

Gedanken zum **WINGTSUN** von KEITH R. KERNSPECHT

HORST TIWALD

www.horst-tiwald.de

03. 03. 2012

Meine Begegnung mit den theoretischen Grundlagen des **WingTsun**, wie es von **KEITH R. KERNSPECHT** konzipiert wird, hat mich sehr beeindruckt. Seine Auffassung dieses Selbstverteidigungs-Systems bringt KERNSPECHT so auf den Punkt:

*„Nimm auf was kommt;
begleite nach Haus, was geht;
stoß vor, wenn der Weg frei ist.“¹*

Es geht dabei darum, vorerst mit dem Gegner in **Berührung** zu bleiben, um vom Gegner über die körperliche Berührung **sinnlich vermittelte** Informationen aufzunehmen:

- dabei weist KERNSPECHT darauf hin, dass es dabei **nicht nur** um die **Tastempfindung** an der Berührungsstelle;
- sondern **auch** um eine **ganzkörperliche kinästhetische** Empfindung gehe.

Um dieses **ganzkörperliche Empfinden** zu ermöglichen, sei es erforderlich, **mit dem ganzen Körper biegsam** zu sein:

- um einerseits dem Ankommenden **auszuweichen**, ohne den für das **Empfinden** der Berührung erforderlichen **minimalen Druck** zu verlieren;
- andererseits aber am Fortgehenden mit etwas Druck **„kleben“**² zu bleiben.

Mit fortschreitendem Üben wird dann der für das **Empfinden** erforderliche **Druck** immer geringer, was aber **ein immer differenzierteres Empfinden ermöglicht**.

¹ Vgl. „Wingtsun Welt“, Ausgabe Nr. 34, S. 3. www.ewto.com

² vgl. hierzu auch meine „Theorie-Fragmente zum Taijiquan und Qigong“, zum Downloaden aus dem Internet: www.horst-tiwald.de im Ordner „Zur Theorie des Mudo“.

Um nun das **gewandte**³ und schmiegsame Ausweichen zu trainieren, hat KEITH R. KERNSPRECHT als Leitidee ein „**Gestänge-Modell**“ entwickelt. Ich würde dieses Modell im Hinblick auf die bewegungsphysiologische Theorie von N. A. BERNSTEIN⁴ so erklären:

Man stelle sich einen **Faden** vor, auf den man **mehrere Rohrstücke auffädelt** und dann den Faden vor sich herabhängen läßt.

Nun beginne man, ihn mit der haltenden Hand oben hin und her zu bewegen.

Sind die Rohrstücke größer, wird der Faden an den **"Gelenken"** seitlich weit ausschlagen und sich vom Boden heben.

Schneidet man nun zunehmend die Rohrstücke **in immer kleinere Teile**, dann werden zwar die **Gelenke in ihrer Anzahl zunehmen**, aber der **seitliche Ausschlag wird immer geringer werden**.

Durch **Vermehren der Freiheitsgrade** bekommt man eine immer **flüssigere Bewegung**.

Nun könnte man an dem Faden **unterschiedlich große Stücke** auffädeln und das Pendeln mit **unterschiedlichen Reihenfolgen** der verschiedenen Stücke versuchen.

In weiterer gedanklicher Folge könnte man sich dann einen Faden mit **vielen kleinen Stücken** und dementsprechend **vielen Gelenken des Ausweichens** vorstellen und den Faden mit der Fähigkeit ausstatten, beliebige Stücke **jederzeit miteinander starr zu größeren Stücken verbinden zu können**, etwa durch Magnetisieren.

Durch Bedienen dieses Mechanismus könnte man nun nach Belieben **mehr oder weniger ausweichen** oder den von oben (**von außen!**) kommenden Impuls **flüssig verlaufen lassen**.

³ Zum Thema „Gewandtheit“ vgl. meine „Projektpapiere zum Gewandtheits- und Achtsamkeitstraining“, zum Downloaden <www.horstwald.de> unter den Downloads im Ordner „Zur Theorie des Mudo“.

