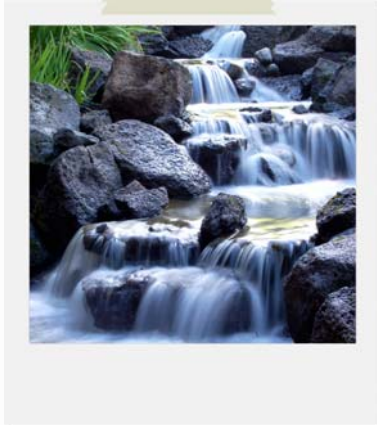




## Was ist Wyng Tjun?

Wyng Tjun ist in erster Linie eine realistische und intelligente Selbstverteidigung, die auf artistische Einlagen und Akrobatik völlig verzichtet, da diese in einer Verteidigungssituation meist absolut nutzlos sind.

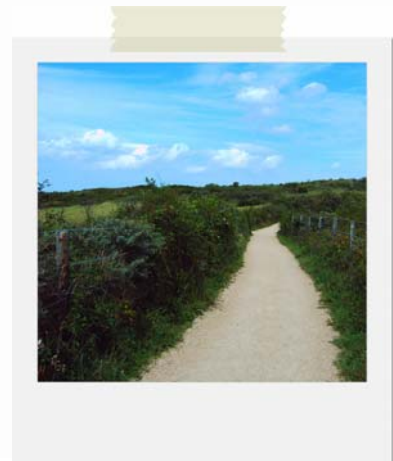


Verteidigung durch Wyng Tjun ist wie ein Fluss, der in das Meer fließt. Kommt ihm ein Fels in den Weg, lässt er sich nicht aufhalten. Er sucht sich von selbst einen neuen Weg und erreicht unaufhaltsam fließend sein Ziel. Wyng Tjun wurde der Legende nach von einer Frau entwickelt und besteht nicht aus einer Aneinanderreihung von Techniken, vielmehr ist es die praktische Umsetzung von Prinzipien und chinesischen Philosophien. Zudem ist Wyng Tjun ein ideales Körpertraining. Sie lernen schnell, sich wirksam zu verteidigen und verbessern dabei ohne zusätzlichen Aufwand Ihre körperliche Fitness und Beweglichkeit – und das bereits vom ersten Training an.

Dazu brauchen Sie keinerlei Vorkenntnisse oder besondere körperliche Voraussetzungen – vielmehr die Bereitschaft, sich auf Ihren Körper einzulassen, seine Stärken kennen und nutzen zu lernen. Deshalb lässt sich Wyng Tjun auch in jedem Alter ausüben. Während des Trainings lernen Sie in partnerschaftlicher, familiärer Atmosphäre den adäquaten Umgang mit Gewalt. So gewinnen Sie spielerisch an Sicherheit, in sich selbst und im Alltag. Denn der richtige Umgang mit aggressiven Energien hilft nicht nur in einer Selbstverteidigungssituation. Wyng Tjun wirkt, bevor Gewalt entsteht. Vermeidung durch die Fähigkeit zur Wahrnehmung und Analyse alltäglicher Beschränkungen und Gefahren.

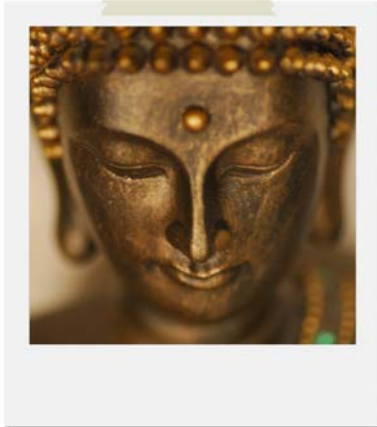
## Wie funktioniert Wyng Tjun?

