



## Formen, Achtsamkeit und Meditation im Wing Tsun Freistil



### Theoretische Arbeit zum 2. Technikergrad

**Schüler:** Ralf K.  
**Sifu:** Erwin Kastl  
**Lineage:** Wing Tsun Freistil, Ving Tsun (VT)



## INHALTSVERZEICHNIS

|                                                                 |           |
|-----------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1. VORWORT .....</b>                                         | <b>3</b>  |
| <b>2. FORMEN IN DEN KAMPFKÜNSTEN .....</b>                      | <b>3</b>  |
| <b>3. WAFFENLOSE FORMEN IM WING TSUN .....</b>                  | <b>4</b>  |
| 3.1 <i>Siu Nim Tao (SNT)</i> .....                              | 5         |
| 3.2 <i>Chum Kiu</i> .....                                       | 5         |
| 3.3 <i>Biu Tze</i> .....                                        | 6         |
| 3.4 <i>Holzpuppenform (Muk Yan Chong)</i> .....                 | 7         |
| <b>4. ACHTSAMKEIT UND MEDITATION .....</b>                      | <b>9</b>  |
| 4.1 <i>Achtsamkeit</i> .....                                    | 9         |
| 4.2 <i>Meditation</i> .....                                     | 11        |
| <b>4. SYMBIOSE VON FORMEN, ACHTSAMKEIT UND MEDITATION .....</b> | <b>12</b> |
| <b>5. UMSETZUNG UND ANWENDUNG .....</b>                         | <b>13</b> |
| <b>6. SCHLUSSWORT .....</b>                                     | <b>13</b> |

## 1. VORWORT

Meine Prüfung zum ersten Technikergrad im Wing Tsun Freistil, im weiteren WT genannt, liegt doch schon einige Jahre zurück (2019). Unser Sifu Erwin hat mich in all den Jahren unterrichtet, inspiriert und körperlich sowie geistig gefördert und gefordert.

Eine der Voraussetzungen für den zweiten Technikergrad ist eine schriftliche Techniker Arbeit.

Nachdem mich das Zusammenspiel von Formen, Achtsamkeit und Meditation schon viele Jahre beschäftigt und begeistert, freue ich mich meine Gedanken dazu zu Papier bringen zu dürfen. Die Folgenden Abschnitte geben nur meine eigene kleine Meinung wieder und erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit und Richtigkeit

## 2. FORMEN IN DEN KAMPFKÜNSTEN

Kampfkünste bestehen seit ca. 2500 Jahren vor Christus und ihre Wiege wird in Indien vermutet. Eine Theorie besagt, dass die älteste Kampfkunst der Welt, Kalaripayattu, aus Indien stammt und zusammen mit dem Buddhismus nach China importiert wurde.

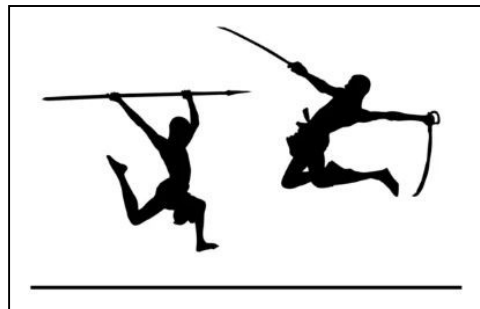


Abb.1: Symbolbild zu Kalaripayattu

Mönche haben dort ihre Techniken und Philosophie verinnerlicht, und im Weiteren kam die Kampfkunst dann aus China nach Japan – in Form von Jujutsu. Die Formen sind von je her fester Bestandteil der meisten jungen und alten Kampfkünste. Unser WT gehört zu den jungen Kampfkünsten und ist ca. 300 Jahre alt, mit Ursprung in der Ching Dynastie (1544-1911).

Formen sind zu unterscheiden in Einzelformen und Partnerformen. Die Einzelformen werden ausgeübt gegen nicht vorhandene (imaginäre) Gegner.

Partnerformen werden, wie der Name schon sagt, mit einem Partner ausgeübt. Damit





sind aber nicht die Chi Sao Sektionen im WT gemeint. Die Katas im Karate können als Einzelform (gegen imaginäre Gegner) oder auch als Partnerform ausgeführt werden. Ebenso verhält es sich mit den Hyongs im Taek Won Do.

