

Shaolin Kultur

Shaolin Kung Fu



Kung Fu bedeutet übersetzt „**harte Arbeit**“.

Die Übungen werden jahrelang intensiv wiederholt geübt.

Shaolin Kung Fu besteht aus körperlichen Bewegungen mit und ohne Waffen, die als gezielte Techniken angewandt werden.

Seine Bewegungen erfordern nicht viel Platz und sind zurückhaltend, betont auf die innere Kraft. Die Bewegungen sind kurz aber kräftig.

Shaolin Kung Fu dient zur Selbstverteidigung!

Das Shaolin Kung Fu zeigt Merkmale von Selbstbeschränkung und Bescheidenheit.

Im Laufe der Entwicklung des **Shaolin Kung Fu** wurden verschiedene Serien (eine vorgegebene Kombination dieser Bewegungen und Techniken) entwickelt..

Heute verfügt das **Shaolin Kung Fu** über 708 Serien, darunter 552 Serien des Boxens (Faustkampf) und des Praktizierens mit Waffen. Zu den anderen 176 Serien gehören auch die Übungen des „**Qi Gong**“, welches unterschieden wird in weiches (inneres) Qi Gong und das harte (äußere) Qi Gong.

Auf **Bodhidharma**, den Begründer des Chan Buddhismus, gehen **18 Grundübungen** zurück, die als Basis des Shaolin Kung Fu beschrieben werden.

Ein wichtiger Aspekt des Shaolin Kung Fu, den Bodhidharma in das Üben einbrachte, war das „**Wude**“. Das Wude beinhaltet die Tugenden der Kampfkunst im Shaolin Kloster.



Ein Übender sollte über Barmherzigkeit, Selbstbeherrschung und Bescheidenheit verfügen.

Das Erlernen der Bewegungsabläufe, die Entwicklung von Kraft und Schnelligkeit in der Anwendung der Übungen allein macht die Kampfkunst nicht aus. Diese sind vielmehr Übungsgegenstand.

Shaolin Kampfkunst ist eine Lebens- und Geisteshaltung

Durch das Training sollen folgende Tugenden entwickelt und gefördert werden.



Beim Üben des Shaolin Kung Fu werden der Charakter, der Geist und der Körper geschult.

Bei den Bewegungen und Serien wird besonderen Wert gelegt auf die Kombination von:

- Bewegung und Ruhe,
- yin und yang,
- Härte und Weichheit,

sowie auf die Einbeziehung des Geistes und der Form.

Ein bekanntes System ist das „Six Harmonys“ (Sechs Harmonien). Es veranschaulicht wie Körper und Geist aufeinander abgestimmt werden.

Six Harmonys besteht aus:



Schulter und Hüfte sollen auf einander abgestimmte Bewegungen vollführen, genauso wie Ellenbogen und Knie, und die Hände mit den Füßen. Diese harmonisch miteinander ablaufenden körperlichen Bewegungen werden durch das Zusammenspiel von Geist und Absicht, der Intention mit dem Qi, und dem Zusammenspiel von Qi und Kraft beeinflusst.

Das Ziel des Übens der sechs Harmonien ist die Harmonie zwischen Körper und Geist.

WUSHU CHAN

Die Einzigartigkeit des Shaolin Kung Fu liegt im Zusammenspiel der Kampfkunst und des Chan, dem Wushu Chan.



Beim Wushu Chan will man erreichen, dass der Geist sich nicht mehr bewegt.

Das bedeutet, dass es nur noch die Bewegung gibt und der Geist dabei ruhig bleibt, also keine Aufregung, keine Emotionen, keine Ablenkung von außen wirkt auf den Geist, er bleibt trotz explosiver, schneller und kraftvoller Bewegungen des Körpers ruhig.

Voraussetzung ist ein jahrelanges Training der Übungen, so dass sie intuitiv ablaufen, sowie die Kultivierung des Geistes.

Ein Anfänger muss beim Erlernen der Bewegungen noch viel Kraft aufwenden, weil er die Bewegungen noch nicht mit der richtigen Technik ausführt, weil er seinen eigenen Körper noch nicht richtig wahrnimmt, weil er noch nicht über genügend Beweglichkeit verfügt und weil sein Geist noch über die Bewegungsabläufe nachdenken muss. Durch die Schulung der Tugenden und der meditativen Übungen wird er gleichzeitig lernen sein Können verantwortungsbewusst einzusetzen. Gefühle und Emotionen werden sein Können in der Anwendung nicht negativ beeinflussen.