Vielen ist nicht klar, dass sie das Ziel "Selbstverteidigung" im Wyng Tjun nicht vordergründig über das Üben einiger Griffe erlernen, sondern mit Wyng Tjun ein volles Programm geboten bekommen, das sowohl die technische Seite der Selbstverteidigung beinhaltet, als auch den viel wichtigeren geistigen Part. In erster Linie geht es darum, den eigenen Geist und Körper zu kontrollieren, um so im Alltag, aber auch in konkreten Selbstverteidigungssituationen souverän und auf die Situation bezogen richtig reagieren zu können. Dies setzt das Erlangen von natürlichem Selbstbewusstsein, Selbstdisziplin und Charakterstärke voraus. In unserer modernen Gesellschaft sind Begriffe wie Moral, Selbstdisziplin, hart an sich arbeiten usw. aber immer mehr "out". Aber nicht nur die körperliche, sondern auch die geistige Weiterentwicklung sollte Ziel eines jeden sein, denn der Mensch ist eine Einheit (Körper und Geist in Einklang bringen). Die geschmeidigen und funktionellen Bewegungen des Wyng Tjun schulen den Geist und die Körpermotorik. Weiches Nachgeben verbunden mit dynamischen Bewegungen ergänzen sich und geben Flexibilität, Kraft, Reaktionsfähigkeit und Schnelligkeit.





## Chinesische Philosophien



Wing Tjun steht in der Tradition des Taoismus. "Tao" ist in der chinesischen Philosophie der "Weg". Er bezeichnet die ständige Bewegung, das Wachsen, das Blühen und Vergehen. Um die Vereinigung mit dem Tao zu erreichen, muss der Mensch wie das Tao selbst sein: spontan und offen, einfach und biegsam, nicht stark und hart, nicht hoch und überheblich.

Der Taoismus und der Konfuzianismus haben ihren Ursprung im alten China. Der Chan-Buddhismus stammt aus Indien und wurde etwa 520 n. Chr. nach China gebracht. Der Taoismus findet sich insbesondere in den Wing Tjun Kampfprinzipien wieder, der Chan-Buddhismus in der innerern Einstellung zum Training und im Kampf. Das bedeutet die Konzentration auf den Moment und das Detail sowie das Streben nach Perfektion. Der Konfuzianismus drückt sich im respektvollen Verhalten untereinander, seiner Umwelt gegenüber und im Familiensystem aus.

### Hier jeweils ein Beispiel für diese Philosophien:

"Nichts ist weicher als Wasser, (...) das Weiche überwindet das Harte" (Taoismus)

Bruce Lee: "Put water into a cup, and it becomes the cup. Put water into a teapot and it becomes the teapot. Water can be everything. Be like water my friend. Be like water!"

"Leiden besteht durch Begierde, die Begierde zu haben und die Begierde zu sein." (Chan-Buddhismus)

"Du kannst den Menschen auf einen Weg bringen, doch nicht zwingen, darauf zu bleiben." (Konfuzianismus)

An einem schönen Tag saß Konfuzius am Flussufer und lauschte der Musik, die ein Musiklehrer seinem Zögling beibrachte. Der Lehrer sagte: "Mein Junge, spanne die Saiten, sodass die Töne klarer sind. Doch achte darauf, dass du sie nicht zu stramm ziehst, sonst reißen die Saiten beim Musizieren. Wenn Du zu locker spannst, bekommst Du keinen richtigen Ton." Konfuzius überlegte und kam zu dem Schluss: Die Mitte ist's, die er suchen muss!





## Was bewirkt Wyng Tjun?



Wyng Tjun schafft Selbstbewusstsein. Durch die Auseinandersetzung mit möglichen Bedrohungs- und Angriffssituationen, und der Erfahrung, wie man diesen souverän entgegentritt und sie löst, entwickelt sich im Laufe der Zeit ein gesteigertes Selbstbewusstsein, das sein Fundament im tatsächlichen Können hat. Dieses Selbstbewusstsein strahlt nach außen, das Auftreten wird sicherer, und sich anbahnende Konflikte können eventuell verbal gelöst werden, denn der potentielle Angreifer wird sich lieber ein unsicheres Opfer suchen.

Das systematische Erlernen von Wyng Tjun steigert die körperliche und geistige Flexibilität und fördert die Wahrnehmungsfähigkeit. Den Weg dahin ergänzen gezielte Entspannungs- und Konzentrationstechniken sowie Atemübungen, die den Körper wieder „auftanken“. Darüber hinaus bietet Wyng Tjun Ihnen die Möglichkeit, Ihren Alltag besser zu bewältigen, da die Prinzipien, auf denen das System beruht, leicht im Leben anwendbar sind. So gewinnt man nicht nur mehr Freiheit für sich, sondern auch das Selbstwertgefühl nimmt zu.

