

Innere Energie zur Selbstverteidigung

Erste Chin-Woo-Kung-Fu-Schule in Interlaken

In der Interlakner General-Guisan-Turnhalle fand mit einem Einführungslehrgang die offizielle Eröffnung der ersten Chin-Woo-Kung-Fu-Schule in Interlaken statt. Organisator Walter Borter lud dazu seinen chinesischen Lehrmeister Kok Yeng Chow aus Zürich ein, der die Anwenden in die logische Selbstverteidigung des Kung-Fu einführte.

Kung-Fu ist in der Schweiz eher unbekannt und kaum verbreitet. Chin-Woo-Kung-Fu-Schulen gibt es in der Schweiz ausser jetzt in Interlaken nur noch in Zürich, Baar, Obfelden und Baden. Kung-Fu ist ein eher weicher Sport, bei dem die logische Selbstverteidigung, das chinesische Atmungssystem sowie geistige und körperliche Konzentration und das Spüren der Energie von Yin und Yan trainiert werden.

Nach dem offiziellen Beginn der Chin-Woo-Schule in Interlaken finden die Trainings jeweils Montag und Donnerstag von 20 bis 21 Uhr im Restaurant Anker statt.

Das «Chi» kennenlernen

«Das ganze Trainingssystem ist darauf ausgerichtet, die Energie von Innen zu nutzen. Wir versuchen, nicht nur den äusseren Körper, sondern auch die Organe kennenzulernen, so dass die Blutzirkulation bis zu den Fingerspitzen spürbar wird», erklärte der chinesische Kung-Fu-Meister Kok Yeng Chow, der den Lehrgang führt. «Das nennt man Chi. Ein Mensch ohne Chi kann nicht weiterleben, denn Chi ist der ganze Lauf der Blutzirkulation.»

Mit Chi seien alle Menschen geboren; er als Lehrer sei hier, um die Leute zu «wecken», damit sie lernen, das Chi zu benutzen. Das könne

einem auch im Sport mehr innere Kraft verleihen. «Es geht nicht eigentlich um Kondition, die ist nicht sehr wichtig, aber um Körperbeherrschung und das System, um das Wissen, wie man die Energie von Yin und Yan (zwei sich ergänzende Gegensätze) benutzt, und um Konzentration, das heisst, das richtige Zusammenspiel zwischen den Extremitäten, der Atmung mit dem Tantiem (Bauch), und dass die Zunge am oberen Gaumen klebt, damit man richtig mit dem Bauch atmet. «Durch dieses Training werde man nicht schnell müde», so Chow.

«Gesundheitsfördernd»

Das Chi wird durch die Konzentra-

tionsbewegungen angeregt, danach werden die Gelenke aufgelockert, damit sie sich nicht verletzen können. Die beschleunigte Blutzirkulation und der erhöhte Sauerstofftransport führen zudem zu einer verbesserten Konzentrationsfähigkeit.

Würfe gibt es im Kung-Fu keine. «Wir arbeiten mit Abwehrreflexen.

Durch unser Reflextraining brauchen wir überhaupt keinen Körperkontakt. Bei einer Berührung setzen wir das Chi ein, das uns ermöglicht, reflexartig «federnd» zu verteidigen», sagt Kok Yeng Chow.

Im Prinzip wird im Kung-Fu also niemand geschlagen, ausser man benutzt es als zusätzliche Verteidi-

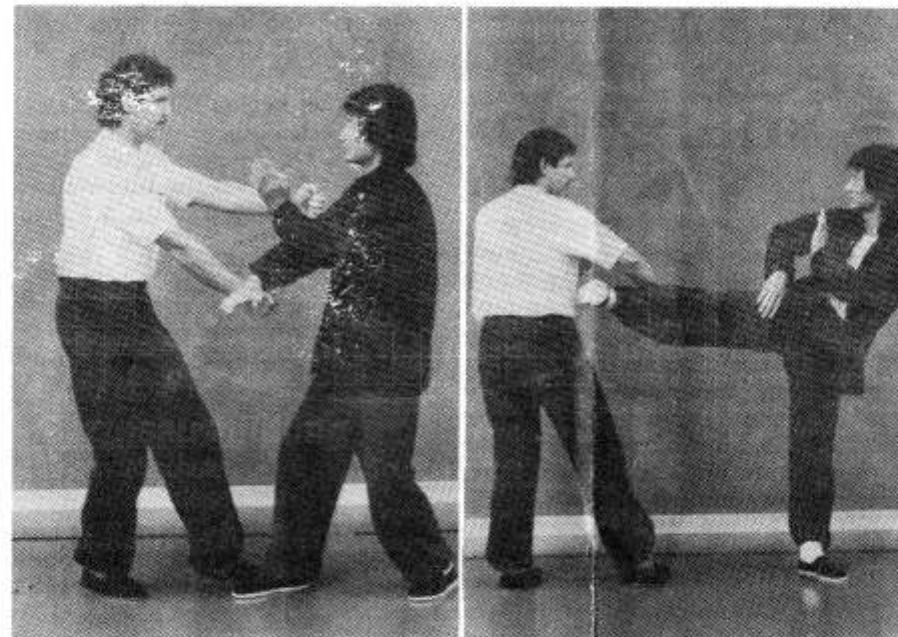
gung, aber es ist nützlich für eine verbesserte Durchblutung und daher der eigenen Gesundheit sehr zuträglich.

Symbol in der Gesellschaft

Im Unterricht wollen die beiden Kung-Fu-Lehrer nicht nur den Kampfsport weitergeben, sondern auch die asiatische Kultur. «Wer bei uns zuhause Kung-Fu ausübt, darf nicht rauchen, nicht trinken und nur wenig Fleisch, dafür aber viel Gemüse essen. Zum einen ist es für den Körper gesünder, zum anderen stoppt zuviel Eiweiss das Chi», erläutert Kok Yeng Chow. «In der Schweiz ist es fast unmöglich, die Leute davon abzubringen. Im Training versuchen wir den Teilnehmern ein bisschen begreiflich zu machen, dass wir durch den Buddhismus einen Weg zum Leben suchen. Buddhismus ist keine Religion, sondern es zeigt einen Weg, wie man gut und naturverbunden leben kann. Da Kung-Fu aus der gesundheitsfördernden Akupunktur entstanden und mit dem Buddhismus sehr eng verbunden ist, ist es auch ein Symbol in der Gesellschaft. Der Chineser zeigt immer sein Gesicht, denn er darf nicht verletzen. Er ist immer höflich, denn wir glauben, dass ein guter Mensch gut, ein schlechter Mensch aber schlecht wiedergeboren wird.»

Kok Yeng Chow erklärt genau, warum was getan werden muss und wie man es richtig macht. Kung-Fu sei nicht einfach ein Sport, man müsse daran Interesse haben, denn bis man es begreife, brauche es sehr viel Zeit.

Kung-Fu könne man nicht in drei Monaten lernen, weil der Lehrer in der Zeit gar nicht alles weitergeben könne.



Kok Yeng Chow und Walter Borter zeigen Abwehr- und Angriffsstellungen vor, bei denen immer die Zentrallinie gedeckt wird.

(Bilder: Ursula Stucki)