

KUNG FU TOA IN DEUTSCHLAND

(1. Abschnitt)

Philosophie von der Kampfkunst TOA



Philosophie, Aufwärmung und Krafttraining ohne Geräte, Verteidigungen und Angriffe mit Hand- und Fußtechniken, Körperverhärtung, Selbstverteidigung, Ausführliche Darstellung u. Erklärung der 1., 2. u. 3. Stufe (Formen) von TOA, Aufgelistete 702 Kicktechniken der 7 Stufen von TOA mit den Anwendungsrichtungen,

**Copyright 2004 by Babak Tawassoli
Ab 2012 neue ISBN 978-3-00-036956-8**

Alle Rechte einschließlich der Übersetzung vorbehalten.

Ohne schriftliche Genehmigung des Autors Babak Tawassoli darf kein Teil dieses Buches in irgendeiner Weise reproduziert werden.

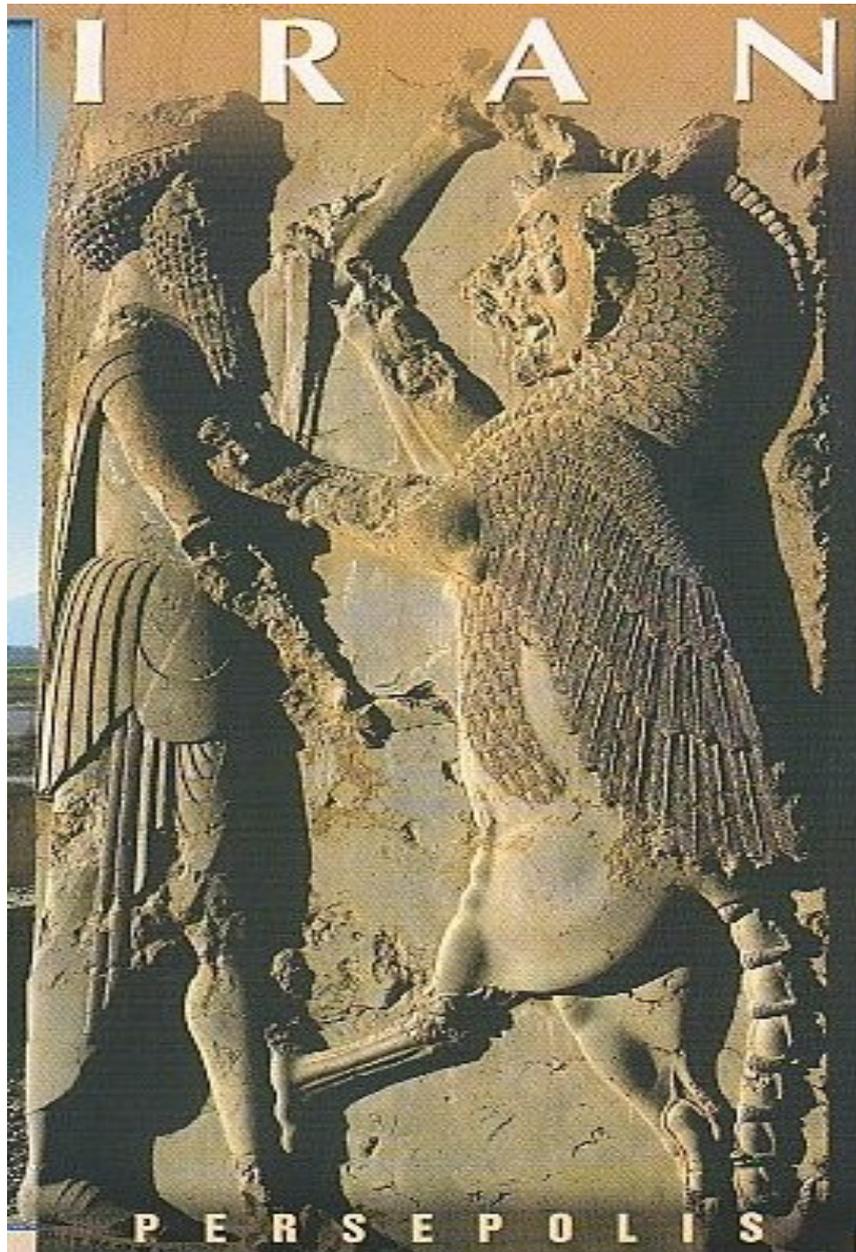
Die Ratschläge in diesem Buch sind vom Autor sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Dieses Buch wurde auch komplett auf Persisch (2005), Englisch (2013) und Portugiesisch (2014) übersetzt und zum freien Download (kostenlos) im Internet zur Verfügung gestellt.