⁴ NICOLAI ALEXANDROWITSCH BERNSTEIN: „Bewegungsphysiologie“, LEIPZIG 1975.

Durch Verkoppeln könnte man aber auch **mit der Starre seitlich ausschlagen, um etwas gezielt zu treffen.**

Dies alles mit der **eingeleiteten Kraft**, d.h. mit jener Kraft, **mit welcher der Gegner meinen Faden (oben) bewegt.**“

Wenn es nun in alten chinesischen Texten heißt:

- *ist der Gegner schnell, dann sei auch Du schnell;*
- *ist er langsam, sei auch Du langsam,*

aber:

- *geht er vor, dann gehe zurück,*
- *geht er zurück, dann gehe vor,*

dann heißt dies, dass man dabei jeweils selbst langsamer oder schneller wird, aber nicht:

- dass man je **gleich schnell** ist;
- denn dann würde man ja keinen Druck mehr **erzeugen**, bzw. **zulassen**;
- und dann dementsprechend auch nichts mehr **empfinden**.

Da nun aber die Berührungsstelle **immer gleich schnell ist** und gar nicht anders sein kann, ohne die Berührung zu verlieren, muss der Druck, d.h. das **Etwas-schneller-sein** beim Vorgehen, und **Etwas-langsammer-sein** beim Zurückgehen:

- über das bewegliche **Gestänge** erzeugt werden.

Dies lässt sich so vorstellen, dass die einzelnen **Gestänge-Glieder** sich mit **unterschiedlicher Geschwindigkeit** bewegen:

- und auf diese Weise eine **Druckwelle vor sich herschieben** (beim Vorgehen);
- bzw. **kraftschlüssig bremsend durch den Körper gehen lassen** (beim Zurückgehen).

Dadurch werden dann **im ganzen Körper** an den verschiedenen Gliedern des **beweglichen Gestänges** Druckveränderungen **empfunden**:

- und das ganzheitliche **bewusste Wahrnehmen** kann auch **dann** durch ein flüssiges Gestänge **differenzierter** werden;
- **wenn** ich auch meine **Achtsamkeit** auf den ganzen Körper hin **weite**;⁵
- mache ich dies nämlich nicht, dann kommt es nicht zum **Wahrnehmen**;
- sondern es bleibt beim **unbewussten** sinnlichen **Empfinden**.

Bringe ich also meine **Achtsamkeit** nicht in meinen Körper:

- dann bleibt es beim differenzierten sinnlichen **Empfinden**;
- welches aber auch **nicht zu verachten ist**;
- obwohl es noch **kein Optimum der Bewegungssteuerung** bringt.

Es geht also:

- einerseits um die Frage, wie ich durch ganzkörperliche Beweglichkeit ein differenzierteres **Empfinden** schaffe, welches in wichtige Teile der Bewegungssteuerung **unbewusst** einfließt;⁶
- und wie ich andererseits dann diese Saat auch **klar bewusst ernte** und **optimal** in meine **Geistesgegenwart** einbringe;
- ohne dabei aber über das bewusst **gewahrende Wahrnehmen** dann im Bewusstsein auch in das **reflektierende Herumschieben** von Gedanken **abzudriften**.

Bleiben wir aber gedanklich vorerst beim **unbewusst wirkenden Vorteil** eines **flüssigen Gestänges**, welches das **Empfinden** unmittelbar verbessert:

- dann lässt sich dieses auch auf einer **tieferen Ebene** als jener der **Biomechanik** betrachten;
- indem man nämlich auch das entsprechende Geschehen in den **Muskelfaszien**⁷ berücksichtigt.

⁵ ELSA GINDLER: „Die Gymnastik des Berufsmenschen“. In: „Gymnastik“. Jg. 1. KARLSRUHE 1926.

HEINRICH JACOBY (SOPHIE LUDWIG Hrsg.). „Jenseits von 'Begabt' und 'Unbegabt' - Zweckmäßige Fragestellung und zweckmäßiges Verhalten - Schlüssel zur Entfaltung des Menschen“, HAMBURG 1994.