### 3. WAFFENLOSE FORMEN IM WING TSUN

Die waffenlosen Formen im WT werden nicht wie bei anderen Kampfkünsten gegen unsichtbare vorgestellte Gegner ausgeführt. Es werden die grundlegenden Techniken ohne Gegner und ohne Stress geübt. Schnelligkeit hat keine Bedeutung. Ganz im Gegenteil, nur wenn eine Bewegung langsam richtig ausgeführt werden kann, sind die Voraussetzungen gegeben sie auch schnell auszuführen.

Für mich sind die Formen im WT wie eine neue Sprache zu lernen:

- Siu Nim Tao  Buchstaben lernen
- Chum Kiu  Wörter bilden
- Biu Tze  Sätze bilden
- Muk Yan Chong  Diskussionen führen

Ausführungshinweise zu den Formen im Allgemeinen:

- Stand: Tief ist nicht tief genug
- Locker ausführen, aber nicht schlapp
- Schultern unten und hinten
- Kopf auf keinen Fall nach vorne



### 3.1 Siu Nim Tao (SNT)

Die erste Form im WT wird Siu Nim Tao genannt.

Man findet auch andere Schreibweisen wie z. B. Siu Lim Tao oder ähnliches.

Siu Nim Tao heißt übersetzt „Kleine Idee“. Kleine Idee wovon habe ich mich oft gefragt.

Zwei Möglichkeiten ziehe ich näher in Betracht:

Möglichkeit 1: Kleine Idee vom Wing Tsun, man erfährt einen ersten Einblick in diese wunderbare Kampfkunst und kann ein bisschen erahnen wo der Weg hinführen könnte.

Möglichkeit 2: Kleine Idee vom Kampf, man kann erahnen wie sich diese effiziente und effektive Kampfkunst in einer körperlichen Auseinandersetzung als nützlich erweisen könnte.

Die Siu Nim Tao ist unterteilt in 8 Sätze, welche ausschließlich mit den Händen ausgeführt werden. Das bedeutet nicht, dass die Beine nichts zu tun haben. Der Stand ist im WT essenziell und wird ab der ersten Bewegung geübt.

Ich habe in einem Buch einmal eine nette Anekdote gelesen, welche besagt, dass die Handtechniken der SNT nur dazu genommen wurden, damit dem Schüler nicht langweilig wird, er aber zuallererst den richtigen tiefen Stand ausgiebig üben muss.

### 3.2 Chum Kiu

Chum Kiu heißt übersetzt „Brückenarme“ oder auch „suchende Arme“. D.h. die Arme schlagen eine Brücke zum Gegner (erste Kontaktaufnahme) oder eben auch die Arme suchen den Gegner. Die Cham Kiu ist unterteilt in drei Sätze.



Während die SNT im Stehen ausgeführt wird, werden dem Schüler in der Chum Kiu Form grundlegende Prinzipien zur Schrittarbeit, Hüftrotation und Koordination von Hand- (Oberkörper) und Fußtechniken (Unterkörper) vermittelt. Weiterhin beinhaltet die Chum Kiu drei verschiedene WT Fußtritte. Zusätzlich werden Fokussierung und Balance vermittelt. Das neue und besondere an der Chum Kiu ist der Einsatz der Hüfte. Die Hüfte verbindet Ober- und Unterkörper und bei richtigem Einsatz kann die Schlagkraft deutlich gesteigert werden, ohne mehr Muskelkraft einzusetzen. Auch die Abwehrbewegungen (welche sich aus der Kollision von unseren Angriffstechniken mit dem Gegner ergeben) werden viel effektiver durch den Einsatz des ganzen Körpers und Unterstützung aus der Hüfte.

### 3.3 Biu Tze

Biu Tze heißt übersetzt „stoßende Finger“ es gibt auch die Interpretation der Übersetzung als „schleudernde Finger“ oder „stechende Finger“.

„Die Biu Tze bleibt im Haus“ ist eine sehr alte WT Weisheit. Damit sollte gewährleistet werden, dass diese Form nicht in die falschen Hände gerät. In Zeiten von YouTube, Facebook und Instagram erscheint dieser Satz nahezu überholt.

Aber es sind die Kleinigkeiten die jede der WT Formen ausmachen. Wer nicht weiß auf was er achten soll bei dieser Form kann üben, solange er will, wird aber sein Niveau nur unwesentlich steigern. Für mich persönlich ist die Biu Tze Form die schönste Form im WT. Bei dieser Form wird die Rotationsenergie noch einmal gesteigert und der Einsatz der Ellenbogen ist ein zentrales Thema.