Mehr Infos im Internet unter:

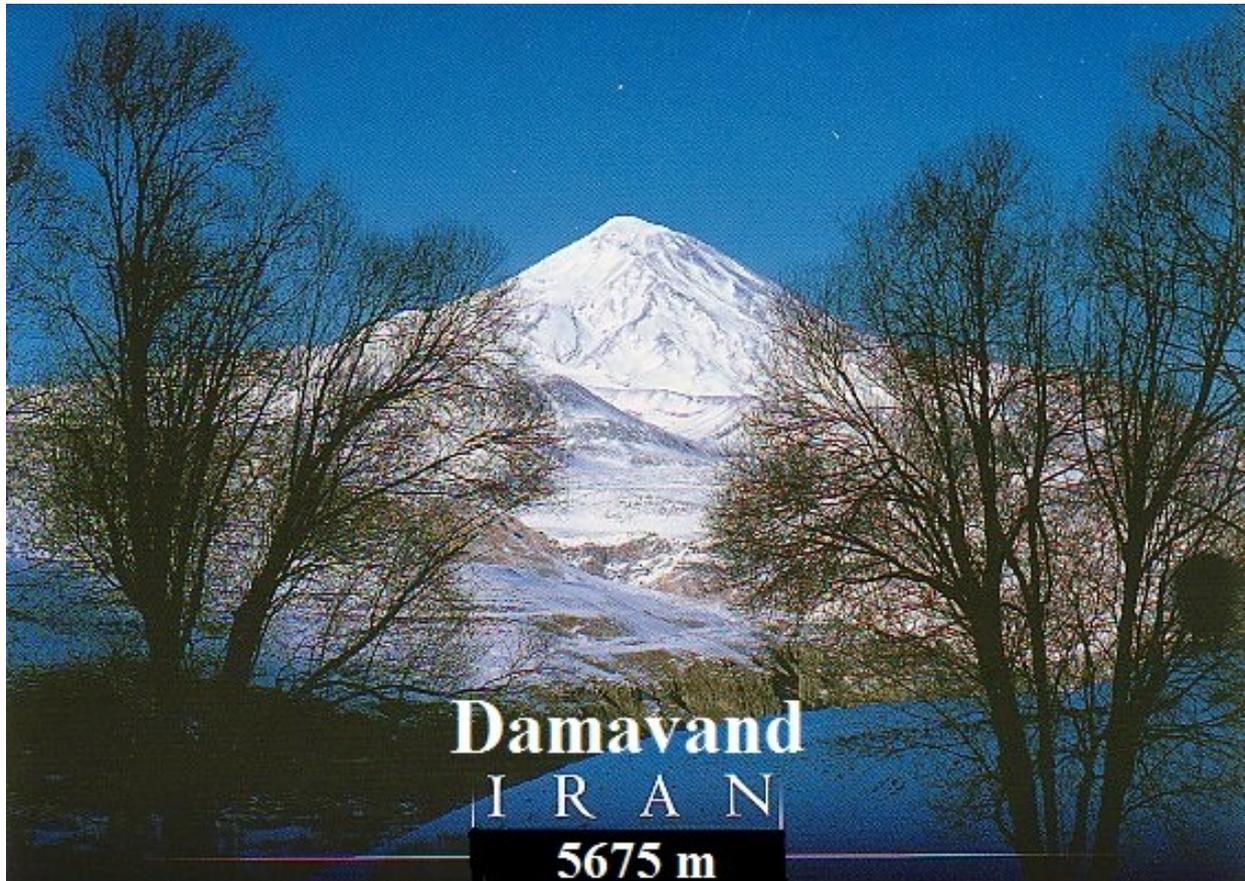
<http://www.kungfuto-a.de>

Mail: babakt64@yahoo.de



**Trage die Sonne auf die Erde
Du Mensch, bist zwischen Licht und Finsternis gestellt.
Sei ein Kämpfer des Lichts,
Liebe die Erde,
In einen leuchtenden Edelstein.
Verwandle die Pflanzen!
Verwandle die Tiere!
Verwandle Dich selbst!**

Altpersischer Spruch



Hab keine Angst

**Was dir die Zukunft bringt,
das frage nicht,
und die vergangene Zeit,
beklage nicht,
allein das Bargeld (Gegenwart) hat wert.
Nachdem was war und sein wird,
frage nicht.**

*Persisches Gedicht von:
Omar Khayam*

Ich widme dieses Buch meiner Frau, meinen Eltern, Geschwistern und allen Kampfkunstliebhabern.