NYANAPONIKA: „Geistestraining durch Achtsamkeit“, KONSTANZ 1970.

⁶ B.G. ANANJEW: „Psychologie der sinnlichen Erkenntnis“, BERLIN-OST 1963.

In dieser Hinsicht lässt sich dann dieses Geschehen (sowohl in jenen **Wellen des Gestänges**, die **schiebend Druck aufbauen**, als auch in den Wellen, die **dämpfend Druck abbauen**) auf einer zur **biomechanischen** Ebene **relativ tieferen** Ebene beachten:

- zum Beispiel beim **Stretchen**, welches bei Tier und Mensch ganz natürlich als **unwillkürliches Gähnen** zu beobachten ist.

Wenn man sein Gähnen und Recken selbst **innerlich** (in seiner Wirkung am „**Gestänge**“) beobachtet, dann kann man auch dort, **wenn man seine Achtsamkeit ganzkörperlich auf sein Gestänge weitet**, zwei ganz konträre Formen des Gähnens beobachten:

- das eine Gähnen als jene Form, die **abends** beim Ermüden **unwillkürlich**, aber **bewusst** (die bremsende Spannung abbauend) durch den Körper **von außen nach innen** läuft;
- im Unterschied zum Gähnen am **Morgen** (mit Strecken und Recken), welches **sich zur Peripherie hin weitet**, den ganzen Körper **streckt** und auch phasenweise **isometrisch anspannt**.

Dieses Recken am Morgen schwindet oft in **Lebensphasen der krankhaften Ermüdung**, ohne dass man es merkt, und es kehrt erst nach der Genesung wieder:

- dieses **deutliche Wiederkehren** macht einem dann erst **bewusst**, dass man es vorher eine ganze Zeit lang **unbewusst** verloren hatte;
- in der Phase der Krankheit war man offensichtlich so **schwach und unachtsam**, dass einem der heranschleichende Verlust gar nicht auffiel.

Wird einem nun das **unmittelbare und spontane Bedürfnis** des Reckens **bewusst**:

⁷ Vgl. THOMAS W. MYERS: „*Anatomy Trains: Myofasziale Leitbahnen*“, MÜNCHEN 2010 sowie die *Faszienforschung* von ROBERT SCHLEIP www.rolfing.org

- dann kann man auf dieses **spontane** Bewegen aufspringen;
- es **willkürlich** achtsam begleiten;
- und seine **Achtsamkeit** über das sich weitende Bewegen auch **über den Körper hinaus weiten**;
- dies führt zum **Loslösen** des **Bewegens der Achtsamkeit** vom **körperlichen Bewegen**;
- d.h. zum **Befreien** der **Achtsamkeit**.

Dieses Führen des **weitenden Bewegens** (der *Achtsamkeit*) in das Umfeld hinaus, macht einem **konkret erlebbar**:

- dass das **Bewegen der Achtsamkeit** (dessen Weiten und Fokussieren);
- ein anderes Bewegen als das körperliche Bewegen des **Atmens** oder jenes des **Gestänges** ist;
- dass aber sowohl das **spontane** Bewegen des Atmens, als auch das **spontane** Bewegen des Gestänges jeweils **ein guter Gaul ist**;
- auf den ich meine **Achtsamkeit** vorerst **aufsatteln** kann;
- damit ich auch lerne, mit ihr, losgelöst von Schrittmachern, **selbständig** umzugehen.

Auf diese Weise können letztlich alle körperlichen Bewegungen zu **Schrittmachern der Achtsamkeit** werden:

- nicht nur das *Atmen* und die *Zweckbewegungen*;
- sondern auch *Ausdrucksbewegungen* und unwillkürlich darstellende *Gesten*.⁸

Wenn nun ein Bewegen im Sinne der **fernöstlichen Kampfkünste** angestrebt wird;

- dann geht es eben **nicht nur** um das flüssige **Bewegen des Gestänges** und um das flüssige Realisieren von **Techniken**;
- sondern letztlich **auch** um das **Bewegen der Achtsamkeit**;

⁸ vgl. hierzu das „*Gebärden-Spiel*“, mit dem SILVIA OSTERTAG arbeitete, um zu dem hinzuführen, was im Zen angestrebt wird. Vg. www.bildungsstaette-seeg.de. Hier geht es aber vorerst gar nicht darum, die Achtsamkeit selbst frei zu legen, sondern die mit den Ausdrucksbewegungen und gesten verknüpften Gefühle differenziert zu gewahren, d.h. sich bewusst vor Augen zu führen und in ihrer uns unbewussten Macht zu entzaubern, d.h. oft krank machende psychosomatische Umsetzungen oder Blockaden dieser Gefühle zu beheben.

