

# **1. Xingyi Ausbildung des Tai Chi und Internal Art Forums Deutschland**

## **Dauer der Ausbildung 1,5 - 3 Jahre, je nach Intensität + Häufigkeit**

Seit über 15 Jahren praktiziere ich mal mehr mal weniger Xingyi Quan, als einen von meinen 6 chinesischen inneren Kampfkunst-Stilen, die ich bei sehr guten, weltweit anerkannten Fachleuten und alten chinesischen Meistern erlernt habe. Ich bin kein reiner Xingyi Spezialist der ausschließlich nur Xingyi trainiert und unterrichtet, aber ich kann das Wissen und die sehr umfangreiche und langjährige Erfahrung von 6 inneren chinesischen und insgesamt über 10 Kampfkunst-Stilen in diese Ausbildung mit einfließen lassen.

Seit wir unsere Forumszentrale im Jahre 2004 von Wiesbaden nach St. Goarshausen verlegt haben in unser neues, großes Zentrum unterrichte ich seit gut 5 Jahren wöchentlich einmal Xingyi Quan.

In diesen Jahren ist ein sehr gutes laufendes Unterrichtsprogramm entstanden, das seinen Schwerpunkt in dem Line-Power Training und Tests, Partneranwendungen und Formlaufen findet.

Xingyi hat im Gegensatz zum Tai Chi nicht so viele runde und komplexe Bewegungen, sondern die Geradlinigkeit und das Gezackte sind sein Markenzeichen. Für westlich erzogene, im westlichen Kulturgut vorgebildete Menschen, die auch einen westlichen sportlichen Hintergrund haben, sind Xingyi Bewegungen deshalb eher nachvollziehbar als die runden und spiralförmigen Bewegungen von Tai Chi, Bagua und Liu He Ba Fa.

Man kann diese Ausbildung auch als ersten Einstieg in die inneren Stile Chinas sehen und sich mit einer Xingyi-Grundausbildung erste Bewegungs- und Energie-Erfahrungen der inneren Kampf-Künste im Leben holen. Der Einstieg über Xingyi finde ich persönlich am leichtesten für bisher noch Unkundige oder mehr westlich geprägte Menschen und Sportler.

Man könnte sagen rein optisch ist Xingyi leichter anzusehen und man hält es für leichter zu erlernen als die anderen chinesischen inneren Kampfkünste. Dies stimmt und stimmt aber auch doch nicht.

Was stimmt ist, das man als Anfänger den Eindruck hat, Xingyi sehr schnell die grundlegenden Bewegungen der Formen erlernen zu können, weil sie sehr geradlinig und mit klaren, einfachen Richtungsänderungen ähnlich dem Karate und Taekwon-Do arbeiten. Soweit stimmt es dass Xingyi einfach ist. Rein äußerlich betrachtet, erlernt man diese geradlinigen Bewegungen schneller als Tai Chi oder Bewegungen sonstiger komplexerer Kampfkünste.

In den Anfängen des Xingyi hatte man eigentlich nur 5 Techniken, je eine für ein Element. Wenn es nur ums Töten ging - was bei einer militärischen Kriegskunst ja eher im Vordergrund stand als eine schöne Form zu laufen - dann waren 5 Techniken bereits mehr als

genug. Im Laufe der Zeit veränderte sich das aber auch im Xingyi und man erfand Formen und viel mehr als nur die 5 grundlegenden Techniken. Diese gibt es heute immer noch und sie werden auch alle 5 in unserer Ausbildung gelehrt und intensiv eingeübt.

Darüber hinaus benötigt der westliche Mensch natürlich auch Erklärungsmuster, Testverfahren, praktische Anwendungsbeispiele, Partnerübungen und Formen in denen er seine Fertigkeiten selbstständig und alleine üben kann. Der Westmensch legt sehr viel Wert auf Methodik und Didaktik, der Asiate ist da mehr praktischer Natur. Am Ende muss es nur irgendwie funktionieren, wie man dahin kommt ist eigentlich egal.

- Wir möchten das Sie von Anfang an wissen, was es alles zu erlernen gibt
- wie man dahin kommt,
- welchen Weg man gehen muss,
  
- welche Methodik man anwenden muss und wie viel man üben sollte, um gewisse Ziele zu erreichen. Das können nur Sie festlegen und dann entsprechend viel üben, damit Sie die von ihnen selbst gesteckten Ziele auch erreichen werden, das liegt dann nicht mehr in unserer Hand.
  
- Wir legen ganz besonderen Wert auf das Verständnis und die tatsächliche Erlangung dieser inneren Kräfte, welche Künste wie das Xingyi in Fachkreisen berühmt gemacht haben.
  
- Wir zeigen, erklären und üben mit Ihnen wie man die Energie eines Blitzes in seinem Körper und seinem Geist bildet, aktiviert und schließlich auch aussenden kann. Die Methode ist ganz klar umrissen und kann von jedem Menschen, der sich ernsthaft an die Anweisungen hält, erlernt werden.