Die Biu Tze Form wird auch als „Notfallform“ bezeichnet. Das bedeutet der Ausführende hat in einer körperlichen Auseinandersetzung einen Fehler gemacht und ist damit in eine schlechte Defensivposition gedrängt worden. Die Biu Tze Techniken vermitteln Fähigkeiten, um aus dieser schlechten Defensivposition wieder herauszugelangen, die Oberhand zu gewinnen und den Zweikampf für sich zu entscheiden.

Hin und wieder kann ich bei der Ausführung der Biu Tze Form die Energie spüren, die dabei durch meinen Körper strömt.

### 3.4 Holzpuppenform (Muk Yan Chong)



Abb.2: Holzpuppe schwingend

Die Holzpuppenform besteht aus 8 Sätzen, welche größtenteils aus den Bewegungen der ersten drei waffenlosen Formen bestehen.

Es gibt Sichtweisen innerhalb der weltweiten großen WT Familie, und damit meine ich **alle** Stilrichtungen welche sich nach den Großmeistern

- Leung Jan,
- Chan Wah Chun
- Yip Man

entwickelt haben, welche die Holzpuppenform nicht als Form im klassischen Sinn ansehen, sondern die Holzpuppe als reines Übungsinstrument benutzen. Dementsprechend wird die Holzpuppenform damit reduziert auf eine Abfolge von frei wählbaren WT Techniken.



Dies ist eine Sichtweise welche ich respektiere, aber für mich ist die Holzpuppenform trotz alle dem eine Form im klassischen Sinn. Innerhalb der ersten drei waffenlosen Formen werden Prinzipien, Konzepte und Fähigkeiten trainiert.

Die ersten drei waffenlosen Formen im WT bringen uns bei, die Zentrallinie zu beherrschen und zu unserem Vorteil auszunutzen. Erstmals im WT wird bei der Holzpuppenform der Gegner greifbar. Man könnte die Holzpuppe so interpretieren, dass der Gegner deutlich körperlich stärker ist **und** die Mitte beherrscht. Somit ist man gezwungen über die Flanken anzugreifen. Die Mitte darf trotzdem nicht vernachlässigt werden. Auch in dieser Form zählen die Kleinigkeiten deutlich mehr als sich die Abfolge der über 100 Bewegungen zu merken.

Je nach Stilrichtung und Zählweise beinhaltet die Holzpuppenform 106-136 Bewegungen. Welche dieser Formen letztendlich geübt wird ist meines Erachtens sekundär, da es wie vorher erwähnt auf die Kleinigkeiten ankommt und natürlich die Anwendung.

Im Klartext heißt das, was läuft in meinem Kopf ab, bei dem Ausführen der Form.

Vorteile des Holzpuppentrainings:

- Gleichgewichtsschulung bei Kollision
- Falsch ausgeführte Techniken werden vom Holzmann wortlos korrigiert
- Gefährliche Techniken können ohne Risiko geübt werden (Kehlkopf)
- Einschleifen durch Wiederholung
- Simulation eines echten Gegners
- Training des peripheren Sehens
- Orientierung im Raum





## 4. ACHTSAMKEIT UND MEDITATION

Achtsamkeit und Meditation sind viel benutzte Schlagworte in der heutigen Zeit. Was heißt eigentlich Achtsamkeit? Was bedeutet Meditation? Viele Menschen heutzutage benutzen diese Modewörter, ohne den tieferen Sinn auch nur annähernd erfasst zu haben. Selbst in der Boulevardpresse sind Artikel zu diesem Themenkomplex nicht selten zu lesen. Die Tiefe lässt meist zu wünschen übrig.

Achtsamkeit und Meditation können Bestandteil einer jeden Kampfkunst sein. Es gibt jedoch auch eine Menge Stilrichtungen, welche sich mit diesem Themenkomplex nicht beschäftigen.

Um eine Kampfkunst zu betreiben und daraus positive Lebensenergie zu schöpfen ist es nicht notwendig dies mit Achtsamkeit und Meditation zu verknüpfen.

Für mich hat dieser „spirituelle“ Hintergrund schon seit vielen Jahren eine Anziehungskraft und die Übertragung und Umsetzung im täglichen Leben, sowie im WT-Training stellen eine (für mich) besonders schöne Herausforderung dar.

### 4.1 Achtsamkeit

Die Definition von Achtsamkeit laut Duden lautet:

*„das Achtsamsein; achtsames Wesen, Verhalten“*

Das ist abgekürzt und man kann sich sehr wenig darunter vorstellen.