- welche sich beim körperlichen Bewegen schon **vorweg** in den Raum *weitet* und sich im Ziel *fokussiert*;
- dies aber nicht nur bei zielenden **Zweckbewegungen**, sondern z. B. auch bei öffnenden und bei hinweisenden **Gesten**.

Auf diese Weise wird über das sog. **Qi** das körperliche Bewegen achtsam auf den Punkt gebracht:

- und es wird auch wirksamer und ausdrucksstärker, als das achtlose (d.h. *unbewusste*) und bloß **automatisch** flüssige Realisieren von Techniken.

WENJUN ZHU⁹ übt mit seinen Schülern dieses unterschiedliche Vorgehen beim Realisieren von körperlichen Kräften.

Wie experimentelle Untersuchungen veranschaulichten:

- zeigte sich die normale und weniger wirksame Kräftigkeit im **MRT** als **erhöhte Durchblutung** bestimmter Hirnregionen;
- während bei seiner mit dem sog. **Qi** genährten Kräftigkeit diese Gehirnregionen mehr oder weniger **„schlafen“**;
- dafür zeigt sich aber im **EEG** eine deutlich höhere bzw. **spezifisch andere** Aktivität als beim Ausüben von Kraft ohne das sog. **Qi**.

In meinem Text wollte ich aufzeigen:

- wie durch ein äußerst bewegliches **„Gestänge“** nicht nur das sinnliche **Empfinden** verbessert;
- und dieses differenzierte **unbewusste Empfinden** für das eigene Bewegen genutzt werden kann;
- sondern wie ein **bewegliches Gestänge** zusätzlich auch das **willkürliche Beachten** freigelegt;
- welches letztlich vom körperlichen Bewegen **losgelöst** werden und diesem, das Ziel fokussierend, in das Umfeld hinaus **vorauseilen** kann.

Beim Versuch, diesen Vorgang zu beschreiben, ist vielleicht auch deutlich geworden, dass man klar unterscheiden sollte:

- zwischen **„bewusst“** und **„unbewusst“** auf der eine Seite;
- und zwischen **„willkürlich“** und **„unwillkürlich“** auf der anderen.

⁹ Siehe <www.tcm-institut.de>

Beim soeben beschriebenen Verfahren geht es **vorerst** darum:

- „**unwillkürliche**“ Vorgänge in uns, z.B. unser Atmen, aufzugreifen und es „**willkürlich**“ mit **Achtsamkeit** zu **begleiten**, d.h. es besonders „**bewusst**“ zu machen, um den Vorgang des Atmens ganzkörperlich in seiner Form differenziert zu **gewahren**.

Wir erarbeiten uns also:

- durch unsere „**willkürliche**“ **Achtsamkeit** eine differenzierte und „**bewusste**“ Form unseres „**unwillkürlichen**“ Atmens;
- ohne dabei aber abzudriften in den gedanklichen Vorsatz, dieses Atmen selbst „**willkürlich**“ zu verändern.

Wir sind bloß „**willkürlicher Zeuge**“ des spontan ablaufenden „**unwillkürlichen**“ Atmens.

Hinsichtlich des Atem-Vorganges selbst sind wir dagegen bloß „**untätiger Zeuge**“, der den Tatsachen bloß einen Spiegel vorhält.

Gleiches geschieht, wenn wir unsere vorerst sowohl „**unbewussten**“ als auch „**unwillkürlichen**“ **Ausdrucksbewegungen** und „**unwillkürlichen**“ **Gesten** beachten.

