

**Schriftliche Arbeit für
den 4. Lehrergrad**

Ähnlichkeiten und
Überschneidungen in der Theorie von
WingTsun Kuen
und
Taichi Chuan

von
Günther Röder (Plank)
EWTO Nr. 95061-F
Bundesstr. 10b
A 6114 Weer

Ähnlichkeiten und Überschneidungen in der Theorie von WingTsun Kuen und Taichi Chuan

Wie ich auf die Idee kam diese Arbeit zu schreiben:

Dieser Bericht basiert auf über ein Jahrzehnt LeungTing WingTsun Erfahrung und einige Bücher und Informationen über Taichi Chuan.

Kurz zu meinem Background:

Nach vielen Jahren Fußball begann ich als 20 jähriger mit Kickboxen, um recht schnell zu erkennen, dass ich dafür schon zu alt und unbeweglich war.

Meine WingTsun Karriere begann ich 1996 in Innsbruck bei meinem Si-Suk, Gernot Redondo, welcher sehr viel Wert auf Effektivität im WT legt. Bei meinem Si-Fu, Oliver König, konnte ich in den letzten Jahren vermehrt feststellen, dass vieles „einfach funktionierte“, ohne sichtbare große Kraftanstrengung dahinter. So sehr ich anfänglich versuchte nur die Lehrgänge die nötig waren (Prüfungslehrgänge) bei ihm zu besuchen, da er mir persönlich in meinen Anfangszeiten noch teilweise zu „brachial unterrichtete“, so sehr lernte ich ihn/sein WingTsun in den letzten Jahren zu schätzen und heute vergehen kaum zwei Monate, in denen meine Frau Anja und ich nicht zumindest einen Lehrgang bei ihm besuchen (auch wenn dies meist 1.000 Kilometer Autofahrt bedeutet).

Weiters werde ich auch von Sifu Franz Herzog (dem langjährigen Lehrer von Anja) beeinflusst, welcher allein schon aufgrund seiner körperlichen Voraussetzungen, sicher aber auch aufgrund seines Hintergrundes als Physiotherapeut einen für mich sehr erstrebenswerten Weg des WingTsun gefunden hat.

Mein Si-Gung hat mich bisher sicher mehr intellektuell als körperlich beeinflusst, da ich nur einige wenige Lehrgänge bei ihm besucht habe, und auch Si-Jo hab ich nur ein mal im Rahmen der 25 Jahr-Feier „live“ erlebt (von sämtlichen irgendwo erhältlichen Videos mal ganz abgesehen).

Sifu Giuseppe, Sifu Bernd und Sifu Heinrich sind weitere Persönlichkeiten, die mich in der einen oder anderen Weise auf meinem Weg im WingTsun stärker beeinflusst haben.

Nicht zu vergessen natürlich meine Frau & Trainingspartnerin Anja, meine Trainingspartner und nicht zuletzt meine Schülerinnen und Schüler.

WingTsun (speziell die EWTO Variante) zeichnet sich durch 4 Prinzipien, 4 Kraftsätze und deren Anwendung aus.

Eine Kampfkunst, die es auch einem körperlich Unterlegenem möglich machen soll, sich gegen einen stärkeren Angreifer erfolgreich zu verteidigen.

Selbiges habe ich auch schon des öfteren über Taichi gehört/gelesen: dass es sich um eine effektive Kampfkunst handle, die ohne viel eigener Körperkraft effektiv sei. Meist sieht man jedoch nur ein paar Leute die sich in Zeitlupe bewegen.

Folgende oftmals gehörte/gelesene Aussage liegt meinem Vergleich zugrunde:

Bei Taichi handle es sich um einen Innerer Stil, welcher wohl auch mal ganz gut zum Kämpfen funktionierte, der sich aber nur mehr in Richtung „Gesundheit“ spezialisiert hat. WingTsun sei ein Innerer Stil, welcher sich hauptsächlich in Richtung „Funktionieren im Ernstfall“ hin entwickelt hätte.

Für mich persönlich muss WingTsun funktionieren weil es „von Innen heraus“ funktioniert, und nicht weil ich durch mehr funktionelle Kraft/Winkelnutzung meinem Gegenüber körperlich überlegen bin (was bei 168 cm Körpergröße recht selten der Fall sein wird – von meinen zarten SchülerInnen mal ganz abgesehen).

