

# Was ist Kung Fu?

Kung Fu ist eine hervorragende Körperschulung für die Selbstverteidigung. Alle Bewegungen des Kung Fu sind vom menschlichen Körper her gesehen natürliche Bewegungen und steigern die normalen Körperfunktionen. Im Gegensatz zum Klassischen Yoga zwingt Kung Fu die Glieder nicht groteske und unnatürlichen Haltungen. Die Bewegungen im Kung Fu wirken auf den ganzen Körper von Kopf bis Fuß ein. Die Koordination werden durch rhythmischen fließende Art der Übungsform gesteigert. Gleichgewicht und Haltung werden verbessert. Das Zusammenspiel der Bewegungen von Augen und Gliedern schließt ein Maß geistiger Konzentration ein, das gleichermaßen anregend und entspannend wirkt. Beweglichkeit, Anmut und Elastizität sowie Ausgeglichenheit lassen sich durch ernstes und fleißiges Training im Kung Fu erreichen. Von seiner ursprünglichen Form, die nur den Zweck hatte, Kämpfer auszubilden, entwickelte das Kung Fu zwei verschiedene Stiele, die sich wiederum in viele Unterstiele gliedert. Die zwei grundsätzlichen Richtungen waren das harte und das weiche Kung Fu. Das harte Kung Fu ist kraftvoll und imitiert die Kampfbewegungen von Hand-, und Fußschlägen. Der weiche Stil hat sich zu einem Übungssystem entwickelt, in dem die Hand-, und Fußbewegungen kaum noch an die ursprünglichen schlagenden und tretenden Aktionen denken lassen. Kung Fu ist ein wertvolles Übungssystem mit vielen anerkannten Vorteilen. Aber Kung Fu wurde über die Massen als die „äußerste“, die „göttliche“ und die „größte“ Körperschule gepriesen. Auch die Kung Fu Übungsfolgen können das Trainingsprogramm abrunden, wenn sie mit höchstem Kraftaufwand betreiben werden.

**Unsere Lernmethode ist das Chinesische / Amerikanische Shaolin Kempo Kung Fu System, und setzen sich zusammen aus folgenden Laufschulen (Tierformen).**

## SIU LIM TAO

**Skorpion / Drachen / Schlangen / Tai-Do / Tai Mantis / Adler**

**Zuhören, dann wissen und eine Meinung wählen  
das ist der erster Schritt zur Erkenntnis.**

# Shaolin Kempo Kung Fu bewusst üben

Es ist durchaus möglich, sich bestimmte Bewegungen einzuprägen und sie dann automatisch auszuführen, täglich tut man vieles unbewusst.

**Beim Kung Fu aber sollten die Gedanken bei den Übungen sein, und man darf sie nicht mechanisch und unbewusst abspulen.**

**Aufmerksamkeit und Konzentration sind keine Geheimnisvollen Befähigungen. Es sind Funktionen, die man kontrollieren kann. Während man die Übungen ausführt, muss man über sie nachdenken, das Bewusstsein bei der Ausführung und der Haltung verweilen lassen. Aufmerksamkeit bedeutet doch nichts anderes, als alle Sinne einzuschalten und wach zu Kenntnis nehmen, was geschieht.**

**Sich beim Kung Fu auf das Üben zu konzentrieren ist also eine gute Schulung für bewusstes Leben auch auf anderen Gebieten. In dem Maße, wie die Konzentration immer besser gelingt, erwächst daraus auch eine erweiterte Lebensfreude. So sanft, abgerundet und fließend wie die Bewegungen sind, gehen sie auch in Geist und Körper ein.**

Da keine der Kung Fu Bewegungen schwierig auszuführen ist, erleichtert das den sanften Zugang. Ganz ohne Schwierigkeiten wird es zwar anfänglich nicht abgehen, aber das Einprägen der Übungsfolgen kann ohne Verkrampfung geschehen. Ehe man sich damit abmüht, sollte man lieber noch einmal am Anfang der jeweiligen Übungen beginnen.

