



MIT SIEBEN TIEREN ZUR QUELLE

Alexandra von Aschoff praktiziert die Kampfkunst Quad Dao Kung Fu an verschiedenen Orten – auch im Freien.

Weiche und fließende Bewegungen bilden die Grundlage der Kampfkunst Quan Dao Kung Fu. Die Kombination aus mentaler und körperlicher Stärke ist auch für sportlich Ungeübte geeignet

In der Umkleidekabine einer Sporthalle beginnt der Weg zur inneren Quelle. Mit jedem einzelnen Kleidungsstück legen die Teilnehmenden ein weiteres Stück Alltag ab. Jacke, Hemd, Hose und Schuhe werden für die kommenden 90 Minuten eingetauscht gegen einen Anzug. Dieser besteht aus einer weit geschnittenen Baumwollhose und einem Oberteil, das wie eine Jacke geschnitten ist. Alle Teilnehmenden lernen bereits in der ersten Stunde, diese Jacke um den Oberkörper zu wickeln und mit Hilfe eines Gürtels zu fixieren. Für Neulinge noch etwas ungewohnt, bieten Geübte ihre Hilfe an und schauen, ob die Jacke richtig sitzt. Dann geht es barfuß in den Übungsraum. Schweigend erfolgt die innere Vorbereitung auf das Training. Vor dem Betreten des Raumes legen alle die Hände vor dem Körper in Höhe der Brust aneinander und neigen den Kopf, als Zeichen des Danks für die Möglich-

keit, den Raum des Übens zu betreten.

Zu Beginn des Trainings versammeln sich die Teilnehmenden im Kreis. „Quan Dao Kung Fu ist mit den weichen und fließenden Bewegungsabläufen für alle Altersklassen geeignet. In meinen Kursen reicht das Spektrum von Schulkindern bis zu Personen im Rentenalter“, erläutert Alexandra von Aschoff. Sie ist Juan Dao Kung Fu Meisterin und Lehrerin. Nach der Begrüßung erfolgen Übungen zum Warmwerden und Kennenlernen. „Diese Übungen sind kein Standard im Erlernen des Quad Dao Kung, aber mir ist es wichtig, dass die Menschen sich kennen“, sagt von Aschoff. Die Lehrerin gibt eine leichte und fließende Bewegung vor, die alle Teilnehmenden zeitgleich ausführen. Die Körper kommen langsam in Bewegung und nun kommt der Geist hinzu. Während der Bewegungen werden reihum die Namen der Personen ausgesprochen, die sich auf der linken und auf der rechten Seite der Teilnehmenden befinden. In der ersten Runde geht es im Uhrzeigersinn, in der zweiten Runde in die entgegengesetzte Richtung. So vereinen sich das Warmwerden des Körpers mit dem Aufwachen und der Bewusstwerdung des Geistes.

Körper und Geist sind eins

Wie in allen Varianten des Kung Fu bilden einzelne Grundübungen die Basis der Kampfkunst. Im Quan Dao Kung Fu kommen noch die Grundübungen der Kraft hinzu. Die Schüler trainieren diese Grundübungen

nach dem Aufwärmen gemeinsam, jedoch ohne jeden Körperkontakt. Die Kenntnis und Ausführung der Bewegungen gehören auch zu den Gürtelprüfungen, bei denen sich die Schülerinnen und Schüler mit ihrem jeweiligen Übungsstand zeigen. „Dabei geht es nicht um die perfekte Wiedergabe von Bewegungsabläufen, sondern um das Einbringen von Energie und Absicht in den einzelnen Bewegungen“, erläutert von Aschoff. Die Lehrenden achten darauf, dass alle Prüflinge eine Grundübung und die Absicht einer Bewegungsfolge verinnerlichen und diesen im Einklang mit der Atmung ausführen. Eine Bewegungsabfolge startet mit einem imaginären Ziel auf der linken Seite und geht in einer fließenden Bewegung zu einem imaginären Ziel auf der rechten Seite über. Diese Übung heißt zum Beispiel „Den Bogen spannen und den Energiepfeil fliegen lassen“. Bei der Ausführung soll erkennbar sein, dass die Schüler mit beiden Beinen fest und stabil auf dem Boden stehen, bildlich den Blick auf das Ziel richten, den Bogen anspannen und abschließend den Pfeil abschießen. Es folgen insgesamt zwölf Wiederholungen dieser Bewegungsabfolge.

Als Zeichen der bestandenen Prüfung erhalten die Schülerinnen und Schüler einen der insgesamt sieben Gürtel. Diese Gürtel haben unterschiedliche Farben und sind ein wichtiger Bestandteil des Anzugs. Einen weißen Gürtel bekommen Schüler zu Beginn geschenkt, der schwarze Gürtel ist die höchste Auszeichnung und ist eine Voraussetzung, um zu unterrichten. Es gibt auch Trägerinnen und Träger des schwarzen Gürtels, die keine Lehrenden sind. Sie tragen den schwarzen Gürtel und eine blaue Jacke, Lehrerinnen und Lehrer tragen eine weiße Jacke. Die Ausbildung zur Lehrerin und zum Lehrer dauert in der Regel drei Jahre, die Mindestvoraussetzung ist der blaue Gürtel und ist mit Bestehen der Schwarzgurtprüfung beendet.