Ich persönlich halte sehr viel von der Theorie, welche unseren SchülerInnen bereits im 1. Programm nahegelegt wird – der beste Kampf ist der vermiedene Kampf.

Ich habe mich bisher nie prügeln müssen, und hoffe, dass dies auch weiterhin so bleibt. Sollte ich jedoch einmal in eine ernsthafte körperliche Auseinandersetzung geraten, bin ich mir sicher, durch WingTsun eine sehr effektive Möglichkeit zu haben, diese Auseinandersetzung zu meinen Gunsten zu entscheiden.

Nachdem in der WingTsun-Online Ausgabe vom September 2004 ein Editorial von Taiji-Meister Jan Silberstorff im Zuge des Buches „Der letzte wird der Erste sein“ zu lesen war, und hier wieder von Gemeinsamkeiten die Rede war machte mich das natürlich neugierig und ich begann mich mehr in dieser Richtung einzulesen. Vielleicht habe ich auch einfach nur „aus Versehen“ genau jene Bücher gelesen, die einem Zweig des Taichi entstammen, der viel Ähnlichkeit mit WingTsun hat – vielleicht haben aber wirklich beide Stile mehr als nur einige zufällige Gemeinsamkeiten.

Auf den folgenden Seiten möchte ich nun ein paar Ähnlichkeiten aufzeigen – in wie weit beide Stile voneinander beeinflusst wurden oder ob es sich nur um eine teilweise „Parallel-Entwicklung“ handelt möge jeder für sich entscheiden.

Die Geschichte:

War es der Legende nach im Taichi eine Schlange und ein Kranich, die dem System seine Grundzüge gaben, so war es im WingTsun ein Fuchs und ein Kranich. Entsprechend der Fußnote 10 in „Die Geschichte des Yip Man Stiles“ kann es aber auch eine Schlange und ein Kranich gewesen sein. Also bereits in der Legende sehen wir erstmals Ähnlichkeiten...

Wie wahrscheinlich jede ernstzunehmende Kampfkunst entspringt auch Taichi der kriegerischen Auseinandersetzung.

In den ersten Perioden war Taichi eine reine Kriegskunst (General Chen Wanting, Yang Luchan und Chen Fake waren durch den Ruf unbesiegbar zu sein bekannt). Erst durch das Herausheben vieler kämpferischer Aspekte und die Vereinfachung (moderner Yang Stil) sowie die Ausrichtung in Richtung „Gesundheitsstil“ kam es zu der Verbreitung in größerem Stil.

Auch WingTsun wurde in Geheimgesellschaften dazu entwickelt/genutzt um den Gegner so schnell als möglich auszuschalten – schnell, kompromisslos, schnörkellos: Funktion pur sozusagen.

Im Laufe der Jahrzehnte änderte sich natürlich das Anwendungsgebiet. Heute läuft kaum jemand mit Doppelmessern am Bein herum und muss fürchten als „Rebell“ aufzufliegen wenn er seinen Gegenüber nicht schnell genug ausschaltet.

Aber nicht nur das Umfeld, auch die Trainierenden änderten sich. Waren es anfangs noch „einfache Leute“ wie Köche und Kellner und nur in Ausnahmefällen Gelehrte, die WingTsun erlernten, so ist WingTsun heute Studienfach an der Universität in Plovdiv. Folglich ist also nicht mehr nur die Tatsache, dass WingTsun eine effektive Kampfkunst ist wichtig, sondern auch das Warum und die philosophischen Hintergründe spielen eine wichtige Rolle.

In den letzten Jahren wurde auch im WingTsun mehr und mehr der Gesundheitsaspekt in den Vordergrund gestellt und eine eigene Gesundheitsschiene entwickelt (obwohl speziell mit der Gesundheits-SiuNimTao gemäß Professor Chu bereits ein äußerst hoher Gesundheitswert in der Form integriert war). Diese „Erweiterung“ erfolgte jedoch nicht auf Kosten von WingTsun als Kampfkunst, sondern als parallele Schiene (was ich mir übrigens auch von Blitzdefence gewünscht hätte). Somit blieb im WingTsun immer die Ausrichtung hinsichtlich „Effektivität“ als oberste Prämisse erhalten.

Nicht so im Taichi, wo der Großteil der Ausübenden wahrscheinlich gerade einmal gehört hat, dass Taichi eine effektive Kampfkunst wäre, sich aber lediglich für den Gesundheitsaspekt interessieren.