## Wie ist der Unterricht organisiert?

Wyng Tjun ist ein chinesischer Familienstil. Das heißt, wir duzen uns alle (bis hinauf zu den Höchstgraduiertesten Lehrern). Unser Verhalten untereinander wird geprägt durch gegenseitige Rücksichtnahme und Achtung sowie Respekt. Der Umgang zwischen uns ist freundlich und familiär. Der Lehrer gibt sein Wissen in einer partnerschaftlichen und entspannten Atmosphäre an seine Schüler weiter.



Partnerübungen wechseln sich mit Einzelübungen ab. Dies wird durch Kraft und Ausdauertraining ergänzt, dem folgen Dehnübungen und meditative Elemente. Der Unterricht findet somit nicht als klassischer Frontunterricht statt, sondern als Individualunterricht, den verschiedenen Wissensständen der Schüler entsprechend.

### Zum Trainingsablauf gehören somit:

- Spezifisches Aufwärm-, Kraft- und Konditionstraining
- Simulation von realen Situationen als Rollenspiel
- Sensibilisierung der eigene Körpersprache (Gestik, Mimik, Rhetorik)
- Sensibilisierung der Körpersprache des Gegenüber
- Schulung der Reflexe, Motorik und Schnelligkeit





Keiner wird belächelt, wenn eine Übung nicht direkt auf Anhieb perfekt gelingt. Vielmehr zählen der Wille und das Durchhaltevermögen, die neue Herausforderung anzunehmen und die Übung zu meistern. Es hat sich immer wieder gezeigt, dass nicht unbedingt nur diejenigen, die am Anfang größtes Talent in der Sache beweisen, auch langfristig erfolgreich sind. Vielmehr sind diejenigen, die regelmäßig und bedacht üben, mit Erfolg gekrönt.

### Was für Voraussetzungen muss ich mitbringen?



Für das Erlernen von Wyng Tjun benötigt man keinerlei Voraussetzungen an Kondition, Gelenkigkeit oder Körperkraft! Wyng Tjun verzichtet auf akrobatische Bewegungen, denn diese sind in einer echten Selbstverteidigungssituation nicht anwendbar und wirkungslos. Die Fähigkeit, einen Spagat ausüben zu können oder Zentimeterdicke Bretter zerschlagen zu können, sagen auch nichts über die tatsächliche Selbstverteidigungsfähigkeit (Kampffähigkeit) einer Person aus.

Somit sind nicht Muskelkraft und Kondition die Voraussetzungen für Wyng Tjun, sondern die Bereitschaft, sich auf seinen Körper und Geist neu einzulassen, seine Stärken kennen zu lernen und zu nutzen. Das Erlernen eines koordinierten und

gesunden Bewegungsablaufs sowie eine geschärfte Wahrnehmung stehen im Mittelpunkt des Trainings. Wer Wyng Tjun lernt, entwickelt ein neues Körperverständnis und ein neues Selbstbewusstsein. Durch intensives Training erhalten Sie mehr Sicherheit, Sie werden sich Ihrer selbst und Ihrer Möglichkeiten bewusst.

Somit sind die einzigen Voraussetzung, die Sie mitbringen sollten, der Wunsch und der Wille sich auf Ihren Körper und Geist neu einzulassen. Wenn Sie dann noch eine dunkle (schwarze) Trainingshose, ein weißes T-Shirt und saubere Turnschuhe mitbringen, steht einem Probetraining nichts mehr im Weg.

Wer etwas erreichen will, findet Wege, wer nicht will, findet Ausreden!

### Wie hoch ist die Verletzungsgefahr?

Da die Achtsamkeit geschult wird und der Respekt untereinander groß geschrieben wird, ist die Verletzungsquote sehr gering. Ein blaues Auge, eine blutige Lippe oder eine gebrochene Nase gehören in unserer Schule zur absoluten Seltenheiten. Natürlich kann man sich davon nicht völlig frei sprechen, da wir immerhin eine Kampfkunst trainieren. Doch das Training ist nicht dazu gedacht, seine evtl. vorhandenen Aggressionen an einem Trainingspartner abzubauen. Dafür gibt es spezielle Schlagpolster- und Wandsackübungen. Wir wollen den Umgang mit Gewalt, Aggressionen und negativen Energien lernen. Das Training





ist vielmehr ein gesundes miteinander als gegeneinander. Die Schwere der Verletzungen beschränkt sich meist auf Prellungen, Zerrungen, ein paar Schürfwunden und blaue Flecke. Eine Muskelkatergarantie, der mal stärker und mal schwächer ausfallen wird, gibt es dagegen schon.