Wikipedia definiert Achtsamkeit so:

**Achtsamkeit** (*englisch* mindfulness) bezeichnet einen Zustand von Geistesgegenwart, in dem ein Mensch hellwach die gegenwärtige Verfasstheit seiner direkten Umwelt, seines Körpers und seines Gemüts erfährt, ohne von Gedankenströmen, Erinnerungen, Phantasien oder starken Emotionen abgelenkt zu sein, ohne darüber nachzudenken oder diese Wahrnehmungen zu bewerten.

Achtsamkeit kann demnach als Form der Aufmerksamkeit im Zusammenhang mit einem besonderen Wahrnehmungs- und Bewusstseinszustand verstanden werden, als spezielle Persönlichkeitseigenschaft sowie als Methode zur Verminderung von Leiden (im weitesten Sinne).



*Historisch betrachtet ist „Achtsamkeit“ vor allem in der buddhistischen Lehre und Meditationspraxis zu finden. In der westlichen Kultur ist das Üben von „Achtsamkeit“ insbesondere durch den Einsatz im Rahmen verschiedener Psychotherapiemethoden bekannt geworden. Der Begriff Achtsamkeit wird außerdem im Rahmen der Care-Ethik für eine Praxis der Zuwendung verwendet.*

Diese Definition wiederum ist etwas wuchtig und ich musste sie mehrmals durchlesen, um damit etwas anfangen zu können.

Es gibt da noch eine ganze Menge weiterer Definitionen und irgendwann sieht man den Wald vor lauter Bäumen nicht mehr.

Ich glaube, Definition hin oder her, jeder kann Achtsamkeit für sich selbst definieren.

Meiner Ansicht nach gibt es eine grundlegende Unterscheidung von Achtsamkeit im täglichen Leben und Achtsamkeit im Kampf.

Im Alltag gehört zu dem Gebiet der Achtsamkeit sicherlich, mit Aufmerksamkeit seiner Umgebung entgegenzutreten. Weiterhin ist es sehr wichtig gut mit sich selbst umzugehen (das soll nicht egoistisch bedeuten), ohne andere einzuschränken.

Innerhalb einer körperlichen Auseinandersetzung bedeutet für mich Achtsamkeit unter anderem sich selbst und sein Gegenüber aufmerksam zu betrachten. Chancen und Risiken werden nüchtern bewertet. Möglichst emotionsfrei Lösungen zu suchen, um bestmöglich aus der Situation herauszukommen. Im Falle einer Eskalation bedeutet Achtsamkeit in einer Auseinandersetzung, selbst mit möglichst wenig Aufwand und möglichst ohne Verluste zu gewinnen.

Im Falle einer körperlichen Auseinandersetzung bin ich „gut“ mit mir selbst umgegangen, wenn ich diese möglichst schnell und effektiv für mich entscheide.

## 4.2 Meditation

Die Definition von Meditation laut Duden lautet:

- [sinnende] Betrachtung
- mystische, kontemplative Versenkung

Wikipedia definiert Meditation so:

**Meditation** bezeichnet eine Gruppe von Geistesübungen, die in verschiedenen Traditionen seit Jahrtausenden überliefert sind. Ein wesentliches Element meditativer Techniken ist das bewusste Steuern der [Aufmerksamkeit](#). Das Üben von Meditation soll nachhaltige positive Veränderungen im [Denken](#), [Fühlen](#) und [Wahrnehmen](#) bewirken oder zu bestimmten religiös definierten Einsichten und Zuständen führen. Effekte von Meditations-training auf [Kognition](#), [Emotionen](#), [Hirnfunktion](#), [Immunsystem](#), [Epigenetik](#) sowie auf die [psychische Gesundheit](#) sind wissenschaftlich belegt. Meditation ist ein zentrales Element in verschiedenen Religionen, insbesondere dem [Buddhismus](#), wie auch im [Hinduismus](#), [Konfuzianismus](#) und [Christentum](#). Seit dem 20. Jahrhundert wird Meditation zunehmend auch in der [westlichen Welt](#) praktiziert und wissenschaftlich erforscht.



Abb.3: Lachender Buddha



Unser WT bezieht sich auf folgende 3 Traditionen Asiens:

1. Buddhismus
2. Konfuzianismus
3. Taoismus

Somit ist es für mich gut vorstellbar, dass ein achtsamer und meditativer Einfluss im WT und speziell bei dem Ausüben der Formen von Alters her vorhanden sein könnte.

Jede/jeder kann nur selbst für sich herausfinden, ob sie/er etwas mit Achtsamkeit und Meditation im WT anfangen kann.