Der Stand:

Was im WingTsun der IRAS, ist im Taichi die „stehende Säule“ – die Grundlage:
Hier direkt gegenübergestellt wie WingTsun (SiuNimTao Buch von GM Leung Ting –
englische Version) und Taichi (Chen von Jan Silberstorff) wichtige Punkte für den korrekten
Stand beschreiben:

WingTsun Mottos für den Stand:

Drücke den Kopf in den Himmel und stehe fest/stabil am Boden
Kopf hoch mit horizontalem Blick
Entspannte/aufnahmefähige Brust und erhabene/aufrechte Wirbelsäule
Strecke die Hüfte und senke den Bauch
Sinkender Ellbogen und sinkende Schultern

Taichi – Mottos:

Am Scheitel wie aufgehängt
Entspannen der Wirbelsäule
Leerwerden im Brustbereich
Entspannen von Schulter und Hüfte
Entspannen von Ellbogen und Knien
Entspannen von Händen und Füßen

Beide Male steht der Ausführende ca. schulterbreit, mit dem Gewicht gleichmäßig auf beiden
Beinen verteilt. Der einzige Unterschied liegt in der Beinhaltung: parallel vs. nach innen
rotiert. Auch die „gestreckte“ Hüfte im WingTsun ist so zu verstehen, dass weder Hüfte, noch
Hintern aus der Schwerlinie hinausragen und eine aufrechte Haltung erreicht wird.

Der Stand dient nicht nur dazu, anatomisch funktionell zu stehen, sondern auch dazu, dass der
Geist abschaltet und die Muskulatur sich entspannt (1. Kraftsatz: „Befreie dich von der
eigenen Kraft“ – und zwar nicht nur muskulär).

Der große Unterschied liegt allerdings darin, dass im WingTsun der Stand oftmals nur als
Einleitung zur Form gesehen wird, wohingegen er im Taichi eine tragende Rolle innerhalb
des Systems hat.

Im WingTsun stehen wir „um zu stehen“, im Taichi dient die Stehende Säule als
Ausgangspunkt für die Energiearbeit und die Seidenübungen.

Während in der Stehenden Säule das Zentrum mehr oder weniger durch Bewegung
unverändert bleibt wird in den Seidenübungen die Struktur im Körper bewegt – ohne jedoch
das Zentrum zu verlieren.

Ähnliches sollte auch in der ChumKiu vorhanden sein – ständiges Gleichgewicht in allen
Bewegungen (nicht umsonst schreibt GM Kernspecht im „Zweikampf“, dass wir nicht 100 %
unserer Energie in einen Schlag legen sollen, sondern immer noch genügend Reserven für
unser Gleichgewicht behalten sollen).

ChiSao vs. Pushing Hands

Auch im Bereich des „Gefühlstrainings“ habe ich (zbsp. in „Das Wesen des Taiji-Quan“ von Stuart Olson) sehr viele ähnliche Prinzipien und Ansichten finden können.
Hier einige Überschneidungen der wesentlichen Energien des Taiji-Quan mit den Theorien im WingTsun anhand der in dem oben genannten Buch gemachten Unterteilung:

1) Die sinnlich wahrnehmbaren wesentlichen Taiji-Energien:

Zhan Nian Jin – anhaftende und klebende Energie

Ting Jin – Energie des Hörens

Dong Jin – interpretierende Energie

Sich an die Energie des Angreifers anzuhängen und dann dranzubleiben (sofern wir nicht direkt durchkommen) – ist es nicht genau das, was wir auch mit der ersten Kontaktaufnahme im WingTsun erreichen wollen?

Ist nicht der Beginn des Lehrgedichtes des Tui Shou „Anhaften, Verbinden, Kleben, Folgen“ genau das, was uns die 4 Kampfprinzipien (Ist der Weg frei stoß vor, ist er nicht frei bleib kleben, drückt der Gegner zu stark gib nach/aber bleib kleben, zieht der Gegner zurück folge ihm) als grundlegende Idee im WingTsun sagen sollen?

Ting Jin & Dong Jin – fühlen wohin der Gegner drückt und dies entsprechend für uns nutzen ist die Grundlage jeglicher (passiven) WingTsun-Verformung.