Inhaltsverzeichnis des Buches "Kung Fu TOA in Deutschland"

Dieses Buch ist zum freien Download (kostenlos) in 12 Abschnitte und 589 Seite (A4)

1. Abschnitt: Philosophie von der Kampfkunst TOA	54 Seite
2. Abschnitt: Die Aufwärmung, Kondition, Gymnastik, und Krafttraining ohne Geräte	44 Seite
3. Abschnitt: Die verschiedenen Stellungen von der Kampfkunst TO'A	17 Seite
4. Abschnitt: Die Handtechniken von Kung Fu TO'A	69 Seite
5. Abschnitt: Die Kicktechniken von Kung Fu TO'A	70 Seite
6. Abschnitt: Die Körperverhärtung von Kung Fu TO'A	30 Seite
7. Abschnitt: Kampf und Selbstverteidigung von Kung Fu TO'A	72 Seite
8. Abschnitt: Eine Ausführliche Darstellung und Erklärung des Ablaufs der 1. Stufe (Ana-Toa)	47 Seite
9. Abschnitt: Eine Ausführliche Darstellung und Erklärung des Ablaufs der 2. Stufe (Ata-Do)	53 Seite
10. Abschnitt: Eine Ausführliche Darstellung und Erklärung des Ablaufs der 3. Stufe (Su-To)	62 Seite
11. Abschnitt: Aufgelistete 702 Kicktechniken der 7 Stufen von TOA mit den Anwendensrichtungen	35 Seite
12. Abschnitt: Einige der bekanntesten Meister aus Persien (Iran)	36 Seite

Seit Januar 2007



Inhaltsverzeichnis

(1. Abschnitt)

	Seite
1. Einleitung	6
2. Über den Autor dieses Buches: Babak Tawassoli	8
3. Die persische Bedeutung von Kung Fu TO'A	15
4. Verschlüsselte persische Wörter im TO'A	16
5. Die Philosophie der Gürtel (Schärpe) von TO'A	17
6. Die 7 Fakultäten von TO'A	18
7. Der Eid im TO'A	19
8. Die Prüfungsordnung für Kung Fu To'A	20
9. Die Zeugnisse und Bestätigungen der einzelnen Stufen von TO'A	21
10. Die Bedeutungen der 7 Stufen von TO'A	22
11. Der Anzug von TO'A	23
12. Simorgh im Kung Fu TO'A	25
13. Kurz über Ferdosi (932 – 1020 n. Chr.)	28
14. Otaymeh von Kung Fu TO'A	30
15. Das Symbol "menschlicher Königsfalke" im TOA	31
16. Der Einfluss des Yin und Yang auf die Kung Fu Kampfkunst und ihre Auswirkungen	32
17. Die Kraft der "Chi-Energie" und die Nutzung des "Dan-Ti-Yan" im Kung Fu	33
18. Über das "Zen"	34
19. Eine kleine Geschichte über die Erfindung und Entwicklung des Kung Fu	35
20. Krieg und Zerstörung oder sich selbst bekämpfen?	37
21. Die zwei unterschiedlichen Systeme der chinesischen Kampfkunst: "Wi-Chia" und "Ni-Chia"	38
22. Das Geheimnis der Gesundheit und des Körpertrainings in Asien	39
23. Wichtiges über Vitamine und Mineralien für unseren Körper	40
24. Allgemeine Empfehlungen für ein gesundes Training und gesunde Ernährung	42
25. Der Stress und dessen Abbau	44
26. Der Ablauf des Trainings von TO'A	46
27. Der Ablauf der Bindung des Gurtes im TO'A Stil	47
28. Der Ablauf des Lösen des Gurtes im TO'A Stil	50



Einleitung

Mit Respekt und Anerkennung für alle persischen Kung Fu TO'A-Meister, die diese Kampfkunst am Leben erhalten haben:

TO'A

Ich bin sehr froh und glücklich, das erste Buch über eine der großartigsten Kampfkünste der Welt – **Kung Fu TO'A** – in Deutschland bzw. Europa veröffentlichen zu dürfen.

Mein erstes Buch über diesen Stil wurde im Jahr 2004 und zwei weitere Bücher im Jahr 2006 veröffentlicht. Ein Jahr später habe ich ein kleines Buch über den Ablauf der 702 Kicktechniken der 7 Stufen und ihren korrekten Anwenensrichtungen für Fortgeschrittene verfasst. Nachdem meine Zusammenarbeit mit meinem Verlag in Deutschland Ende Januar 2012 beendet wurde, entschied ich alle vier Bücher in einem Buch zu komprimieren.

In dieser Fassung habe ich mich bemüht, die wichtigsten Teile der physikalischen Aktivitäten und Kampftechniken in einer klassischen und unklassischen Form in Kung Fu TO'A zu beschreiben. Außerdem möchte ich ohne politische Absicht und Hintergedanken, mit allem Respekt zur Meinung und Lebensanschauung jedes Menschen in der Welt, die Sportphilosophie von TOA und seine Traditionen so beschreiben, um das Erlangen einer absolut gesunden **Körper- und Geistesbeherrschung** in diesem Stil zu erleichtern.

Kung Fu TO'A wurde vor etwa 45 Jahren durch einen General namens Ebrahim Mirzaii, ein ehemaliges Mitglied des iranischen Militärs, begründet. Dieser hervorragende Stil wurde mit Hilfe seiner talentierten Schüler, wie Hossain Mardi, Hadi Minaii und meiner Meister Mostafa Jalilzadeh bis 1979 weiterentwickelt.