Xingyi-Quan steht unter den Naturkräften für den Blitz aus heiterem Himmel. Wie ein Blitz entlädt der Xingyi Praktizierende die vorher systematisch durch sein Training aufgebauten inneren Energien. Dies ermöglicht ihm sehr lange und sehr schnelle Schritte zu machen, um die Distanz zu einem Gegner blitzartig zu überwinden. Wenn ein Gegner sich in 3 – 4 Metern Entfernung zu einem Xingyi Kämpfer noch völlig sicher zu fühlen scheint, dann kennt er nicht das ungeheure Spurttempo und die extrem langen sehr gut gedehnten Laufschriffe die wirklich durch viel Übung wie ein Blitz den Körper des Übenden nach vorne in Richtung Gegner schleudern können.

Für mich sind 3 – 4 Meter Distanz eine Fauststoß, ja in günstigen Fällen sogar eine Ellenbogen-Distanz. Obwohl kein Mensch aus dem Stand jemals 3 oder 4 Meter weit treten könnte und man sich aus dieser Distanz noch sicher gegen jede Technik fühlt, ist man bei gut trainierten Xingyi Kämpfern sogar ein Opfer von Fauststößen und Ellenbogen Techniken. Das muß man erst einmal mit eigenen Augen gesehen haben, um es glauben zu können.

**Man kann hier noch so viel schreiben wie man will. Kommen Sie einfach einmal bei uns vorbei, wenn Sie sich schon länger für Xingyi Quan interessieren. Jetzt ist die beste Gelegenheit seit Jahren, auch wenn sie nicht in der Nähe unseres Zentrums leben, die Kunst des Xingyi Quan, des 5 Elemente-Boxens, der Blitz-Boxkunst von der Pike auf in schnellen und sehr gut erforschten Schritten zügig zu erlernen.**

**Seit 1996 bietet Lehrmeister Volker Jung nun seine hochwertigen Ausbildungen im Rahmen des Tai Chi und Internal Arts Forums Deutschland an. 2009 ist erstmals eine**

**Xingyi Ausbildung darunter. Immer wieder hatte ich einzelne Anfragen nach einer solchen Ausbildung, jetzt ist sie endlich da.**

**Verpassen diese vielleicht einmalige Gelegenheit nicht. Das erste Vorgespräch ist am Sonntag den 20. September 2009 in der Forumszentrale. Der Beginn ist 14. 30 Uhr bis open end, je nach Teilnehmerzahl und vorgefundenem Interesse.**

Wir können alles Weitere an diesem Termin bereden, vorführen, zeigen, erklären, was die Interessenten und Ausbildungsanwärter wissen wollen.

**Diese Termine sind derzeit noch frei verfügbar:**

1. WE. Freitag der 23. – Sonntag der 25. Oktober 2009
2. WE. Freitag der 13. – Sonntag der 15. November 2009
3. WE. Freitag der 11. – Sonntag der 13. Dezember 2009 oder
- 3./4. WE. Freitag der 18. – Sonntag der 20. Dezember 2009

Wir hoffen Ihnen mit diesen 4 Terminen eine mögliche Auswahl bieten zu können. Es steht auch noch nicht fest ob wir 1, 2, oder 3 Tage Ausbildung abhalten werden. Das liegt noch im Ermessen und Vermögen der künftigen Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Wir wissen noch nicht wie viel Zeit sie mitbringen und wie es in den Zeiten wirtschaftlicher Depression mit den Finanzen steht. Deshalb sind das unsere Angebote, weiteres wird man beim 1. Treffen am Sonntag dem 20. September 2009 besprechen..

## **Vorläufiger Ausbildungsplan**

### **I. Aufwärmtraining:**

1. ca. 10 – 15 Gesundheitsübungen aus dem Bereich der 10 Tiere
2. Dehnungsübungen um Gelenks- Muskel-, Sehnen und Bänderverletzungen vorzubeugen.

### **II. Line Power Exercises:**

1. Nur eine Technik in Linie geübt
2. Zwei oder mehrere Techniken in Linie geübt

### **III. Xingyi Qi Gong Training:**

1. Wir sind in der glücklichen Lage ein sehr komplexes Xingyi Qi Gong in 5 Sätzen unterrichten zu können. In Verbindung mit der Gesamtausbildung erlernt man in diesem Set alle nötigen energetischen Grundfähigkeiten, um sehr große

Energiemengen in seinem Körper zu erzeugen und komprimieren zu lernen. Das Set nennt sich die 1000 Hände Buddhas Qi Gong.

#### **IV. Tests aller Art:**

1. Statik Tests
2. Energie-Tests
3. Effizienz-Tests

#### **V. Partnerübungen + Selbstverteidigungs-Anwendungen:**

1. Einfache Partnerübungen
2. Komplexere Partnerübungen
3. Anwendungen der Einzelbewegungen in einer Kampfsituation

#### **VI. Theorie: ( Äußere + innere Statik und Energetik )**

1. Grundlegende Theorie der 5 Elemente in ersten Auszügen
2. Die 5 Elemente im Xingyi Quan, welche Technik vertritt welches Element?
3. Wie bekomme ich die angestrebte Energie in die Techniken des Xingyi Quan?