2) Die wesentlichen Energien des Nicht-Widerstehens:

Zou Jin – aufnehmende Energie

Jie Jin – entlehrende Energie

Zou Jin beschreibt die aufnehmende Energie die der Energie einer niedergedrückten Spiralfeder gleicht, welche die Energie speichert und dann wieder abgibt – ein auch im WingTsun äußert oft benutzter Vergleich (wird zBsp. in der 4. Sektion ChiSao beim QuanSao vs. Doppelfaust eingesetzt). Sehr schön finde ich auch den Vergleich mit einem Torwart, der den herankommenden Ball aufnimmt indem er zuerst dem Ball entgegengeht und ihn dann behutsam heranzieht/dämpft, um ihn besser zu kontrollieren (liegt vielleicht auch daran, dass ich über 10 Jahre im Tor stand...).

Jie Jin hingegen nimmt die gegnerische Kraft nicht auf, sondern unterstützt sie in ihrer ursprünglich vorgesehenen Richtung (bsp. 3. Sektion BiuTze ChiSao - „the old man is showing the way“).

3) Die wesentlichen Energien der praktischen Anwendung

Hua Jin – neutralisierende Energie

Yin Jin – verleitende Energie

Na Jin – ergreifende Energie

Fa Jin – ausstoßende Energie

Die in diesem Kapitel beschriebene Vorgangsweise (ankommende Kraft des Gegners neutralisieren, um- oder ableiten und unter Kontrolle bringen sowie anschließend Energie gegen den Gegner ausstoßen) kann meiner Meinung sehr gut mit den „Wegen der Kraft“ (Nummer 2 bis 4) im WingTsun verglichen werden (befreie dich von der Kraft des Gegners, nutze sie gegen ihn und füge deine eigene Kraft hinzu).

Auch das auf Seite 101 des oben erwähnten Buches beschriebene „Zusammenfallen“ (greift der Gegner das Handgelenk nutze den Ellbogen, greift er den Ellbogen nutze die Schulter) entspricht 1:1 der Vorgangsweise im WingTsun (wenn nicht gerade andere Möglichkeiten zum Angreifen frei sind) – wenn ein Gelenk blockiert wurde kämpfe nicht darum, sondern nutze einfach das nächste.

Blitzdefence

Da Überschneidungen in diesem Bereich bereits ausführlich auf der EWTO-Homepage am 30/09/2004 im Zuge des Kommentars von Meister Jan Silberstorff zum Buch „Der letzte wird der erste sein“ nachzulesen sind hier nur eine kurze Zusammenfassung:

„Wenn der Feind sich nicht bewegt, bewege ich mich auch nicht. Sobald der Gegner sich bewegen will bewege ich mich zuerst/bin ich schon da“ – eine Theorie, zu welcher in Si-Gung's Buch die wissenschaftlichen Hintergründe näher erläutert wurden (Bereitschaftspotential/Bewußtsein/Handlung), indem er darlegte, dass bis zum Erleben eines Entschlusses bereits 0,3 Sekunden vergangen sind.

Die Energie-Idee der Peitsche (weiche, elastische Übertragung der Kraft) ist sowohl im WingTsun als auch im Taichi zentraler Bestandteil.

„Verfolge nicht die Arme, sondern den Körper“ vs. „Folge nicht den Bewegungen des Gegners, sondern seinem Zentrum“.

Ich ziehe hier gerne folgendes Beispiel für meine SchülerInnen heran:

Ein Stock, der einfach nur so herumliegt, wird mich nicht angreifen – von ihm geht also keine Gefahr aus. Ein Gegner, der mit einem Stock bewaffnet ist, benutzt den Stock, wird mich aber auch dann weiter angreifen, wenn ich den Stock kontrolliere. Wenn ich also die Situation unter Kontrolle bringen will, muss ich den Gegner kontrollieren, nicht nur seine Waffen.

Außenpositionen

Auch wenn wir im WingTsun sehr viel in Innenpositionen trainieren (ChiSao, LatSao), so ist es doch nicht unsere Wunsch, in dieser Innenposition zu sein. War es früher erst die Holzpuppenform und deren Anwendung, welche uns quasi „nach außen“ brachte, so ist es heute bereits ab der ersten Stunde in den Blitzdefence-Programmen unser Bestreben, außen zu sein. Auch wenn dies für Anfänger hinsichtlich Ausrichtung auf den Gegner/Zentrallinie nicht so leicht zu verstehen/bewältigen ist wie in der frontalen Position, so bringt es doch einen enormen Vorteil hinsichtlich Sicherheit für den Ernstfall.