## 4. SYMBIOSE VON FORMEN, ACHTSAMKEIT UND MEDITATION

Das bewusste Praktizieren der Formen ist für mich eng verbunden mit Achtsamkeit und Meditation.

Achtsames üben der Form beginnt bei der Siu Nim Tao mit Aufmerksamkeit auf den Stand, die Stellung der Hüfte, der Wirbelsäule. Sind die Schultern unten und hinten? Kaum habe ich auf alles geachtet, ist der Stand schon wieder schlampig. Es ist schwer auf so viele Dinge gleichzeitig zu „achten“ und dabei noch mit den Armen die richtige Technik auszuführen. Das Ganze natürlich locker und nicht schlapp!

Meditation ist für mich: An **„nichts“** denken. Ja, wer das schon einmal versucht hat, wird feststellen, dass das gar nicht einfach ist. Kaum meine ich an „nichts“ zu denken, durchziehen verschiedenste Gedanken meinen Geist und es war erst mal wieder nichts mit an „nichts“ zu denken. Die Siu Nim Tao ist hier ein gutes Hilfsmittel für mich. Ich konzentriere mich auf die Bewegung und versuche in die Bewegung hinein zu spüren. Das Ganze verbunden mit einer bewussten Bauchatmung ist dann schon eine ziemlich komplexe Aufgabe. Es bleibt nicht mehr viel Potenzial übrig, um sich von den eigenen Gedanken ablenken zu lassen. Dann könnte das Loslassen erfolgen und eventuell gelingt es an „nichts“



zu denken.

Ich weiß nicht, ob ich das schon jemals geschafft habe.

## 5. UMSETZUNG UND ANWENDUNG

Achtsames und meditatives Praktizieren der Formen ist für mich eine großartige Möglichkeit mich von der Hetze des Alltags zu entspannen. Dass das nicht für alle etwas ist, kann ich natürlich auch gut verstehen. Hier findet jeder seinen eigenen Weg für den Umgang mit den Formen. Um möglichst gutes WT praktizieren zu können, ist es nicht zwingend notwendig viel Zeit mit den Formen zu verbringen. Auch für die Selbstverteidigungsfähigkeit ist ein kontinuierliches Praktizieren der Formen nicht notwendig.

Ich sehe den großen Nutzen im Alltag darin, dass es mir erleichtert wird mich von meiner eigenen Kraft zu befreien. Im Falle einer körperlichen Auseinandersetzung an „nichts“ zu denken ist erst mal nicht möglich. Du stehst unter Strom, hast einen Tunnelblick und der Körper schüttet Adrenalin in großen Mengen aus.

Trotzdem glaube ich fest daran, dass der „achtsame“ und „meditative“ Aspekt in unserer wunderschönen Kampfkunst WT für mich persönlich eine großartige Ergänzung zum Training ist. Es lässt mich entspannter den Alltag bewältigen.

## 6. SCHLUSSWORT

Eine der vielen wundervollen Seiten des WT ist, dass man selbst im Alter noch besser werden kann auch wenn der Körper bereits abbaut.

Noch einige Hinweise zum Praktizieren der Formen:

- Langsam, langsam und langsam
- Das Tempo erst nach und nach erhöhen
- Von Zeit zu Zeit einen Schritt zurück gehen und betont langsam ausführen
- Die Form wird für dich selbst geübt und nicht für den Sifu
- Trainiere die jeweilige Form in einem Fluss, ohne Unterbrechungen

- Trainiere die jeweilige Form abwechslungsreich, mal hart mal weich

Da fällt mir noch ein Vergleich ein, welcher in den philosophischen Traditionen Asiens beheimatet ist:

Die Lebensenergie (das Chi) befindet sich in einem Kupferkessel in unserem Zentrum. Durch die richtige Atmung kann das Feuer unter dem Kupferkessel entfacht werden und zusätzlich kann sich weitere Lebensenergie im Kupferkessel bilden. Ein Meister der Atmung kann somit die Lebensenergie vermehren und zum Kochen bringen.



Ich möchte mich zum Schluss bedanken bei meinem Sifu Erwin, der es immer wieder versteht neue und effektive Anknüpfungspunkte mit „alten“ und bewährten Konzepten zu verknüpfen.

Nicht zu vergessen sind natürlich meine Sihings (ältere WT-Brüder), welche mich über die Jahre begleitet haben, vielen Dank!

Und ganz zum Schluss möchte ich meiner Familie danken, welche mir den Rücken freigehalten hat, wenn ich mal wieder im Training war, obwohl zuhause noch viel zu tun gewesen wäre.

Dorfen, im Juni 2024

Ralf K.