### **Wer trainiert alles WT und warum?**

#### Adam (42), Koch

*„Als Jugendlicher habe ich gerne im Verein gekickt und geboxt, doch nach drei Jahren war Sendepause. Warum ich aufgehört habe, kann ich heute nicht mehr sagen. Ist ja auch schon ein paar Jahre her. Danke aber, dass mir damals viele andere Dinge wichtiger waren. Nach dieser langen Pause suchte ich eine Möglichkeit, meine Freizeit wieder sportlich zu gestalten. Eine Kampfsportgeschichte sollte es schon sein, daher wurde zur Probe trainiert im Kickboxen, All Style und schließlich Wyng Tjun. Mir gefiel die Kampfkunstakademie, da zudem auch das Umfeld stimmt. Gemischte Trainingspartner je nach Graduierung und die lockere Art insgesamt, gepaart mit der Ernsthaftigkeit der Lehrer/Ausbilder machen den Unterricht komplett. Nach kurzer Zeit (5 Monate) trainiere ich jetzt 2x pro Woche und stelle bereits kleine Veränderungen fest. Außer dem Gefühl der allgemeinen Fitness, bin ich der Meinung, dass der Körper ein paar wenige Muskelfasern dazu bekommen hat...;). Aber da geht bestimmt noch einiges! Überraschend ist die Tatsache, dass im Beruf der alltägliche Stress besser von mir bewältigt wird. Gerade in meinem Job als Küchenchef wird in gewissen Situationen überreagiert und das bleibt meist nicht ohne Folgen. Ob es am Wyng Tjun liegt oder einfach an der regelmäßigen sportlichen Betätigung, kann ich zurzeit noch nicht sagen. Ist mir ehrlich gesagt auch egal. Fakt ist, das gute Gefühl zählt und die Stimmung scheint sich auch auf Andere zu übertragen, somit war es eine gute Entscheidung mich in der Akademie für Kampf- und Bewegungskunst anzumelden. Für mich hoffe ich, dass meine Begeisterung weiterhin anhält und ich weitere Fortschritte verbuchen kann.*

#### Andrea (32); Industriekauffrau

*Ich mache WT vornehmlich zur Selbstverteidigung, aber auch, um meine Fitness weiter auszubauen. Da der Unterricht individuell gestaltet wird, finde ich Abwechslung im Formtraining über Partnerübungen bis hin zum Konditions- und Krafttraining. Ich finde, dass beim Training nicht nur mein Körper gefordert wird, sondern auch mein Kopf (Geist). Ich schule meine Konzentration und Aufmerksamkeit. Nach jedem Training nehme ich ein Stück mit nach Hause, woran ich arbeiten kann. Meine Einstellung zu vielen Dingen im Leben hat sich dadurch positiv verändert.*

#### Michael (54), Geschäftsführer

*Kampfsport/Kampfkunst hat mich aus der Distanz schon immer gereizt. Es kombiniert die Verbesserung von Fitness, Kraft und Beweglichkeit mit dem Erlernen einer effektiven Selbstverteidigungstechnik. Das Training ist für mich höchst anspruchsvoll und spannend, durch die Kombination von Fitness- und Kampfelementen, die auch schon einmal Adrenalin freisetzen. Für mich ist es toll, mit jüngeren Leuten auf Augenhöhe trainieren zu können und ich fühle mich unabhängig vom Altersunterschied als ein Teil einer sehr netten Gemeinschaft. Nach dem Training bin ich meist fix und fertig und fühle mich richtig wohl. Ich fühle mich sicherer in kritischen Situationen unterwegs, weil ich das Gefühl habe, mich selbst verteidigen und anderen helfen zu können. Ein gutes Gefühl ist auch, bei sich trotz*