Im Taichi ist es auch die Außenposition, welche in den Schiebenden Händen vorrangig angestrebt wird.

Natürlich gibt es wahrscheinlich genauso viele (wenn nicht mehr) Unterschiede zwischen WingTsun und Taichi.

Der größte Unterschied liegt meiner Meinung nach daran, dass WingTsun die Anwendung im Vordergrund hat, uns somit auch sein gesamtes Trainingskonzept darauf ausgelegt ist, so schnell als möglich effektive Mittel zur Selbstverteidigung zu haben.

Im Taichi hingegen scheint mir mehr der Weg, als das Ziel selbst (die Kampffähigkeit) im Vordergrund zu stehen. Insofern wird hier natürlich auch entsprechend unterrichtet.

Wie auch immer – mir persönlich hat die Beschäftigung mit Taichi geholfen, WingTsun besser zu verstehen. Vielleicht wäre ein ähnlicher Effekt aber auch mit vielen anderen Kampfkünsten einher gegangen, denn allein die Tatsache sich intensiv mit etwas zu beschäftigen und etwas von verschiedenen Standpunkten zu betrachten hilft diesbezüglich einfach weiter.

Folgende Punkte waren für mich persönlich besonders hilfreich:

War es für mich früher einfach nur „in den Stand gehen“, so ist es nun ein permanenter Versuch, optimal ausgerichtet zu sein. Allein die Konzentration auf die korrekte Ausrichtung macht vieles einfacher, da ich nicht mehr ständig mit dem Gleichgewicht kämpfen muss und mich nun wirklich auch auf meine Übungen bzw. meinen Trainingspartner konzentrieren kann.

Auch die nun vorhandene Verbindung von den Armen bis zu den Beinen macht vieles erst richtig möglich ohne übermäßig viel Muskelkraft einsetzen zu müssen. Funktionierende Muskelketten sind diesbezüglich einfach effizienter.

Das eingehende Befassen mit den „Taiji-Energien“ hat bei mir dazu geführt darüber nachzudenken, warum ich in den Sektionen was wann mache bzw. machen sollte. War es früher mehr ein „abspulen“ der verschiedenen Grundbewegungen, so versuche ich nun wirklich nur mehr zuzulassen, was mein Trainingspartner von mir will (egal ob er es nun will oder nicht). Dadurch entsteht viel öfter die Möglichkeit geöffnete Lücken für mich zu nutzen und „durchzufließen“, als wenn ich nur mache, was der Ablauf vorsieht. Denn wie ich auch meinen SchülerInnen immer wieder sage – den richtigen Druck für etwas zu geben ist weitaus schwieriger, als auf diesen zu reagieren.

Natürlich hat sicher auch das langjährige WingTsun Training einen Großteil dazu beigetragen, dass einiges nun einfach funktioniert (anderes leider noch nicht) – denn ohne das langwierige regelmäßige Training hilft auch das beste theoretische Hintergrundwissen nichts. Auch haben Holzpuppenform und BiuTze einige Antworten geliefert (und natürlich andere Fragen aufgeworfen) – denn obwohl schon vieles in Siu Nim Tao & Chum Kiu enthalten ist, so verschloss es sich doch vor mir (und vieles sehe ich sicher auch heute noch nicht).

Je länger ich WingTsun mache, desto besser wird es – und genau so sollte es sein in einer Kampfkunst, die einen ein Leben lang begleitet.

Vielen Dank an alle, die mir bisher auf meinem Weg auf die eine oder andere Art hilfreich zur Seite gestanden haben. Ich hoffe auch weiterhin viel von ihnen lernen zu können und meinen Beitrag dazu leisten zu können WingTsun weiter zu verbreiten.

Schriftliche Arbeit zum 4. TG Günther Röder – WingTsun vs. Taichi

Quellen:

Der letzte wird der Erste sein
Die Geschichte des Yip Man Stiles
WingTsun Kuen
Roots & Branches of Wing Tsun
Vom Zweikampf
Siu-Nim-Tao of the WingTsun System
Das Wesen des Taiji-Quan
Chen
www.ewto.de
das Internet ;-)

Keith R. Kernspecht
Keith R. Kernspecht
Leung Ting
Prof. Leung Ting
Keith Ronald Kernspecht
Prof. Leung Ting
Olson
Jan Silberstorff