Auch diesen lauschen wir, ohne sie „**willkürlich**“ zu verändern:

- sowohl ihre **äußere** Form;
- als auch die begleitenden und sie auslösenden **inneren** Gefühle, bzw. deren Blockaden ab.

Auch hier **erarbeiten wir uns eine differenzierte Form** der ebenfalls unseren ganzen Körper in Anspruch nehmenden **Ausdrucksbewegungen** und **Gesten**.

Besitzen wir bereits ein sehr bewegliches „**Gestänge**“, dann hilft uns dieses:

- in uns die differenzierte Form dieser Ausdrucksbewegungen, bzw. auch bereits **ihr Aufkeimen in uns**, zu gewahren;
- und dieses Aufkeimen in einer **Empathie** dann auch **in unserem Gegenüber** (uns einfühlend) **früh zu erkennen**;

- bzw. das **Aufkeimen bestimmter eigener Ausdrucksbewegungen** und **Gesten** ebenfalls früh zu erkennen und dann **„willkürlich“ zu unterlassen, um eigene Absichten nicht zu verraten.**

Ein hinsichtlich seiner **gewandten** Beweglichkeit bereits sehr differenziertes **„Gestänge“**, in welchem in seiner **Gewandtheit** bereits **viel Freiheit freigelegt** wurde, hilft uns also:

- nicht nur das über das **taktile** Berühren vermittelte **Geschehen im Gegner** differenzierter zu gewahren und **früh zu erkennen**;
- sondern in einer **Empathie** auch das über den **visuellen** Sinn vermittelte **Ausdrucksbewegen** des Gegners, das jedes Zweckbewegen begleitet, zu gewahren;
- was unsere **Kampfstrategie**, insbesondere in „**Ritualkämpfen**“, die KERNSPECHT genau analysierte, ganz wesentlich fördert.

Das **gewandt** bewegliche **„Gestänge“** erscheint mir daher das **„A und O“** des erfolgreichen **WINGTSUN** zu sein, welches letztlich darauf gerichtet ist:

- **alltäglichen Tatsachen** zu begegnen;
- und nicht nur einem **künstlich geregelten Geschehen**, wie es im Training unentbehrlich ist.

Hinzu kommt aber vor allem:

- dass die **subjektive Zeit** umso mehr **gedehnt** wird;
- je differenzierter und beweglicher das **aktuelle** Gewahren ist.

In dieser Hinsicht ist ein **sehr bewegliches Gestänge**, d.h. eine **gute Organisation** des eigenen Bewegens, ein wesentlicher Faktor dafür, das aktuelle Geschehen möglichst differenziert, d. h. ganzkörperlich zu gewahren:

- was allerdings **nur dann** hinsichtlich des **Dehnens der subjektiven Zeit**¹⁰ von Bedeutung ist;
- **wenn auch** die Beweglichkeit der Achtsamkeit **voll befreit** ist;
- nirgends mehr **„einhält“**;
- und fließend von Schwert zu Schwert geht, wie TAKUAN¹¹ das **„unbewegte Begreifen“** anschaulich beschreibt.

¹⁰ zum Dehnen der Zeit vgl. meinen Text: „*Theorie der Leistungs-Felder Achtsamkeit und Bewegen-Lernen*“, zum Downloaden <www.horst-tiwald.de> unter den Downloads im Ordner „Zur Theorie des Mudo“.

Es wird also letztlich durch das gezielte Üben der Achtsamkeit etwas erreicht, was jenseits der durch **Automatisierung von Fertigkeiten** erreichbaren „**Reaktionsschnelligkeit**“ liegt.

Welche Bedeutung das „**Gestänge**“ als „**Wahrnehmungsorgan**“ hat, lässt sich gut am Beispiel des „**Schaukelns**“ veranschaulichen.

Man könnte sich in einer Trainingshalle eine Schaukel **aufhängen** und die **Anfänger** darauf (von der **vertikal hängenden Ruhelage** weg, **ohne von außen her anzuschieben**) schaukeln lassen.