Sieben Tiere begleiten die Schülerinnen und Schüler auf dem Weg über die insgesamt sieben Gürtel. Jedes dieser Tiere ist sinnbildlich einem Chakra beziehungsweise mehreren Tieren einem der drei Zentren – unteres, mittleres und oberes Zentrum – zugeordnet und steht für bestimmte Verhaltensweisen und Energien. Der Tiger gehört zum Wurzelchakra, die Schlange zum Nabelchakra und der Drache ist dem Solarplexus zugeordnet, diese drei Tiere gehören zum unteren Zentrum. Der Bär ist dem Herz- und der Kranich dem Kehlenchakra zugeordnet, zusammen bilden sie das mittlere Zentrum. Das obere Zentrum bilden der Affe, auch das dritte Auge bezeichnet, und als Abschluss am höchsten Punkt der Flussadler.

Klarheit, Zentrierung und Furchtlosigkeit

Der Einbezug der Tierformen bildet ein wichtiges Element in der Lehre des Quan Dao Kung Fu. Die sieben Tiere und ihre zugeschriebenen Wesenszüge unterstützen die Schülerinnen und Schüler auf dem Weg zur inneren Quelle. Darüber hinaus ergänzen sie die Verbindung von körperlicher Kraft und Beweglichkeit mit einer mutigen und starken geistigen Haltung. „Diese Eigenschaften lassen sich auch in den Alltag übertragen und helfen dabei, in bestimmten Situationen standhaft zu bleiben, abzuwarten und sich gegebenenfalls zu verteidigen“, erläutert von Aschoff, die auch Persönlichkeits-Coachings anbietet. Die Verbundenheit zur Natur spiegelt sich in allen Bewegungen wider und vereint sich in den Grundsätzen dieser Kampfkunst: den Blick auf das Ziel und das Gegenüber richten und den Körper/sich selbst schützen – dazu gehört auch, sich zur Verteidigung wegzudrehen – dabei nie den festen Stand zu verlieren und mit Mut, Stärke und dem Glauben an die innere Quelle sich aufkommenden Hindernisse zu stellen.“

Text: Sandra Köhler

Hintergrund

Die Kampfkunst Kung Fu wurde vor etwa 1500 Jahren von den Mönchen des Shaolin-Klosters entwickelt, um den allgemeinen Gesundheitszustand der Mönche zu verbessern. Nach langen Meditationssitzungen sollte auch der Körper gestärkt und trainiert werden. Die vorgestellte Quan Dao Kung Fu ist eine Kampf- und Bewegungskunst, die von Meister Teck Cheng Neo 1984 in Berlin gegründet wurde. Meister Teck wurde 1956 in Malaysia geboren und begann als Jugendlicher, Kung Fu und Tai Chi zu erlernen. 1982 kam er nach Berlin und entwickelte die Inhalte des Quan Dao Kung Fu, die er seitdem an seine Schüler vermittelt. Unter diesen Schülern ernannte er weitere Meister, die seine Lehre weiterentwickeln und verbreiten. Derzeit gibt es etwa 40 ausgebildete Lehrerinnen und Lehrer wie Alexandra von Aschoff aus Zierenberg, die an verschiedenen Orten und auch online Quan Dao unterrichten.

Wiesen, Wälder, Freude und ein Fluss ...
forum8 feiert das Leben mit einem

YOGAFESTIVAL IM HAUS AM TOR

und drumrum

19. bis 21. August 2022

Yogasessions. Kreative Dialogräume. Kurzvorträge zu aktuellen Themen. Posterwand. Live Musik. Gewürzworkshop. Yogageschichten und Tänze. Überraschungsgäste. Klangschalen Feeling. Atemspaziergänge. Meditation am Fluss. Well Being Impulse. Standing with the earth Praxis*

Eva Keller | HAUS AM TOR
Am Tor 8, 35116 Reddinghausen
0176-24 75 88 61 oder 06452-80 26 440
www.forum8.de | info@forum8.de

INSTAGRAM
evakellerforum8
Hier ab 19. Juli Festival News!

IDEE
Wie wäre es mit gelegentlichen frischen Yogaideen in Deinem Postfach?
Und dazu aktuell alle wichtigen Informationen zum YOGAFESTIVAL?
Melde Dich einfach für den monatlichen Newsletter an:
www.forum8.de

ZENTRUM im Vorderen Westen e.V.
KUNDALINI YOGA • HATHA YOGA • NIA •
GESUNDHEITSGYMNASTIK •
MASSAGEN • MEDITATIONEN • RÄUME
Lassallestr.4, 34119 KS, T 26399 www.zentrum-kassel.de