Da der Name Kung Fu in der Welt nur als eine chinesischen Kampfkunst bekannt ist und ein iranisches Kung Fu zur Anerkennung und Verbreitung in der Welt keine geringe Chance gehabt hätte, wurden im Juli 2010 von der Kung Fu TO'A Föderation im Iran offiziell 38 TOA Repräsentanten unterschiedlicher Länder in der historischen Stadt Isfahan eingeladen. Bei diesem großen Ereignis wurde nach einer Abstimmung mit hundertprozentiger Übereinstimmung der Name "Kung Fu TO'A" zu "TOA" geändert und dokumentiert. Da die Verbreitung dieses Stils in der ganzen Welt nicht ohne Konkurrierung möglich ist, wurde die erste TOA Weltmeisterschaft in der historischen Stadt Shiraz (Iran) am 6. bis 12. November 2011 abgehalten. Dieses große Ereignis wurde von WUTA (World Union of TOA Associations) organisiert, bzw. finanziert. Die eingeladenen Mannschaften kamen aus 38 verschiedenen Ländern und allen Kontinenten der Welt. Ich bin sehr froh, dass meine vierköpfige Mannschaft aus Deutschland in der Kampf-Disziplin "Mayana" den 3. Platz errungen hat.

So wie meiner Meister Mostafa Jalilzadeh mir beigebracht hatte, TOA dürfe kein Ziel des Lebens sein, sondern ein Werkzeug, damit ein TOAka ein gesundes und erfolgreiches Leben führen kann. Natürlich beweisen die Erfahrungen, dass ein Kampfsport ohne seine Philosophie sowohl für Kampfsportler als auch für seine Gesellschaft negative Auswirkungen haben können. Deswegen finde ich es sinnvoll, wenn die wichtigsten Teile der Philosophie von dieser Kampfkunst in diesem Buch beschrieben werden.

Ich wünsche allen, die diese Zusammenfassung studieren, begreifen und nutzen viel Erfolg und Gesundheit im Leben. Hiermit bitte ich um Verständnis für eventuelle Fehler beim Ausdruck und grammatikalische Unzulänglichkeiten.

Ich hoffe auch, mit Hilfe aller Weggefährtinnen und Weggefährten, diesen neuen Kampfstil in ganz Deutschland und Europa genauso bekannt und populär zu machen, wie er es im Iran ist. In den 70er Jahren wurde Kung Fu TO'A zwar erstmals schon in Teheran unterrichtet, die Nachfrage und Liebe zu diesem Stil stieg allerdings erst nach der iranischen Revolution im Jahre 1979 sehr stark. Man sagt, dass 2012 mehr als 300 000 Iraner Kung Fu TO'A praktizierten.

Zum Schluss möchte ich mich auch ganz herzlich bei allen unten erwähnten Freundinnen und Freunden bedanken, die mich bei der Erstellung dieses Werkes in jeder Art und Weise unterstützt und mir geholfen haben.

Meine Weggefährten:

Manuel Schneider	IT-Ingenieur, Webmaster der Kung Fu To'a Webpräsenz, Schüler der 2. Stufe in Kung Fu To'a (mit viel Erfahrung in Wing-Tsun)
Marco Shafighi	Kriegsheld und Leibwächter mit mehr als 25 Jahren TO'A-Erfahrung
Farjam H. Dastgerdi	Atom-physiker-Ingenieur - Trainer (Rahdan) von Kung Fu TO'A – (7. Stufe)
Andreas Träschütz	Student und begeisterter TO'A – Schüler (4. Stufe)
Susanne Blech	Studentin und begeisterte Kung Fu TO'A – Schülerin (3. Stufe)
Isabell Schüssler	Studentin und begeisterte Kung Fu TO'A – Schülerin (4. Stufe)
Simon Schmitt	Student und begeisterter TO'A – Schüler (3. Stufe)
Taner Ucar	Student der 4. Stufe (WM 2011 Kampf 2. Platz -82 kg) mit mehr als 20 Jahren TOA-Erfahrung
Johannes Haas	Student der 4. Stufe (WM 2011 Kampf 3. Platz +100 kg) mit mehr als 6 Jahren Ring-Erfahrung
Kerstin M. - Reinold	Die Jugendpsychiaterin, begeisterte Kung Fu TO'A – Schülerin (1. Stufe)
Michael Schanninger	Begeisterter TO'A – Schüler (2. Stufe) mit mehr als 30 Jahren Kampf- Erfahrung
Sebastian Tyc	Trainer (Rahdan) von Kung Fu TO'A – (7. Stufe)
Richard Schüssler	Trainer (Rahdan) von Kung Fu TO'A – (7. Stufe)
Paolo Montalbano	Trainer (Rahdan) von Kung Fu TO'A – (7. Stufe)
Francesco Nunziatino	Hilftrainer (Bayarome) von TOA – (6. Stufe)
Angelo Argentieri	Trainer (Rahdan) von Kung Fu TO'A – (7. Stufe)
Timo Oberschild	Trainer (Rahdan) von Kung Fu TO'A – (7. Stufe)
Evelyn Brendel	Trainerin (Rahdan) von Kung Fu TO'A – (7. Stufe)
Enno Schall	Hilftrainer (Bayarome) von TOA – (6. Stufe)
Murat Idare	Hilftrainer (Bayarome) von TOA – (6. Stufe)
Muvahhid Cosgun	Hilftrainer (Bayarome) von TOA – (6. Stufe)
Zahid Cosgun	Hilftrainer (Bayarome) von TOA – (5. Stufe)
Sven Ober	Begeisterter TO'A – Schüler (4. Stufe) mit mehr als 20 Jahren Kampf- Erfahrung
Emir Akbulut	Hilftrainer (Bayarome) von TOA – (6. Stufe)
Marcel Reinhardt	Begeisterter Kung Fu TO'A – Schüler (4. Stufe)
Giovanni M. Contrino	Hilftrainer (Bayarome) von TOA – (5. Stufe)
Sascha Walter	Begeisterter Kung Fu TO'A – Schüler (3. Stufe)
Hassan Jafari	Begeisterter Kung Fu TO'A – Schüler (4. Stufe)
Abdullah S. Jorulmaz	Begeisterter Kung Fu TO'A – Schüler (4. Stufe)
Eslem Jorulmaz	Begeisterter Kung Fu TO'A – Schüler (4. Stufe)
Muhammed S. Jorulmaz	Begeisterter Kung Fu TO'A – Schüler (4. Stufe)
Peter Thun	Begeisterter Kung Fu TO'A – Schüler (2. Stufe)
Pascal Brendel	Student und begeisterter TO'A – Schüler (4. Stufe)
Soner Toprak	Student und begeisterter TO'A – Schüler (4. Stufe)
Felix Stockert	Hilftrainer (Bayarome) von TOA – (5. Stufe)
El Hossain Kallah	Begeisterter Kung Fu TO'A – Schüler (3. Stufe)
Mehmet Güler	Begeisterter Kung Fu TO'A – Schüler (3. Stufe)
Giovanni Ginex	Begeisterter Kung Fu TO'A – Schüler (3. Stufe)
Matthias Bind	Begeisterter Kung Fu TO'A – Schüler (3. Stufe)
Bert Seydenschwanz	Begeisterter Kung Fu TO'A – Schüler (4. Stufe)
Nadine Weiß	Begeisterter Kung Fu TO'A – Schüler (3. Stufe)
Wolfgang Obermeier	Begeisterter Kung Fu TO'A – Schüler (3. Stufe)
Patrick Müller	Begeisterter Kung Fu TO'A – Schüler (4. Stufe)
Erik Raeithel	Begeisterter Kung Fu TO'A – Schüler (3. Stufe)
Riccardo Montalbano	Begeisterter Kung Fu TO'A – Schüler (2. Stufe)
Bettina Elter	Begeisterter Kung Fu TO'A – Schüler (3. Stufe)
Marc Reeb	Begeisterter Kung Fu TO'A – Schüler (1. Stufe)

Über den Autor dieses Buches: Babak Tawassoli



Ich wurde im Jahr 1964 in Persien (Teheran) geboren. Als ich 12 Jahre alt war, war ich sehr verärgert darüber, viel leichter und natürlich schwächer zu sein als die meisten meiner Klassenkameraden. Es hat daher nicht lange gedauert bis ich genug Geld gespart hatte, um für mich einen kleinen Boxsack und ein paar Boxhandschuhe kaufen zu können. Natürlich haute und boxte ich gegen diesen Boxsack noch ohne besondere Technik und Regeln, aber es war für mich sehr beruhigend und führte zu Ausgeglichenheit, wenn ich von anderen Jungs von der Schule geprügelt und geschlagen nach Hause kam.

Als 1979 die Revolution in Iran stattfand, hatte ich mit 15 die Gelegenheit, um mit der Erlernung von Kung Fu TO'A anzufangen. Das Zentrum dieser Kampfkunst war in Teheran und hieß übersetzt Akademie bzw. "Institut für Körper und Geistestraining", und hatte damals bereits bis zu 5000 Mitglieder. Da wurde ich von drei Ausbildern unterrichtet, Meister Davood Samavat, Meister Reza Aghiri und Meister Mostafa Jalilzadeh.

Nach fast 2 Jahren wurden ich und 6 weitere Personen aus etwa 200 Schülern als Hilstrainer von meinem erstklassigen Ausbilder Meister Mostafa Jalilzadeh ausgewählt, um ihm bei seinem Unterricht bzw. Training zu helfen. Er hatte nach kurzer Zeit mehr als 2000 Schüler und Schülerinnen in 6 verschiedenen Städten im Iran (Teheran, Khavaran, Karag, Isfahan, Ghazvin, und Tabriz).

