

Original Qi Gong und authentisches Wing Tsun – zwei Seiten derselben Medaille

Chinesisches Qi Gong und der Kung Fu Stil Wing Tsun beeinflussen sich gegenseitig positiv. Ist doch klar! Oder vielleicht doch nicht?

Für viele Menschen ist Qi Gong eine Aneinanderreihung von Bewegungen, ähnlich wie bei vielen Fitnessstudiokursen, und Wing Tsun nur ein Pseudonym für effektive Selbstverteidigung. Die Fachschule für Wing Tsun bietet Qi Gong (in etwa mit „Lebensenergie-steigernde Arbeit“ zu übersetzen) in zwei Varianten an: Quanshu Qi Gong und Jin Shen Qi Gong. Jin Shen Qi Gong weist den sanften Weg zu mehr geistiger und körperlicher Vitalität. Es verknüpft sanfte Bewegungen mit richtiger Atmung und wirkt sich auf diese Weise harmonisierend und energetisierend auf den eigenen Körper aus. Jin Shen Qi Gong fördert die Entspannung und das innere Loslassen, die Gedanken kommen zur Ruhe, und der Kopf wird frei. Dies schafft Platz zu Selbstreflexion und zur Beobachtung der inne-



ren Vorgänge. Die Kursteilnehmer lernen, ihre Energien zu mehren, zu speichern und zu spüren.

Das Praktizieren von Quanshu Qi Gong, welches dem Qi Gong der chinesischen Shaolin Mönche zur Abhärtung ihrer Körper ähnelt, hat die Steige-

rung von Kraft und Energie und die Abhärtung des Körpers zum Ziel, was vor allem – aber nicht nur! – im Zweikampf und in Selbstverteidigungssituationen von Bedeutung ist.

Eine bessere Beweglichkeit, ein höheres Körperbewusstsein, ein widerstandsfähigerer Kör-

per und ein Mehr an spezifischer Kraft steigert natürlich die körperlichen Fähigkeiten jedes Wing Tsun-Trainierenden. Aber auch die innere Entwicklung, die bei keinem Kung Fu Training fehlen darf, bringt ungeahnte Vorteile. Denn erst eine verbesserte innere Konzentrationsfähigkeit ist der Schlüssel zu den meditativen Eigenschaften des Wing Tsun, wodurch ein Kämpfer bzw. eine Kämpferin wahrhaft gut wird. Das wussten schon unsere bekanntesten Wing Tsun Vertreter, Yip Man und sein Schüler Bruce Lee.

Zusätzlich zu diesem Angebot bietet die Fachschule für Wing Tsun ein spezielles Kindertraining ab drei Jahren an, welches bereits erste Grundlagen für das spätere Wing Tsun Training im Erwachsenenalter legt: Verbesserung der geistigen,

sprachlichen und motorischen Fähigkeiten, Erlernen erster Wing Tsun Techniken sowie Strategien zur Gewaltvermeidung anhand von Rollenspielen. So werden bereits im Kindesalter Selbstvertrauen, Spaß an der Bewegung und Selbstbewusstsein in einem gesunden Maße und ohne Leistungsdruck gefördert.

Fachschule für Wing Tsun, 63594 Hasselroth OT Gondsroth, Hauptstraße 81 (gegenüber der Wellpappe Alzenau), Tel.: 06055-899404, E-Mail: info@wt-fachschule.de, www.wt-fachschule.de

