



Bei WingsTsun geht es nicht nur darum, sich verteidigen zu können. Die Bewegungsabläufe helfen auch dabei, den Körper ins Gleichgewicht zu bringen.

» WingsTsun lehrt auch, mit dem Kräfteinfluss des Trainingspartners umzugehen.

Regina Schembri

Sich verteidigen können und vital werden

Wie kann Selbstverteidigungsunterricht einem Gesundheitssystem gleichkommen? Dass er das Selbstvertrauen steigert, liegt nahe, doch wie kann man damit gleichzeitig Wohlbefinden, Vitalität und Bewegungskompetenz verbessern?

TEXT REGULA SCHEMBRI,
WINGTSUN-INSTRUKTORIN

Ein Kampfkunstsystem funktioniert nur so gut, wie man sich selber bewegen kann. Doch schaut man Kampfsportarten an, bei denen Spagat geübt und Gegenstände zerschlagen werden, kommt einem nicht in erster Linie gesundes Bewegen in den Sinn. Sportlicher Ehrgeiz geht leider oft mit körperlichem Verschleiss einher. WingsTsun wird nach dem Grundsatz der natürlichen Bewegung unterrichtet. Dies heisst in erster Linie, sich ökonomisch zu bewegen, Kraft und Energie zu sparen. In der Selbstverteidigung ist dies unerlässlich, um sich gegen einen kräftigeren Angreifer verteidigen zu können.

Natürliche Bewegungen erkennt man daran, dass sie harmonisch, fließend und kraftvoll wirken, weil der Bewegungsapparat optimal abgestimmt ist. Bewegungen

werden nicht durch Verspannungen oder muskuläres Ungleichgewicht behindert. Im Vergleich zu anderen Gesundheitssystemen, z.B. Gymnastik, Yoga, Pilates, lehrt WingsTsun nicht nur mit der Schwerkraft, sondern auch mit dem Kräfteinfluss des Partners umzugehen.

WIE KANN NATÜRLICHES BEWEGEN ERLERNT WERDEN?

Grundvoraussetzung ist die Fähigkeit, Bewegung als solche zu erfahren. Das heisst, die eigene Aufmerksamkeit auf die Einzelteile eines Bewegungsablaufs zu richten. Diese Differenzierung erfordert weitere Fähigkeiten. Das WingsTsun-Unterrichtssystem zielt direkt auf diese Fähigkeiten und nicht auf das Einschleifen von Bewegungsabläufen (Techniken). So lässt sich das eigene Bewegungskönnen kontinuierlich verbessern. Nur wer mit allen Sinnen eine Situation erkennt, kann angemessen agieren. Dabei wird die Aufmerksamkeit nicht nur auf einen möglichen Angreifer gerichtet, sondern auf die ganze Situation ausgedehnt. Diese Achtsamkeit schult WingsTsun nicht nur nach Ausssen, sondern wendet sie auf den eigenen Körper an – fühlt sich die Bewegung leicht oder harzig an? Tut mir etwas gut oder eher nicht? Das ermöglicht uns, in diesem Moment optimal zu handeln. »Alle anderen Fähigkeiten können top ausgebildet sein, doch wenn wir nicht aufmerksam sind,

nützen sie herzlich wenig«, sagt der Grossmeister des WingsTsun, Giuseppe Schembri.

Also Spagat üben? Nein, hier geht es darum, den eigenen Bewegungsradius nach individuellen körperlichen Möglichkeiten auszuschöpfen, sich leicht und ohne Anstrengung zu bewegen. Der erste Schritt hin zu einer solchen Beweglichkeit liegt

» Timing ist nicht Alles, aber ohne Timing ist alles Nichts.

darin, sich ein Bild über den Ablauf der Bewegung zu verschaffen. Welche Muskeln aktivieren die Bewegung, welche hemmen sie? Daraufhin wird die Ansteuerungsfähigkeit dahingehend verbessert, dass hemmende Muskelgruppen bewusst entspannt werden. So heben sich nach und nach bestehende Einschränkungen auf.

GLEICHGEWICHT UND BALANCE

Ist der Körper optimal im Schwerfeld ausgerichtet, braucht die Muskulatur nur wenig Haltearbeit zu leisten. Wenn zusätzliche Kräfte auf uns wirken, weil z.B.

der Trainingspartner zieht oder schubst – eine häufige Angriffsform – wird diese Aufgabe anspruchsvoller. Im Alltag sind es Beschleunigungskräfte, z.B. beim Gehen oder in Fahrzeugen, die unser Gleichgewicht stören. Im Unterschied zum Sitzen oder Ruhen benötigen wir in der Bewegung ein dynamisches Gleichgewicht, um einen Sturz zu vermeiden. In einer Wechselwirkung von Körper und Geist wirken die praktischen Übungen zum Gleichgewicht auch auf mentaler Ebene.

Wenn wir selber nicht über viel Kraft verfügen, müssen wir »alle unsere Kräfte« zusammennehmen, um mehr Wirkung zu erzielen. Damit ist die koordinierte Zusammenarbeit unserer Muskelpartien gemeint. Wenn der gesamte Körper Bewegungen, einen Schlag oder Tritt oder das Anheben eines schweren Gegenstandes, als Einheit ausführt, wird die Kraft der aktiven Partie vom ganzen Körper unterstützt und vervielfacht sich so weit über ihre eigene Möglichkeit hinaus.

WAHRNEHMUNG UND SINNE

Während das Erleben vieler Menschen stark vom Seh-Sinn bestimmt ist, benötigen wir für eine erfolgreiche Verteidigung alle Sinne. Informationen, die wir über unseren Tastsinn aufnehmen, gehen wesentlich direkter in unser Nervensystem über und können rascher eine entsprechende Reaktion auslösen. Im Alltag hilft diese

schnelle Rückmeldung beispielsweise, wenn man sich an einem Gegenstand stösst – man fühlt und gibt mit der Körperpartie nach, sodass kein Schaden entsteht. »Timing ist nicht alles, aber ohne Timing ist alles Nichts«, sagt dazu WingsTsun Grossmeister K.R. Kernspecht.

Auf der einen Seite geht es um das zeitlich optimale Zusammenspiel der einzelnen Körperteile. Damit verhindern wir, dass wir uns beispielsweise beim Bewegen eines schweren Gegenstandes einen Hexenschuss zuziehen. Dieses innere Timing wird auch Koordinationsfähigkeit genannt. Auf der anderen Seite geht es um Timing mit dem »Aussen«, sei das einem Angriff weder zu früh noch zu spät auszuweichen oder mit dem Fahrrad genau zur richtigen Zeit in die Kurve zu liegen. Ein Ziel zu verfolgen – sei es sich gegen einen Angreifer zur Wehr zu setzen, oder an einem gesteckten Ziel dran zu bleiben, sich von Rückschlägen oder scheinbaren Stillständen nicht unterkriegen zu lassen, die Bereitschaft zur ständigen Weiterentwicklung aufzubringen – das ist Kampfgest. Dieses »Dranbleiben« an der Veränderung führt dazu, dass wir körperlich, geistig und seelisch anpassungsfähig zu bleiben – denn der Grad der Anpassungsfähigkeit ist eines der Hauptmerkmale von Intelligenz und (Über-)Lebensfähigkeit. Mehr über WingsTsun findet sich unter wingsTsun.ch.