Im Jahre 1982 hat Meister Jalilzadeh ein sehr wichtiges und informationsreiches Buch mit dem Namen: „Die Methoden des Klassischen Kung Fu TO'A“ zusammengefasst, für das ich die Ehre hatte, bei mehr als 50 Bildaufnahmen ihn als sein Body und Angreifer begleiten zu dürfen.

Nach 7 Jahren harter und regelmäßiger Übungen beherrschte ich die 7 Stufen von Kung Fu TO'A und auch den Umgang mit den Kalten Waffen wie 2 Sai, Rekeyma (Schwert), Nonchakos, Wurfmesser, Toonfa, langer Stock, und zwei Kurzstöcke. Gleichzeitig konnte ich bei einem sehr guten 3. Dan-Träger in Judo Meister Jalal Auli viele Erfahrungen in Sachen Grifftechniken sammeln.

Im Jahr 1986 hat das Schicksal mich nach Deutschland geführt. Sofort nach meiner Ankunft in Deutschland versuchte ich, meinen hier unbekanntem Stil weiter zu lehren. Es hat nicht lange gedauert, bis ich einen Vollkontakt-Trainer namens Stavros Mitskolawas kennen gelernt habe. Er war damals Europameister im Superschwergewicht in Savate (Französisches Boxen) und er war Nummer 6 der Welt-Ranglistenturniere im Kickboxen WKA. Er unterrichtete im Kampfstudio „Magma“ in Schorndorf. Mit seiner Hilfe konnte ich in 3 Monaten in Savate in den 63 kg-Gewichtsklasse in Köln den Titel „Deutscher Meister“ gewinnen. Kurz danach konnte ich bei einer Boxgala in Schorndorf im Thai-Boxen „Linder“ aus München (damaliger Deutscher Meister im Thai-Boxen) in der 63 kg-Gewichtsklasse besiegen.

Ich erinnere mich, dass ich damals nur ein Ziel und einen Wunsch gehabt habe: Gegen „Brenner“, den damaligen Europameister im Kickboxen zu kämpfen und siegen. Als mir eines Tages Stavros erzählte, dass Brenner mit dem Kickboxen aufgehört hatte, hat mich nur noch trösten können, dass Linder angeblich ein wesentlich besserer Kämpfer als Brenner sei.

Jedenfalls habe ich nach fast 2 Jahren intensivem Vollkontakt-Training aufgehört und bemerkt, dass ich viel positive Philosophie und viele Regeln von Kung Fu TO'A komplett vernachlässigt habe. Die Regeln in TO'A besagen u.a.: "Es gibt bei Kämpfen keine Sieger und Verlierer, Zuschauer, Pokale und Medaillen" oder "es gibt keinen direkten Faustschlag zum Kopf, weil dem Kopf eines Menschen als Zentrale vieler positiver Gedanken Respekt gebührt".

Ich weiß genau, dass ich in meinem Leben nicht immer 100% fehlerfrei entschieden und gehandelt habe, aber ich weiß auch, dass das ganze Leben ein Lehrgang ist und Fehlschläge lehrreicher sind als Erfolge.

Es ist nun schon fast 30 Jahre her, dass ich in Deutschland bin, und ich habe inzwischen in vielen Städten (Schorndorf, Stuttgart, Berlin, Alzey, Worms, Ludwigshafen und Landau) Weggefährten und Weggefährtinnen, die Kung Fu TO'A trainieren und weiter lehren.

Ab Januar 2007 habe ich die Kung Fu TOA Schule als Hauptberuf in Ludwigshafen begründet. Diese Schule ist 6 Tage in der Woche aktiv.

Ich bekenne mich nicht als ein Großmeister, der alles über die Geheimnisse von Kung Fu TO'A weiß, aber ich weiß, dass ich seit 1979 bis jetzt ununterbrochen, diszipliniert und gezielt TO'A trainiert und gelehrt habe und jetzt in meinem Alter von 53 Jahren immer noch in der Lage bin, hart und regelmäßig mit meinen jungen und starken Schülern und Schülerinnen zu üben und Ihnen meine Erfahrungen in Nahkampf und Techniken weiterzugeben.

Ich gelte als einer der besten Kampftrainer in Europa - und verbürge mich dafür, die Kampfkraft jedes meiner Schüler, ob als Einsteiger oder Fortgeschrittener, innerhalb von 3 Monaten intensiven Trainings zu verdoppeln.

Weiterentwicklungen von Kung Fu TO'A durch mich

Wie die Philosophie und die Regeln dieses Kampfstyles es verlangen, nämlich dass Kung Fu TO'A sich in der Welt weiter entwickelt, habe ich mir erlaubt, nach reiflicher Überlegung und ausdauernder Arbeit, unterschiedliche Stufen bzw. Bewegungsabläufe in Kung Fu TO'A zu entwickeln. Diese Techniken sind Nachfolger der ersten 3 Stufen für den braunen Gurt und folgen also als weitere Stufen nach 1. Ana-To'a Sabz (die grüne Ana-To'a), 2. ReKayma (Schwerttechniken) und 3. Sai (Saigabel).

