

Kung Fu

Das Anti-Violence-Lab erforscht, übt und lehrt auf der Basis einer taoistischen Kampfkunst und angereichert durch eine Theorie des Sinnsystems, sowie durch eine Theorie der Segment-Anatomie, Möglichkeiten, mit Gewalt umzugehen.

Eingeübt wird ein auf biomechanischen Prinzipien fussendes Konzept, das ein fokussiertes Gefühl entwickeln lässt, um sich in allen denkbaren Situationen mühelos, weil schematisch abrufbar wie beim Schwimmen etwa, den Bewegungen des Gegenübers anpassen zu können. Dies auch dann, wenn letzterer schneller ist oder mehr Masse und damit mehr Druck einsetzen kann. Somit spielt das Geschlecht oder das soziale Alter keine besondere Rolle beim Praktizieren dieses Stils. Die erlernten Bewegungen und Prinzipien und deren Auflöse- und Rekombinationsvermögen versetzen richtig ausgeführt eine Person in die Lage, sich selbst schützen zu können, indem Kontakt gesucht und jeglicher Druck umgelenkt wird, statt selbst vorschnell anzugreifen und sich damit unweigerlich in Gefahr zu bringen.

Das ist kurz zusammengefasst die Kernidee der in Taiwan erlernten (Lo Man Kam, Tien-Yen Liu) und in der Schweiz weiter ausgearbeiteten Kampfkunst. Dazu ist es seit alters her nötig, Kraft und Kunst, Körper und Geist in einen sich konditionierenden Zusammenhang zu bringen. Durch die Schulung der Bewegungsformen und deren Anwendung in Partnerübungen werden dazu beispielsweise die Gelenke in Richtung natürliche Positionen geführt, was den Körper zunehmend als Einheit und damit kraftvoll agieren lässt.

Die Kunst liegt dann einerseits in dem Kampfkunststil und dessen strategischer Raffinesse begründet und andererseits in der Fähigkeit, die Wahrnehmung und das Bewusstsein oder anders: den Körper und den Geist mit Blick auf die Entwicklung des oben benannten Gefühls zu harmonisieren.

Unterstützend wirkt hier die Methode der Meditation. Im Effekt wird der Geist beruhigt, damit der Körper unter Druck sein Programm abspulen kann.

Neben dem waffenlosen Kampf wird mit dem Langstock und mit dem Schwert geübt, was den Umgang mit Raum und Zeit erweitert und die orientierte Aufmerksamkeit intensiviert. Die Erfahrungen sprechen dafür, dass solche speziellen Fähigkeiten (Kung Fu) sich auf soziale Situationen übertragen lassen, was Konflikte und Stress vermeiden hilft, indem sich auf entspannte Lösungen konzentriert wird.

Aktuell wird die Schulung jeden Dienstag von 19.00 Uhr bis 22.00 Uhr im Heilpädagogischen Zentrum in Kreuzlingen und damit in sehr angenehmer Atmosphäre angeboten. Hier kann jederzeit eingestiegen werden.