*Täler, durch die man geht, auch immer wieder Fortschritte feststellen zu können. Ich stelle auch fest, dass ich die Einstellung vom WT mit in den Beruf nehme: Ich gehe selbstbewusster und mit klarer Strategie in Konfliktsituationen. Dabei hilft es, sich auch einmal mit den philosophischen Grundlagen der Kampfkünste, wie Buddhismus, Taoismus oder den Lehren des Konfuzius zu beschäftigen (unabhängig davon, dass ich Christ bin). Körperlich bin ich, im Hinblick auf Kraft und Beweglichkeit, fitter geworden. Eine Ergänzung des Trainings z.B. durch Joggen tut allerdings gut.*

#### Katrin (32), Verlagskauffrau

*Ich mache WT weil es für mich eine gute Verbindung von ästhetischen, asiatisch geprägten Bewegungsabläufen und effizienter Selbstverteidigung ist. Quasi schön und praktisch. Mir macht besonders das Formtraining Spaß. Es ist schön, wie sich nach und nach Bewegungsabläufe aneinander fügen und wie man mit der Zeit die Logik des Formensystems erahnt. Außerdem ist es eine Herausforderung, die einzelnen Bewegungen Stück für Stück zu verbessern. Wenn man dann die erlernten Bewegungen zusammen mit einem Trainingspartner anwendet, kommt der Spaß meist von ganz alleine. Manchmal mehr, als dem Sifu lieb ist ;-) Durch das regelmäßige Training wird der Körper in Form gehalten. Das ist ein netter optischer Effekt, den man als Frau natürlich zu schätzen weiß. Zudem hat sich im Laufe der Monate ein Körper- und Bewegungsbewusstsein entwickelt, wie es mir vorher nicht gelungen ist. Häufig erlebe ich im Alltag, dass ich in Situationen, in denen schnelle Bewegung und Reaktion gefordert ist (ob herunterfallende Gegenstände, vor der Nase zuschlagende Türen etc.) besser geworden bin. Irgendwie geschickter. Nicht zuletzt stärkt einem das Wissen um die Selbstverteidigungstechniken im wahrsten Sinne des Wortes den Rücken. Angst wird abgelöst durch Wachsamkeit.*

#### Michael (48), Elektroniker

*Seit meiner Jugend bin ich fasziniert von den verschiedenen Kampfsportarten, davon, zu welchen Leistungen der menschliche Körper und Geist fähig ist. Entsprechendes Training vorausgesetzt. Dieses Training erfordert jedoch eine Menge Selbstdisziplin. Durch einen Schulfreund kam ich zu der Kampfsportart Ju-Jutsu, welche ich mehrere Jahre trainierte. Ju-Jutsu enthält Techniken aus dem Judo, Karate und Taekwondo. Daher erschien es mir das ausgewogenste und effektivste System aus damaliger Sicht zu sein. Finanziell gesehen konnte ich mir den Jahresbeitrag in einem Verein eher leisten als in einer privaten Schule. Wegen beruflicher Fortbildung und somit mangelnder Zeit musste ich das Training jedoch beenden. Das Interesse am Kampfsport schlummerte aber weiter in mir. Nach mehr als 20 Jahren wurde ich dann auf die Wyng Tjun - Schule in Solingen Wald aufmerksam. Aus dem ersten Probetraining ist mittlerweile eine mehrjährige Mitgliedschaft geworden. Begeistert bin ich immer wieder von den schlichten aber sehr wirkungsvollen Techniken sowie den Prinzipien die hinter dieser Kampfkunst stehen. Man (Frau) braucht nicht jung oder sportlich besonders fit zu sein um diese Selbstverteidigung zu erlernen, auch in meinem Alter ist es noch möglich. Für mich ist primär wichtig zu wissen, wie ich mich in einer "brenzlichen" Situation verhalten sollte bzw. wie ich mich und Anderen im Notfall effektiv und mit möglichst geringer Kraftanstrengung verteidigen kann. Die sportliche und geistige Fitness, die sich bei regelmäßigem Training ergibt, sehe ich als willkommenen Nebeneffekt. Schade nur, dass ich diese Selbstverteidigung nicht schon viel früher ausüben konnte.*

