

nicht zwingend im Rahmen von Wettkämpfen geschehen.

- Ein Vorbild sein für andere, indem wir moralische Grundsätze wahrhaftig leben; Gutes tun, auch wenn niemand es sieht

- Mensch und Natur achten, das Leben unterstützen.

Diese Aufzählung kann beliebt fortgesetzt werden.

Für mich impliziert die Beschäftigung mit Kampfkunst nicht nur unser eigenes, sondern auch das Leben anderer zu verbessern und zu erhalten. Es hat somit die Veredelung des Menschen zum Inhalt.

36: Welchen Rat würden Sie Schülern in Bezug auf ergänzendes Training (Laufen, Gewichtheben usw.) geben?

Im Wing Tsun benötigen wir funktionale Kraft. Bodybuilding mit Gewichten sind daher eher kontraproduktiv. Besonders die Verkürzung von Muskeln kann unsere Geschwindigkeit beeinträchtigen und die Beweglichkeit einschränken.

Die Mindestkraft im Wing Tsun ist definiert durch Fähigkeit, sich mit unseren Gliedmaßen von etwas wegzudrücken oder heranzuziehen. Diese impliziert auch die hierzu notwendige Seitenstabilität unserer Bewegungen. Daher ist ein Training an der Holzpuppe "ein Muss". Das Training mit dem Langstock ermöglicht exzellente Entwicklung von Körpereinheit und die Verwendung starker Muskelgruppen. Ich verwende besonders schwere Bat Cham Dao-Zwillingsmesser zur Stärkung meiner Sehnen. Es gibt das Phänomen der "vollen Bewegungen", welches ein Aspekt aller inneren Systeme ist. Daher verwende ich zusätzlich zu den oben genannten Methoden einen großen aufblasbaren Gummiball, mit welchem ich sozusagen extreme Druckbewegungen gegen Widerstand ausführe; das Ganze mit oder ohne vorherigen Kontakt, also im Sinnes eines Schlages, dessen Wirkung nach Aufprall weiter wirkt. Konditionell betrachtet ist jede Art von Kardiotraining geeignet. Mit zunehmender Kondition wird unsere Fähigkeit, uns nach hartem Training zu erholen zusätzlich gesteigert.

Auch Ernährung hat maßgeblich Einfluss auf unsere Leistungsfähigkeit. Hierüber lassen sich ganze Bände schreiben. Ich hab das Glück, in einer Umgebung zu leben, in der ich wilde Kräuter sammeln kann, wenn die Jahreszeit es zulässt. Letztendlich müssen wir unseren Körper von allen Giften befreien und alle Nähr- und Mineralstoffe zur Verfügung stellen, die er benötigt. Dieses Kapitel würde aber hier den Rahmen sprengen.

37: Was macht Ihnen am meisten Spaß am Wing Chun?

Ich genieße den Zustand des Flows. Oft werde ich gefragt, was ich gerade getan habe und wundere mich über mich selbst, dass ich dies gar nicht so genau sagen kann, da mein Körper bereits instinktiv reagiert.

38: Warum ist es Ihrer Meinung nach so, dass viele Schüler nach zwei bis drei Jahren Training abfallen?

Dies kann viele Gründe haben: Manchmal ist es schlicht die Tatsache, dass der Lehrer den Schüler klein hält, das Training monoton wird und somit der Reiz des Neuen fehlt. Insbesondere, wenn Fortschritte nicht sichtbar gemacht werden oder das Ziel der nächsten Etappe unklar ist, fehlt manchen Menschen der Ansporn und Sinn.

Menschen, die von sozialer Anerkennung abhängig sind und im Training zurückfallen, verlieren nicht selten den Mut, da sie mit Gesichtsverlust kämpfen. Wieder andere bekommen Nachwuchs und ihr Ehepartner verbietet die Ausübung des "Hobbys", da finanzielle Mittel und volle Aufmerksamkeit zu Hause eingefordert werden.

Mit zunehmender Leistungsstufe wird das Pensum der zu übenden Inhalte für manche Schüler als Last empfunden, da man durch seine Lebensumstände oder arbeitsbedingt nicht die Zeit oder Energie hat, dies alles zu üben. Kampfkunst war noch nie der Weg für die Masse, sondern eher jener für Individualisten und Enthusiasten. Die breite Masse spielt Fußball oder geht ins Fitnessstudio, wo es motorisch einfacher zugeht.

39: Gab es Zeiten, in denen Sie beim Kung-Fu-Training Angst hatten?

Nein, niemals (huch, das ist nun selbst für mich überraschend;-)

40: Was denken Sie über die Zukunft dieser Kunst? Und möchten Sie noch etwas hinzufügen?

Wing Tsun wird vermutlich in den kommenden Jahrzehnten noch allerhand "Re-Branding" erleben. Ich würde mir wünschen, das dieses "Juwel der Kampfkunstwelt" in der Zukunft den gebührenden Platz und die Beachtung erhält, den es verdient. Für mich selbst wünsche ich mir, dass auch das, was ich in den letzten Jahren erschaffen habe, nicht in Vergessenheit gerät.

Ich habe zeit meines Lebens viel Energie verwendet, das Ansehen des Wing Tsun wieder herzustellen, indem ich begann, altes Wissen wieder zu integrieren. Dies ging einher mit der Aufhebung des Geheimkults durch die von mir 2004 initialisierte Liberalisierungsbewegung. Seither wurde ich von den großen Verbänden als "Public Enemy" betrachtet und bekämpft.

Und doch sind viele Wing Tsun-Verbände seither meinem Beispiel gefolgt oder haben Entwicklungen und Konzepte kopiert. Dinge, die früher als exklusives "Geheimwissen" galten, sind heute jedermann zugänglich. Daher bin ich auch ein wenig stolz, meinen Teil zu dieser Gesamtentwicklung beigetragen zu haben.

Derzeit arbeite ich an einer Online-Community-Plattform für DRAGOS WING TSUN, um auch international Enthusiasten Austausch und Vernetzung mit dieser Kunst zu ermöglichen. Mitte des Jahres 2025 wird dies auf <https://dragoswingtsun.com> ersichtlich sein.