## Die Bewegung im Shaolin Kempo Kung Fu

**Kung Fu Bewegungen sind langsam, weich, rund, schnell, fließend und sanft. Zwischen den Stellungen treten keine merkbaren Verzögerungen ein, wenn man sie erst einmal beherrscht.** Gewundene Bewegungen herrschen vor. Sogar wenn die Schlussbewegung nach vorne gerichtet ist, geht ihr normalerweise eine runde Bewegung, ein Fegen oder Ringeln der Hände und Arme voraus. **Die Schritte werden leicht und weich ausgeführt.** Man schwebt durch die Bewegungen, als würde man fliegen oder Schwimmen. **Die Vorstellung, sich im Wasser zu bewegen, kommt der Ausführungsart im Kung Fu sehr nahe.** Auch im Wasser bewegt man sich langsam und kämpft nicht dagegen an, so schwimmt man locker und leicht. **Hat man dagegen Angst und ist Verkrampft, dann werden die Bewegungen hektisch, plump und fahrig.** Man stelle sich also auf ein Bild der langsamen, sanften Bewegungen ein, wie ein Vogel in der Luft oder wie See gras im Wind.

# Ursprung und Entwicklung des Shaolin Kempo Kung Fu

**Shaolin = Junger Wald / Kempo = Handboxer / Kung-Fu = Arbeit Mensch**

Shaolin Kempo, auch unter der Bezeichnung Gung – Fu, Chuan – Fa bekannt, stammt nach der Überlieferung ursprünglich aus Indien.

Als Beweis dafür werden oft vorhandene Wandmalereien (Fresken) und andere Erinnerungen aus dieser Zeit angeführt.

Im Jahre 520 der Liang – Dynastie (506 – 550) kam Ta – Mo Bodhidharma so wird es in einer berühmten Chinesischen Legenden berichtet aus Indien nach China, um die Lehre Buddha zu verkünden. Als ihm niemand auf dem Königshof von Ling – Wu – Ti verstehen wollte, wanderte er weiter nach Norden und ließ sich auf dem **Shon – Shan Berg** im heutigen **Shaolin Kloster** in der **Henan – Provinz nieder**.

Hier meditierte er mehrere Jahre in einer Höhle und unterwies seine Schüler zur körperlichen Belebung in Gesundheitslehre und Selbstverteidigung. So wurde hier gleichzeitig im Kontakt mit dem Buddhismus und durch die Zusammenführung der verschiedenen Kulturen eine Angleichung und Restaurierung der Arten des Waffellosen (Tierformen) Kampfes geprägt.

Vor diesem Hintergrund hat sich Shaolin – Kempo allmählich und kontinuierlich zu seiner eigenen Darstellungsform entwickelt.

Die bekanntesten Shaolin – Schulen, die sich in China herauskristallisierten, waren die Kwang – Tung, Hing Fu – Kien, Ngo – Mei, Tang – Li – Wong Tempel, und die Hung – Gar Schulen.

Gegenwärtig gibt es weit mehrere Stil Richtungen im Kung – Fu.

Wesentlich sind jedoch immer die fließenden Bewegungen.

**So gibt es auch in unserem Shaolin – Kempo folgende Ausführungsarten:**

**hart – weich**

**schnell – langsam**

**angreifend – zurückhaltend**

**äußerlich – innerlich**

**sanft – grob**

> Diese Übersetzung wurde aus dem Chinesischen  
übernommen, eventuelle Abweichungen  
in Deutsch sind vorbehalten. <

**Word XP: Kung-Fu Privataarchiv vom 15.März 2006 A.M ©**

**Grandmaster SHI DEJ SHAN**

**HWD SDS MA 2013 © WKFA GLOBAL**

**Als PDF Seite 03 von 03**