Diese neuentwickelten Stufen bestehen aus weiteren kalten Waffen, wie Choob (Langer Stock), Tak Choob (Kurzstock), Do Choob (zwei Kurzstöcke), Tak Toonfa (Toonfa), Do Toonfa (zwei Toonfa), Tak Kard (Messer), Do Kard (zwei Messer), Do Das (zwei Kama), Tak Tigh (Kurzschwert), Do Tigh (zwei Kurzschwerte), Shamshir va Separ (Persische Schwert und Schild) und anschließend Dam oder Atemtechnik.

(Dam ist ein persischer Ausdruck für Atem, Sauerstoff, Zeit, Augenblick, scharfe Kante von Gegenständen wie Messer, oder Schwert).

Natürlich habe ich bei allen neuen Stufen darauf geachtet, dass der allgemeine Charakter des TO'A-Stils – kraft- und wirkungsvoll, schnell, geschmeidig und elegant – bei den Techniken nicht vergessen wird.

Ich habe speziell in der letzten Stufe Dam oder die Atemtechnik versucht, die Techniken zu benutzen, die in anderen Stufen nicht verwendet worden sind. Wie man vom Namen her erkennen kann, werden sich hier kontrollierbare spezielle Atemübungen mit kraftvollen klassischen und unklassischen Faust- und Kicktechniken vermischen. Außerdem sind die Einflüsse von Kampftechniken wie Beißen, Stechen, das Stoßen der Schlange, die märchenhaften Drachenfäuste, der märchenhafte Simorgh (Phoenix), sowie diverse Kicktechniken (direkt, oder mit Drehung, Kniestoß mit Sprung, usw.) darin zu sehen.

Der Weg von Kung Fu TO'A ist nicht leicht, aber es gibt ein schönes chinesisches Sprichwort, das besagt:

„Der Drache lehrt: Wer hoch steigen will, muss es gegen den Wind tun.“





Ehrenurkunde

Hiermit möchten wir Herrn Babak Tawassoli als erfolgreichen Kampfkünstler und Meister in Kung Fu TO'A (u.a. Judo/Thaiboxen/Savate), zu seinem Buch über Kung Fu TO'A recht herzlich beglückwünschen.

Als Kampfkunstspezialisten in Taekwondo, Kung fu, Judo und Aikido loben wir die Auslegung der Philosophie und die schöne Darstellung der eleganten Kampftechniken in seinem Erstlingswerk „Kung Fu TO'A in Deutschland“ und wir können das Studium dieses Buches jedem begeisterten Kampfsportler sehr empfehlen.

Saeid Mottaki
Schwarz Gürtel 3. Dan
Bundeskampfrichter
Trainer-Lizenz des Deutschen Sportbundes

Gründer:
Taekwondo Akademie Stuttgart
Taekwondo Blacktiger
Abteilungsleiter TKD- Kornwestheim

Erfolge:
Mehrfachvollkontakt Meister und Erfolgstrainer
Mehrfache Landes und Internationale Erfolge

Datum: 06.12.2004

Stempel:



Anerkennung und Danksagung

Für unseren Kung Fu To'a Großmeister Babak Tawassoli

Mein Name ist Matthias Drumm und bin Besitzer des Kampfkunstcenters Bushido in Landau. Ich selbst bin Träger des 1. Dan Ju Jutsu so wie Nin Jutsu. Ich konnte schon im Jahre 2004 auf eine Kampfsporterfahrung von 20 Jahren zurückschauen, in denen ich sehr viele verschiedene Kampfsportarten erleben durfte.

Im Jahre 2003 durfte ich in meinem Studio Babak Tawassoli als sehr netten und respektvollen neuen Trainer für eine mir bislang ganz fremde Kampfkunst begrüßen. Ich selbst nahm an seinem Unterricht teil und merkte sofort das es eine ganz besondere Art der Kunst ist. Ich bedanke mich hiermit ganz herzlich bei ihm für seine Arbeit als Kampfkünstler in meinem Studio und wünsche ihm viel Erfolg bei der Veröffentlichung seines Erstlingswerks dessen Qualität und Kompetenz sicher genau so hoch ist wie seine Arbeit als Trainer.





Sportliche Anerkennung & Ehrung

Ich beglückwünsche den erfahrenen Meister Babak Tawassoli recht herzlich zur Fertigstellung seines zweiten Buches über die Kampfkunst Kung Fu TO'A. Dieses Werk enthält die wichtigsten Informationen über Kraft, Wirkung, Eleganz und Geschmeidigkeit der 1. u. 2. Stufe sowie eine ausführlich beschriebene und dargestellte Methode zum Erlernen bzw. zum Lehren für alle Kung Fu TO'A-Liebhaber/innen.

Ich habe mehr als 25 Jahre Kampfsportenerfahrung in Taekwondo und anderen Kampfstile und drücke hiermit meinen Respekt und meine Anerkennung für dieses großartige Werk aus. Ich kann das Studium dieses und seines ersten Werkes, das die Grundlage jeder Kampfkunst bildet, allen Kampfsport-interessenten/innen nur wärmstens empfehlen.

