



# Shaolin Kung Fu

by Chris Dorn | Kè lì sī · 克力思 | kelisi.online

Quellen: Internationales Shaolin Institut, Shaolinzentrum Schorndorf | [www.shaolinzentrum.de](http://www.shaolinzentrum.de)

## Der Geist kontrolliert den Körper.

- Achtsamkeit (Leid erkennen)
- Reflexion (Leid annehmen)
- Imagination (Leid loslassen)

Shaolin Kung Fu ist die körperlich und geistig aktivste Bewegungsform der Shaolin Mönche. Es ist die klassische chinesische Form der Selbstverteidigung. Kondition, Kraft und Gesundheit, werden durch natürliches zentrieren des inneren Gleichgewichts erreicht. Der Körper wird sehr beweglich, der Geist findet - in der Bewegung – zur Ruhe.

- Aufwärmtraining
- Basistraining
- Freikampf
- Waffentraining
- Theorie
- Zeremoniell
- Heilkunst & Kunst
- Ernährung

Das Kung Fu der Shaolin Meister ist - ohne jeden Zweifel - eine der vielseitigsten Kampfkünste der Welt. Es kombiniert Schläge und Tritte, Hebeltechniken und Würfe, aber auch die Lehre der empfindlichen Körperstellen (Nervenpunkte >> Akupunktur). Es ist gleichermaßen hart und weich, aktiv und passiv. Es beinhaltet Techniken zur Ausnutzung der Kraft des Gegners ebenso, wie Techniken, die die eigene Kraft verlustfrei und optimal in Wirkung umsetzen.

Wer sich so mit Shaolin Kung Fu befasst, wie es die Demut und der Respekt gebieten, wird erfahren, dass Shaolin Kung Fu zu einer Geisteshaltung führt, die geprägt ist von Achtsamkeit und Mitgefühl, von tiefer Gelassenheit und einem tiefen Wissen um den Wert und den Status des eigenen Selbst und des Lebens an sich. Sowohl unser Wissen als auch unser Können schützen uns selbst, und wir schützen diejenigen, die dazu nicht selbst in der Lage sind. Die Stärkeren unterstützen die Schwächeren – so gewinnen alle gleichermaßen. Das ist unser Verständnis von Shaolin Kung Fu, dem wir uns verpflichtet fühlen, und dem ich, nebenbei gesagt, mein Leben verdanke.

Diese philosophische und geistige Haltung, die – für uns – existenziell ist, drückt sich in der strengen Etikette (des Tempels) aus, und in der Verpflichtung, den Ehrenkodex (WuDe - Tugenden der Kampfkunst) strikt einzuhalten - jederzeit und überall, ohne Ausnahme! Das gilt für Schüler und Meister in gleichem Maße!