

# **Zum WingTsun der „Ernährung“**

HORST TIWALD

13. 09. 2012

<[www.horst-tiwald.de](http://www.horst-tiwald.de)>

Vorweg möchte ich jene Gedanken in Erinnerung bringen, die ich bereits zum „**Inneren Verbinden**“ vorgebracht habe<sup>1</sup>.

Beim Beobachten des Bewegens in den asiatischen Kampfkünsten, wie sie heute in Europa im Breitensport realisiert werden, fallen unschwer ganz wesentliche Unterschiede ins Auge.

Wird z.B. das Becken mit dem Rumpf nach rechts gedreht und diese Bewegung dann durch den rechten Arm weitergeführt, dann bricht im sich achtsam hineinversetzenden Zuschauer sofort die Frage nach dem **Sinn** dieser Bewegungssequenz auf.

Wird hier die „**Form des Verlaufes**“ einer einstudierten Bewegung realisiert, oder hat diese Bewegung einen „**mechanischen Sinn und Zweck**“.

Handelt es sich also:

- um eine sog. „**Zweckbewegung**“,
- oder um eine „**Darstellung**“ ;
- bzw. sogar um eine „**Ausdrucksbewegung**“.

Ist der Übende um eine **exakte Ausführung der vorgegebenen ästhetischen Form** bemüht, dann bringt er diese „**Form**“ zur „**Darstellung**“.

Bei einer nicht unerheblich Zahl von Übenden bleibt es aber nicht beim Streben, diese „**Bewegungs-Form**“ exakt und flüssig auszuführen.

Es kommt nämlich wie von selbst zum „**Inneren Verbinden**“ dieses Bewegens mit assoziativ wachgerufenen inneren „**Gefühlen**“.

---

<sup>1</sup> Vgl. meine Texte: „*Inneres und Äußeres Verbinden im WingTsun*“ und „*pushing hands – Äußere und Innere Lebendigkeit*“, zum Downloaden aus dem Internet [www.horst-tiwald.de](http://www.horst-tiwald.de) unter den Downloads im Ordner „*Theorie des MuDo*“.

Die **Achtsamkeit** richtet sich daraufhin suchend auf diese **Gefühle** und bringt diese dann zum „**Ausdruck**“. Am genießenden oder wütenden Gesichtsausdruck der Übenden kann man dies oft erkennen.

Dieser Vollzug einer Kampfkunst-Bewegung ist weder besser oder schlechter als ein anderer Vollzug.

Er ist **bloß anders** und es stellt sich die Frage, ob der sich jeweils einstellende Vollzug mit der **Absicht** übereinstimmt, mit welcher der Übende herangeht.

Man kann nämlich an seine Kampf-Kunst auch so herangehen:

- dass man es als einen Ablauf von „**Zweckbewegungen**“ ansieht;
- und dann auf der achtsamen Suche nach der mechanischen „**Funktion**“<sup>2</sup> der jeweiligen Bewegung ist.

Der Zuschauer, der in dieser Richtung eingestellt ist, fragt sich dann beim oben angeführten Beispiel, ob das Drehen des Beckens mit dem Rumpf und die fortführende Armbewegung ein **Weg-Bewegen** oder ein **Hin-Bewegen** ist.

Weitet sich das Bewegen **von der Ausgangsposition in den Raum hinein** oder bewegt es sich auf einen **achtsam fokussierten Ort** hin.

Das mechanische Bewegungsphänomen (*Ying*) wird also mit der gedanklichen Absicht (*Yi*) verbunden, die dann die Achtsamkeit (*Shen*) an den Ort leitet.

Wenn man nun den Unterschied von **Yin** und **Yang** so zuordnet:

- dass man die weitende **zentrifugale** Bewegung vom Körper weg als *Yin-Bewegung*,
- und die gegensätzliche **zentripetale** Bewegung zum Körper hin als *Yang-Bewegung* benennt,
- dann hat sich nun durch das „*Innere Verbinden*“ die körperliche *Yin-Bewegung*;
- unter Umständen zu einer achtsamen *Yang-Bewegung* „**gewandelt**“.

---

<sup>2</sup> Vgl. hierzu meinen Text: „Über die Funktion und die Bewegungsaufgabe“, zum Downloaden aus dem Internet [www.horst-tiwald.de](http://www.horst-tiwald.de) unter den Downloads im Ordner „Theorie des MuDo“.

Führe ich also die Armbewegung vom Körper weg in den Raum hinein, dann handelt es sich **oberflächlich** betrachtet um eine **Yin-Bewegung**.

Beachte ich aber auch das „**Innere Verbinden**“, dann kann es sowohl eine „**Yin-Bewegung**“, als auch eine „**Yang-Bewegung**“ sein.

Fokussiere ich nämlich schon vorweg achtsam den Ort, „**wohin**“ sich der Arm bewegen wird, dann handelt es sich um eine **Yang-Bewegung**, bei welcher das achtsam fokussierte Ziel gleichsam mein körperliches Bewegen **zentripetal ansaugt**.

Bin ich dagegen mit **erdverwurzeltem Stand achtsam zentriert** und **weite** ich im Bewegen (z.B. in einer Abwehr meinen Körper panzernd) meinen Raum, dann handelt es sich um eine **Yin-Bewegung**.