Bei den ersten Versuchen würde man erkennen, dass diese Fähigkeit ganz unterschiedlich vorhanden ist, wenn es von Anfang an um das **eigene Aufbauen des Schwunges** geht.

Hier ist die **Schwerkraft** der **Partner und Gegner**, an dem ich **"kleben"** muss, um im richtigen Moment **anschiebend vorzustoßen**.

Wer bereits ein **gewandtes Gestänge** hat, der hat hier Vorteile, wer keines hat, der **bildet es durch Schaukeln aus**.

Hier kann er sein **"Einswerden"** auf ganz einfache Weise erleben und **üben**. Er wird dann auch in einem weiteren Schritt (als unsinnliches **"Drittes"**) im **"Schaukeln des Kampfes"** aktuell Ähnlichkeiten **"achtsam"** gewahren.

Und vielleicht auch im Kampf ähnliches **"abgehobenes Glück"** erleben, wie ich einst in meiner Kindheit auf unserer Schaukel an einem hohen **Marillenbaum**.

¹¹ Vgl. meine Schrift: „*Im Sport zur kreativen Lebendigkeit*“, zum Downloaden <www.horst-tiwald.de> unter den Downloads im Ordner „*Buchmanuskripte*“.

Bei seinen ersten Versuchen wird aber auch der **vollkommen Ungeübte** (auch wenn er einen Schaukelnden **nie beobachten** konnte)

- in seinem Oberkörper ein ganz eigentümlich zerrendes und ruckgebendes Krümmen realisieren.

Bleibt er **gelassen** und wird er nicht hektisch, dann kann er das geringe Schaukeln (und das verursachende angeborene Krümmen des Oberkörpers) auch als **Empfinden** aufnehmen und so die Schaukel gleichsam **einverleiben**.

Besonders wird er dann „**hinhörend**“ seine **Achtsamkeit** auf die **Berührung** mit der Sitzfläche fokussieren, da dort das selbst erzeugte Schieben auf die Schaukel **abgegeben** wird.

Die **angeborene Erbkoordination** des **pumpenden** Krümmens des Oberkörpers:

- setzt also erst das **Trainieren des Empfindens** in Gang;
- und spannt auch die „**emotionalen Fäden**“ zur Umwelt.

Es ist also, wenn man seine **Achtsamkeit** in die Umwelt hinein entfalten und auch das **ganzkörperliche Empfinden** trainieren möchte, ganz wichtig:

- die sich ohnehin **von selbst anbietenden** Erbkoordinationen aufzugreifen.

Dies gilt auch für die bereits in uns angelegten Kampfbewegungen, welche oft mit Tiernamen bezeichnet werden.

Vorerst sind aber alle diese Bewegungen bloß **leerlaufende Bewegungsprogramme**. Sie sind bloß isolierte Antworten, die von ihrer **Funktion** getrennt sind, **aber helfen, mit jener eins zu werden**.

Man muss die **Erbkoordinationen** also:

- durch entsprechende **Aufgaben** hervorlocken;
- um dann **achtsam** auf sie aufspringen zu können;
- um sie dann der jeweiligen Beanspruchung (bzw. der jeweiligen Absicht) und der bereits vorhandenen Erfahrung gemäß zu modifizieren und **weiter zu entwickeln**.

Realisiert man nämlich diese Bewegungsmuster bloß in einem **formalen Nachmachen**, ohne „Hinhören“ auf das **aufkeimende Gewahren** der **Funktion**, dann ist es so:

- als würde man auf einem **Fahrrad strampeln**,
- bei dem **die Kette herausgesprungen** ist.

Solche **Leerläufe der Erbkoordinationen** lassen sich auch im Straßenverkehr beobachten, wenn z.B. der Fahrer eines PS-schwachen Autos beim Überholvorgang¹² gleichsam hängen bleibt und dann beginnt:

- sein Auto mit pumpenden **Krümmen seines Oberkörpers** (wie beim Schaukeln) beschleunigen zu wollen.

¹² diesen Hinweis verdanke ich FRITZ BAUMROCK.