

Kung-Fu ist mehr als Kampfsport

Kurs in Münsingen ab 28. Januar

Kung-Fu ist wohl eines der raffiniertesten Systeme zur Selbstverteidigung. Die Chin-Woo-Kung-Fu-Schule Schweiz bietet ab 28. Januar erstmals in Münsingen neue Kurse an.

Jackie Zwahlen

Kung-Fu ist mehr als «nur» Selbstverteidigung, mehr als Kampfsport – es ist eine Philosophie schlechthin. Seinen Ursprung findet Kung-Fu, im Shaolin-Kloster, in der Berggegend Song. Dort hat sich im 3. Jahrhundert nach Christus eine Gruppe von Mönchen dazu entschlossen, von zwei Meistern Kampfkünste zu erlernen, um das Kloster gegen unerwünschte Eindringlinge zu verteidigen. Über Generationen hinweg wurde die Kunst des Kung-Fu mit seinen verschiedenen Kampfstilearten von den Shaolin-Priestern geheimgehalten. Erst im 17. Jahrhundert, nachdem Shaolin durch Streitkräfte der Ching-Dynastie zerstört wurde, gelangte das geheime Wissen um Kung-Fu in die Aussenwelt.

Der Kampf ohne Kampf

1909 wurde von Hou Yuan Chia in Schanghai die Chin-Woo-Vereinigung gegründet. Chin-Woo bedeutet soviel wie «Kampf ohne Kampf». Heute ist die Chin-Woo-Vereinigung über die ganze Welt verbreitet. In Chin-Woo-Schulen wird gelernt, wie mit Kung-Fu das Selbstwertgefühl und damit auch die Selbstsicherheit gesteigert werden kann.

In Zusammenarbeit mit Kok Yeng Chow, Gründer der Chin-Woo-Schule in Zürich, will Kursleiter Walter Borter nun sein Wissen auch in Münsingen an Interessierte weitergeben. Vorab sind es Frauen, die zu ihm und seinem Kollegen Beat Moor in die Schule kommen. Frauen, welche Angst haben, sich



Beat Moor (links) und Walter Borter zeigen Chi-Sau, ein Gefühl-Reflex-Training. Beide tragen original chinesische Hosen. Bild: Fritz Müller

in einer entsprechenden Situation nicht zur Wehr setzen zu können. Daneben besuchen Kinder ab dem zehnten Lebensjahr und natürlich auch Männer diese Schule.

Energie von innen

Grundsätzlich ist Kung-Fu für Männer und Frauen jeden Alters geeignet. Kinder lernen in den Kursen unter anderem, ihre Körperbewegungen zu harmonisieren und ihre Konzentration zu verbessern. Vermittelt wird dies auf eine dem Alter angepasste, spielerische Weise. Durch das Kung-Fu-Training soll die Persönlichkeit, das Selbstbewusstsein und nicht zu-

letzt das Selbstwertgefühl gestärkt werden. Dies geschieht, je tiefer ein Kung-Fu-Schüler in diese Kunst eingeweiht wird, praktisch von sich aus. Das gesamte Trainingssystem ist darauf ausgerichtet, die Energie von innen zu nutzen. Die Kraft eines Angreifers wird umgeleitet und gegen ihn selbst gewendet. Auf diesem Wege ist es auch Frauen, älteren und schwächeren Leuten möglich, sich effizient zur Wehr zu setzen.

Der Kurs in Münsingen beginnt am 28. Januar um 20 Uhr an der Südstrasse 4 im ebea-Gebäude (1. Stock). Anmeldung und Infos: Walter Borter, Telefon 036 22 84 02 oder 077 56 61 59.