschirm, Handtasche etc. effizient verteidigen kann. In den simulierten Selbstverteidigungssituationen werden unter anderem Eskrima-Stöcke oder der Bo-Stab verwendet.

Bogen und Schwert

Der Umgang mit *Bogen* (chin. She Jian) oder *Schwert* (chin. Jian Shu) sind Meditationswege, auf denen Bogen, Pfeil und Schwert als Hilfsmittel dienen – Weg des Bogens, Weg des Schwertes.

Absicht der Lehre ist es, durch Konzentration der geistigen und körperlichen Kräfte den Übenden, die Waffe und das Ziel zur Einheit werden zu lassen. Bogen und Schwert sind Meditations-Formen auf fortgeschrittenem Niveau, welche unter anderem ideale Ergänzungen zu Zhang Bei Shu bilden.

Qi Gong

Die innere Energie welche beim Ausüben von Gong Fu entwickelt und eingesetzt wird, wird beim *Qi Gong* (chin., Lebensenergie Übung) besonders kultiviert. Aufgebaut auf Reinigungen, Grundübungen wie Ba Duan Jin (chin., Acht Brokat Faden), Atmungs- und Standübungen sowie einem mentalen Training, wirkt es entspannend und erhöht die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit. *Qi Gong* gilt auch als Vorbereitung für höhere Meditations-Techniken. Durch das gelernte Handhaben von Qi werden körperliches und geistiges Wohlbefinden offensichtlich verbessert und die persönliche Ausgeglichenheit gesteigert.

Yi Quan und Chan (Zen)

Yi Quan (chin., Geist Faust) und *Chan* (chin., Meditation) sind höhere Meditations-Praktiken. Kombiniert mit Stilen wie *Wing Chun Quan* entsteht daraus eine Symbiose, die hinsichtlich ihrer philosophischen und ethischen Werte sowie des gesundheitlichen Nutzens das ‚normale‘ Niveau von Kampfkünsten bei weitem übertrifft. Dies gilt vor allem in den Bereichen der Gesundheitsförderung, der Entwicklung der inneren Energie, und der intellektuellen sowie geistigen Weiterentwicklung.

NING MUI Gong Fu bringt Ausgeglichenheit, Lebensfreude und ganzheitliches Vertrauen in allen Lebenslagen.

Verfasser

NING MUI Gong Fu Organisation – Lex Reinhart

Telefon +41 79/ 430 99 66

Gratis-Info 0800 NING MUI

E-Mail info@ningmui.com, Internet www.ningmui.com

Mit dem Druck ist das Organ damit einverstanden, dass das Urheberrecht bei der Autorin beziehungsweise beim Autor bleibt. Bei Korrekturen, Kürzungen oder Veränderungen des Textes oder der Bilder durch die Redaktion, ist bei der Autorin oder dem Autor das Einverständnis einzuholen.

NING MUI Gong Fu Organisation

Bildbeschreibung und -vorschau

Dokument 'prbegrif-d bilder.pdf', 1 Fotografie

© NING MUI – Lex Reinhart