Es kommt eben immer auf den Sinn und Zweck an, der im „**Inneren Verbinden**“ in das Bewegen im ständigen „**Wandel**“ jeweils eingespielt wird.

Man kann aber auch Bewegungsrealisierungen im Sinne eines **Kampfes** (auch im **WINGTSUN**) beobachten:

- die an **Polit-Talkshows** erinnern.

Dort wird dem achtsamen Zuhörer oft die **vorangegangene Gesprächsschulung** deutlich:

- z. B. einen Gegner durch **schnelles Reden** einfach **beharrlich zuzutexten**.

Der Gegner lauert dann auf **Satz-Pausen**, um einzuhaken.

Diese kommen aber nicht:

- da der Angreifer gelernt hat,
- nicht in der **Satz-Pause**,
- sondern **im Satz** seine **Atem-Pause** zu realisieren.

In dieser monologischen Selbstdarstellung ist es dann ganz uninteressant, auf den Anderen „**hinzuhören**“, um seine Absichten und Schwächen zu entdecken.

So ist es auch im körperlichen Kampf, wenn auf den Anderen pausenlos im rasendenden Tempo eingehämmert wird.

Hier bedarf es dann offensichtlich:

- keines „**wahrnehmenden Bewegens**“,
- welches der Kern jedes dialogischen Kampfes ist.

Diese Anmerkung soll nicht dazu verleiten, zu meinen, dass solche Phasen des monologischen Einhämmerns auszumerzen seien.

Es geht bloß darum, dieses Mittels mit „**hinhörendem**“ Augenmaß einzusetzen.

Diese einleitenden Gedanken über das „*Innere Verbinden*“ hatten den Zweck, aufzuzeigen:

- dass sich z.B. eine *Yin-Bewegung* in eine *Yang-Bewegung* wandeln kann,
- ohne (oberflächlich betrachtet) ihre Erscheinung zu ändern.

Betrachten wir nun unsere Ernährung, dann gilt es, sich ins Bewusstsein zu rufen, dass die Materie in drei verschiedenen Aspekten jeweils **akzentuiert** in Erscheinung treten kann:

- akzentuiert als Stoff
- akzentuiert als Energie
- akzentuiert als Information

Im „Inneren Verbinden“ wandeln sich nun die Aspekte und machen z.B. aus einer *Yin-Nahrung* eine *Yang-Nahrung*.

Wird also oberflächlich betrachtet eine *Yin-Nahrung* aufgenommen, dann kann es über das „*Innere Verbinden*“ sehr wohl zu einer *Yang-Wirkung* kommen.

Eine alte Weisheit sagt uns, dass der Mensch nicht von Brot alleine lebt. Das bedeutet, dass er nicht nur von jener Materie lebt, deren Erscheinung „**stofflich**“ akzentuiert ist.

Die materielle Erscheinung kann nämlich auch „*energetisch*“ oder „*informationell*“ akzentuiert sein.

Es gilt also nicht nur zu beachten, was der Mensch an stofflicher Nahrung isst oder trinkt, sondern auch, was er denkt, liest, redet usw., bzw. auch, in welchem energetischen Umfeld er lebt.

Es sind also einerseits die verschiedenen Aufnahmen zu beachten, andererseits auch deren „Wandel“ im „Inneren Verbinden“.

Ein schlechtes informationelles oder energetisches Umfeld kann die beste stoffliche Nahrung zunichte machen, oder es kann auch ein positives energetisches Umfeld eine schlechte stoffliche Nahrung zum Guten wenden. Wird z.B. im „Inneren Verbinden“ eine an sich positive stoffliche Nahrung (*Jing*) z.B. gedanklich (*Yi*) mit dem festen (*Xin*) Glauben (*Yi*) verbunden, dass diese Nahrung Gift sei, dann kann die Wirkung Krankheit sein. Ist der Gedanke (*Yi*) dagegen bei einer nicht unbedingt positiven stofflichen Nahrung auf eine erwartete (*Yi*) Heilung fokussiert, dann werden unter Umständen entsprechende Energien mobilisiert (*Xin*), die auch eine Heilung bewirken.

Es kommt dabei im „Inneren Verbinden“ aber darauf an:

- dass das Verbinden **nicht** im **gedanklichen inneren Ge-rede** (*Information, Yi*) **stecken bleibt**;
- sondern sich auch energetisch (Emotion, Wille, Mut, *Xin*) mit **Achtsamkeit** (*Shen*) verbindet;
- und sich direkt auf die **Tatsachen** (*Jing*) fokussiert.

Ein „fertiges“ Haus ist bloß ein in der stofflichen Form „voll-endetes Gerüst“.

Ein „lebendiges“ Haus „rüstet“ dagegen ständig um.

So baut auch der menschliche Körper seine Zellen ständig um.

Er „rüstet“ sich im „**Wandel**“ laufend um.

Dieser „Wandel“ ist die „**Lücke**“ für die Krankheit, aber auch die „**Chance**“ der Heilung.

Es geht also darum, in diesem „Wandel“ (im „Hinhören“ auf die **Tatsachen**) seine eigene „**Balance**“ zu finden.

Man würde seine **Chance** nicht optimal nützen, würde man nur gebannt auf die „**stoffliche**“ Nahrung schauen und nicht bemerken, dass es auch und insbesondere:

- um die „**innere Balance**“ zwischen „stofflich“, „informationell“ und „energetisch“ **akzentuierter** Nahrung geht.