

Körper, Geist und Seele (Teil 2)...

Tipps

zum Thema Kampfsport

Dieser Beitrag ist die Fortsetzung von [Körper, Geist und Seele](#).

Welche Kampfsportarten gibt es eigentlich?

Um wirklich alle Kampfsportarten zu beleuchten, die derzeit praktiziert werden, reicht dieser gesamte Blog wohl nicht aus. Aber eine Auswahl soll hier dennoch aufscheinen. Vor allem traditionelle Kampfsportarten, wie **Chi Kung, (Shaolin) Kung Fu, Tai Chi (Chuan)** und ihre Vorteile bei Histaminintoleranz sollen an dieser Stelle erläutert werden. Es gibt aber noch andere Kampfsportarten, wie etwa **Karate, Taekwondo, Judo, Jiu Jitsu** etc.

Shaolin Kung Fu

Viele denken an all die Kung-Fu-Filme der 80er und 90er, wenn sie Kung Fu hören, an beeindruckende Kicks und flinke Fäuste, die fliegen und damit an action-geladende Unterhaltung.

Lied: Carl Douglas – Kung Fu Fighting

Doch Kung Fu ist weit mehr als einfach spannend anzuschauen. Man muss sogar soweit gehen, einzugestehen, dass traditionelles Shaolin Kung Fu weit mehr ist als nur ein

Sport. Umgekehrt handelt es sich bei Shaolin Kung Fu aber auch nicht um Magie, sondern um profundes Wissen. Einführend sollen hier einige Aspekte von Shaolin Kung Fu vorgestellt werden.

Geschichte

Der Name Shaolin bezieht sich auf den nahe gelegenen Berg Shaoshi und sollte namensgebend für den Tempel der Shaolin-Mönche werden. Heutzutage ist Shaolin Kung Fu wohl die bekannteste, aber oft auch eine missverstandene, traditionelle Kampfsportart, vor allem im Westen.

Begründer des traditionellen Shaolin Kung Fus ist der Bodhidharma, der 527 aus Indien nach China kam und sich im Shaolin-Tempel niederließ. An dieser Stelle kreuzen sich also auch die Wege von **Yoga und Kung Fu** (im Yin Yoga sind besonders viele Kampfsportelemente noch enthalten). Darüber hinaus brachte der Bodhidharma die **buddhistische Philosophie** mit nach China und es entstand das, was später mit "Zen" benannt werden sollte. Der Tempel stand mehrere Male in der Geschichte kurz vor der Zerstörung, zuletzt 1928. Seither haben sich die Mönche dazu entschlossen die Türen etwas zu öffnen – auch gen Westen, um die Tradition fortleben zu lassen. Eine interessante Aufarbeitung der Geschichte des Shaolin-Tempels ist der Film "Shaolin" aus dem Jahr 2011, unter anderem mit Jackie Chan.

Trailer zum Film "Shaolin" (2011)

Philosophie und Medizin

Elemente von Kung Fu:

- Formen und Übungen
- Kraft und Können
- Anwendung
- Philosophie

Im Westen werden **oft nur leere Formen** trainiert, ohne die nötige mentale Schulung (Philosophie) und oft nur als Schaukampf, ohne wirkliche Anwendung. Elementar ist außerdem das richtige Krafttraining mit **medizinischem Wissen**, so dass man sich selbst und anderen nicht weh tut. Richtig praktiziert, birgt Shaolin Kung Fu ein profundes Wissen, das helfen kann zu heilen und zu therapieren. Andere sinnvolle Aspekte von Shaolin Kung Fu sind:

- Selbstverteidigung
- Charaktertraining
- spirituelle Entwicklung
- mentale Schulung
- Fitness



Insbesondere bei Histaminintoleranz sind die **Atemtechniken** und Konzepte zur **Energielenkung** im Körper (**Kontrolle des Chi**) interessant. Auch der **tiefe Aufbau von Kraft** kann relevant sein für Betroffene von Histaminintoleranz. Anders als die meisten Sportarten bei uns, die den Körper anstrengen und ihm Kraft entziehen, zielt Shaolin Kung Fu darauf ab, Kraft aufzubauen, um sie bewusst zu entfesseln und zu nutzen.

Es finden sich zahlreiche **Elemente traditioneller chinesischer Medizin** in Shaolin Kung Fu wieder.

Die rein **vegetarische Ernährung** der Schüler und Meister ist nicht nur Teil der buddhistischen Philosophie, sondern auch medizinisches Wissen. Ernährt man sich rein vegetarisch, kann man mehr Flexibilität erlangen, was ein Schlüssel im Kampfsport ist. Darüber hinaus kann man sich rein philosophisch fragen: Was hat dieses Tier gefühlt, bevor es gestorben ist? Wut oder Verzweiflung oder Schmerz oder ... und diese Empfindungen nimmt man dann auch mit der Nahrung auf. Indem man auf Fleisch verzichtet, hat man die Chance ausgeglichener zu werden. Weiterführend kann ich das Buch "[The Art of Shaolin Kung Fu](#)"* von Wong Kiew Kit empfehlen. Er führt außerdem die Internet-Seite www.shaolin.org, hier werden auch

andere Meister des Kung Fu und von verwandten Kampfsportarten vorgestellt, die weltweit vertreten sind.

Chi Kung

Im Gegensatz zum populären Shaolin Kung Fu ist Chi Kung hierzulande weitaus weniger bekannt, wobei sich auch das mittlerweile ändert.

Wer sich intensiver mit den **medizinischen Aspekten von Kampfsport** beschäftigen möchte, dem rate ich zu Chi Kung. In seinem Buch "[The Art of Chi Kung](#)"* geht Grandmaster Wong Kiew Kit gezielt auf gesundheitliche Probleme und Lösungsansätze ein. Insbesondere für chronische und psychische Leiden werden hier viele Übungen und Techniken vorgestellt.



Außerdem erhältlich von Wong Kiew Kit: "[The Complete Book of Tai Chi Chuan](#)"*.



Demnächst in der Serie "Körper, Geist und Seele": [Teil 3 – "Meditation und Zen"](#).

(c) Histamin-Pirat