#### **VII. Formentraining:**

##### **1. Die 10 Tiere Form:**

1. Erlernen des Ablaufes der gesamten Form von ca. 75 Bewegungen je nach Zählweise.
2. Vertiefen des Ablaufes nach energetischen Prinzipien
3. Erlernen der Anwendungen der einzelnen Techniken aus der Form in Partnerübungen

## 2. Für die fortgeschritteneren Lehreranwärter: Die Kick-Form:

1. Erlernen des Ablaufes der Kick-Form ( nach der Familie Sha)
2. Vertiefen der Kick-Form nach energetischen Prinzipien

Diese Form hat Volker Jung recht exklusiv von Meister Sha Junjie bei seinen Deutschland Besuchen in den Jahren 2002 und 2004 erlernt. Unseres Wissens kennen sehr wenige Praktizierende diese lange Form mit sehr vielen Einzel- und auch vielen Doppel-Tritt Techniken. Eine phantastische Ergänzung zu der mehr an Armtechniken orientierten 10 Tiere Form. Erst die Kombination der 10 Tiere und der Kick-Form gibt einem die gesamte Bandbreite des Xingyi Systems mit auf den Weg.

### VIII. Fazit:

- 1. Schritt:** Zuerst einmal verschaffen wir uns gemeinsam einen Überblick über die vorhandenen **7 Teilbereiche** einer grundlegenden Xingyi Ausbildung. Ausbilder Volker Jung wird eine Übersicht über alle denkbaren Ausbildungsinhalte am 1. Tag geben, damit sich die Anwärter ein Bild vom Umfang und den Arbeitsbereichen des Xingyi machen können. Es können dann Fragen gestellt werden und spezielle Wünsche geäußert werden, welche Teilbereich man von Seiten der Schüler besonders betont wissen will innerhalb der Ausbildung. Da sind wir von Veranstalter Seite aus noch offen. **Wir haben ein Vorstellungen gutes Grundkonzept, das man sicherlich noch an der einen oder anderen Stelle ein wenig dehnen oder schrumpfen lassen kann, zur höchstmöglichen Zufriedenheit aller potentiellen späteren Teilnehmer. Durch unsere bisherigen, langjährigen umfangreichen Ausbildungserfahrungen in Tai Chi, Qi Gong und Liu He Ba Fa sind wir bestens gerüstet für eine weitere Ausbildung in einer noch seltener unterrichteten chinesischen Kampfkunst. Der Reiz einer erstmals stattfindenden völlig neuen Ausbildung ist durch nichts zu ersetzen, haben alle gesagt, die bisher bei unseren Erstausbildungen in Tai Chi, Qi Gong und Liu He Ba Fa dabei gewesen sind. Wir schlagen mindestens 12 besser aber wären etwa 20- 25 WE. als Ausbildungsumfang in einem Zeitrahmen von 18 – 36 Monaten vor. Aber dies ist auch noch durchaus eine Absprache und Verhandlungssache mit den potentiellen Teilnehmern.**

**Unsere Preisvorstellungen sind 260 € für ein 10 stündiges WE. Die Kurszeiten als Vorschlag Samstag von 10. 00 – 18. 00 Uhr mit Pausen und Sonntags von 9.00 – 13. 00 Uhr mit kleiner Pause und zusätzlich**

**45 € für einen 3 stündigen Sondertageskurs am Freitag von 18. 00 – 21. 00 Uhr. Diesen Sonderkurs könnte man ausschließlich dem Vorstellen und intensivem Üben von Grundtechniken im materiellen Ablauf als auch in der inneren Energieführung nutzen.**

Wenn man jeweils immer alle 3 Tage bucht wären insgesamt nur 290 €fällig. Also eine Ersparnis von 15 € pro WE.

**Um weitere Kosten zu sparen kann im Dojo auf Anmeldung mit eigenem Schlafsack kostengünstig übernachtet werden. Eine kleine Küche ist auch da.**

Es kann noch über die Zeiten und die Dauer der WE. gesprochen werden, wenn sich erst genügend Interessenten einfinden werden.

## **2. Schritt:**

Alle potentiellen Teilnehmer einigen sich auf kommende Termine, deren Anzahl pro Jahr und über die gesamte Ausbildung verteilt. **Die dort gemeinsam getroffenen Vereinbarungen sind als verbindlich anzusehen.**

**Viel Spaß nun beim ersten „Kennenlernen-Tag“ am Sonntag den 20. September 2009 ab 14. 30 Uhr wünscht Ihnen Lehrmeister Volker Jung  
Gründer, Leiter und leitender Lehrerausbilder des Tai Chi Forums  
Deutschland.**