

## **Internal Material Arts (IMA) Neuss**

In der neuen Kampfkunstabteilung "IMA Neuss" des Neusser Schwimmvereins werden die Traditionen der früheren Ying Men Kampfkunstschule fortgeführt. Nachdem Sifu Friedhelm Tippner seine öffentliche Lehrtätigkeit eingestellt hat, übernehmen nun seine ältesten Schülerinnen und Schüler diese Aufgabe.

Unterrichtet werden zwei innere Kampfkunststile; dies sind:

.....

### ***1. Liuhe Bafa - (wörtlich: sechs Harmonien - acht Methoden)***

... denn nichts ist weicher als das Wasser ...

Ein berühmter Satz aus dem Daodejing (Tao Te King) lautet: "Wasser ist wohl das sanfteste und weichste Element, das wir uns vorstellen können ... und trotzdem, wenn Wasser sich entschließt anzugreifen, gibt es nichts was hart genug, nichts was stark genug, nichts was mächtig genug wäre, um dem Wasser auf Dauer zu widerstehen."

Liuhe Bafa - wegen seines fließenden und wellenartigen Formenablaufs auch Wasserstil genannt, ist die Bezeichnung für eine exquisite und seltene innere Bewegungskunst. Der Legende nach soll Liuhe Bafa von dem daoistischen Mönch Chen Tuan während der Song-Dynastie (960-1279 n.Ch.) entwickelt worden sein und es heißt, dass es nur an wenige ausgewählte SchülerInnen weitergegeben wurde. Öffentlich und allgemein unterrichtet wird es erst gegen Ende der 30er Jahre des vergangenen Jahrhunderts. Über Liuhe Bafa wird behauptet, dass es der/dem Übenden ein tieferes Verständnis und einen erweiterten Zugriff auf die ggfs. schon vorhandenen Kenntnisse in anderen Stilen verschafft.

AnfängerInnen wie Fortgeschrittene profitieren davon, dass Liuhe Bafa den ganzen Körper kräftigt und geschmeidig macht. Neben einer guten Bewegungskoordination und -zentrierung schult der Stil die Verbindung von Körper und Geist. Nach dem Üben fühlt man sich energiegeladen, lebendig und gleichzeitig gelassen, ruhig und erfüllt. Neben der Förderung von Wohlbefinden und Gesundheit kommt der Aspekt der Selbstverteidigung ebenfalls nicht zu kurz. Hier geht es darum, den Körper mit wenig Aufwand und auf natürliche Weise einzusetzen.

Im Unterricht werden Formelemente und insbesondere die enthaltenen Prinzipien und Kampfanwendungen geübt und in PartnerInnenarbeit erprobt.

.....

### ***2. Xingyiquan - die Kraft der 5 Elemente***

Xingyiquan (Hsing Yi Chuan, sprich: Sching Jie Tschüan) war und ist eine respektierte chinesische Kampfkunst; ein ungemein kraftvoller, dynamischer Stil, der seine Präsenz und Wirksamkeit hinter 5 äußerlich schlichten und einfachen Basis- Techniken bzw.

Bewegungsserien versteckt, die den jeweiligen Charakter der 5 Elemente der chinesischen

Kosmologie (Metall, Wasser, Holz, Feuer und Erde) widerspiegelt und über die zugehörigen Haupt- und Nebenmeridiane die entsprechende Organfunktion stimuliert und kräftigt:

P'i = spalten/Metall/Lunge,

Tsuan = bohren/Wasser/Nieren,

Beng = zerschmettern/Holz/Leber,

Pao = hämmern/Feuer/Herz und

Heng = kreuzen/Erde/Milz,

Xingyiquan ist unkompliziert und pragmatisch, man kann es im Alltag sowohl als Fitness- und Gesundheitsübung als auch zur Selbstverteidigung nutzen - gerade dieser letzte Aspekt wird im Unterricht besonders betont.

Jungen und Mädchen ab 12 Jahre (Ausnahmen nach Absprache möglich) können am Training der Erwachsenen (nach oben hin gibt es keine Altersbeschränkung) teilnehmen; dies entspricht der traditionellen Unterrichtsmethode und wir haben damit nur sehr gute Erfahrungen gemacht. Der Unterricht arbeitet den heutzutage bei Kindern leider vorherrschenden Bewegungs- und Koordinationsschwächen entgegen und fördert Aufmerksamkeit, Konzentration, Selbstbewusstsein und -behauptung, Respekt sowie Disziplin, darüber hinaus macht es nicht nur den Kindern auch noch riesig Spaß!

Ansprechpartner:

Thomas Schütz

Tel. 0176-24642574