Akbar Azarfars: Schwarz Gürtel 6. Dan in Taekwondo. DTU Trainer, Bundeskampfrichter und -prüfer. WTF-Trainer und -Prüfer.

Der Mitglied des Kukkiwon, dem Hauptsitz der Taekwondo-Welt.

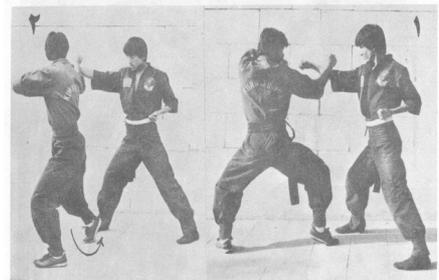
AKBAR AZARFAR
WTF Grossmeister 6 DAN
Kukkiwon Trainer A
Bundeskampfrichter
Humbold Str. 3
D-76726 Germersheim
Tel+Fax 07274 / 779889

1982 Babak Tawassoli und Meister Jalilzadeh im ersten Buch über die klassische Methode von Kung Fu TO'A im Iran

هورا یاد کیتو (Hora yadd keytto)
این فرمه نیز مانند یاد کی بتو باید با سینه یا انجام گیرد طوری که از حالت راستو پای عقب مانند حالت اول فرمیه کی بتو به جلوی بدن جمع شده و بعد ساق با از مسیر بدن خارج میشود (شکل ۱۱ حالت ۱) و از همان مسیر فرمیه با سینه یا طوری انجام میگردد که کاتلا از جمع شکسته باشد و همینطور بدن عمود بودن خود را روی یک پا حفظ کند (حالت ۲) بعد از فرمیه دوباره پا جمع شده و بعد به رانوی می نشیند.

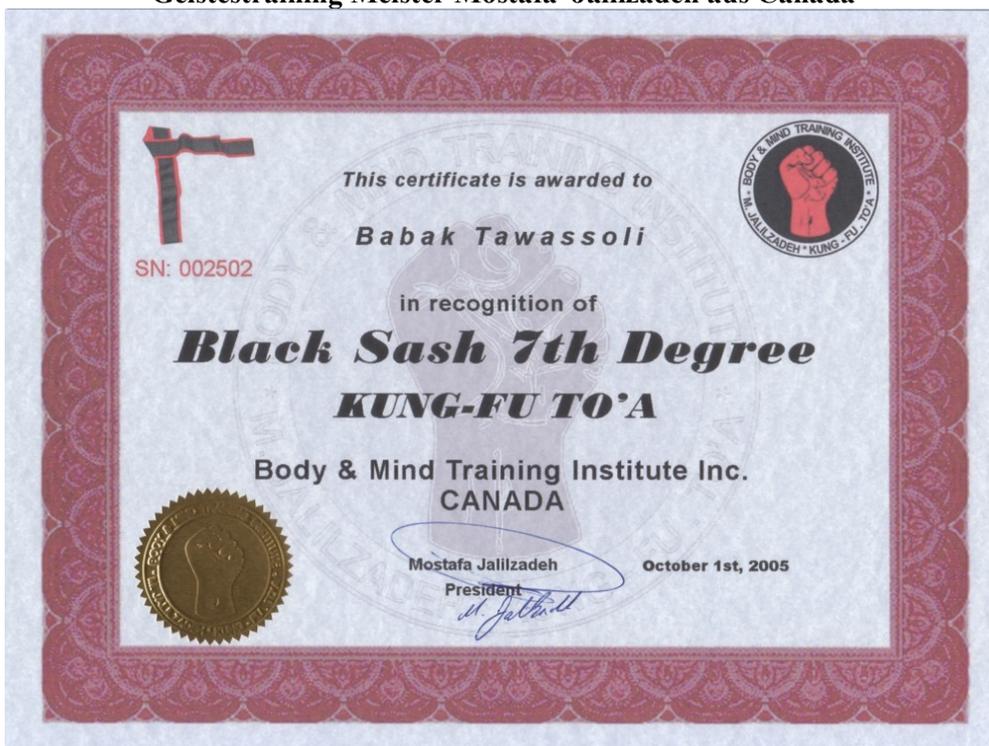


هیما کیتو از پشت
این تکنیک مانند فرمیه قلبی میباشد ولیکن با پشت پا انجام میگردد یعنی از حالت هورا یما رانوی پا جمع شده (حالت ۱) با پشت پا شده از زاویه ۴۵ درجه سمت چپ (شکل ۱۲ حالت ۱) شروع نیاز شدن میکنند و همزمان با قفل تکنیک در زاویه صفر (حالت ۲) جلوی بدن را فرو میکنند و بعد در زاویه ۴۵ درجه سمت راست پا دوباره جمع شده (حالت ۳) و سپس به هورا یما رانوی می نشینند.

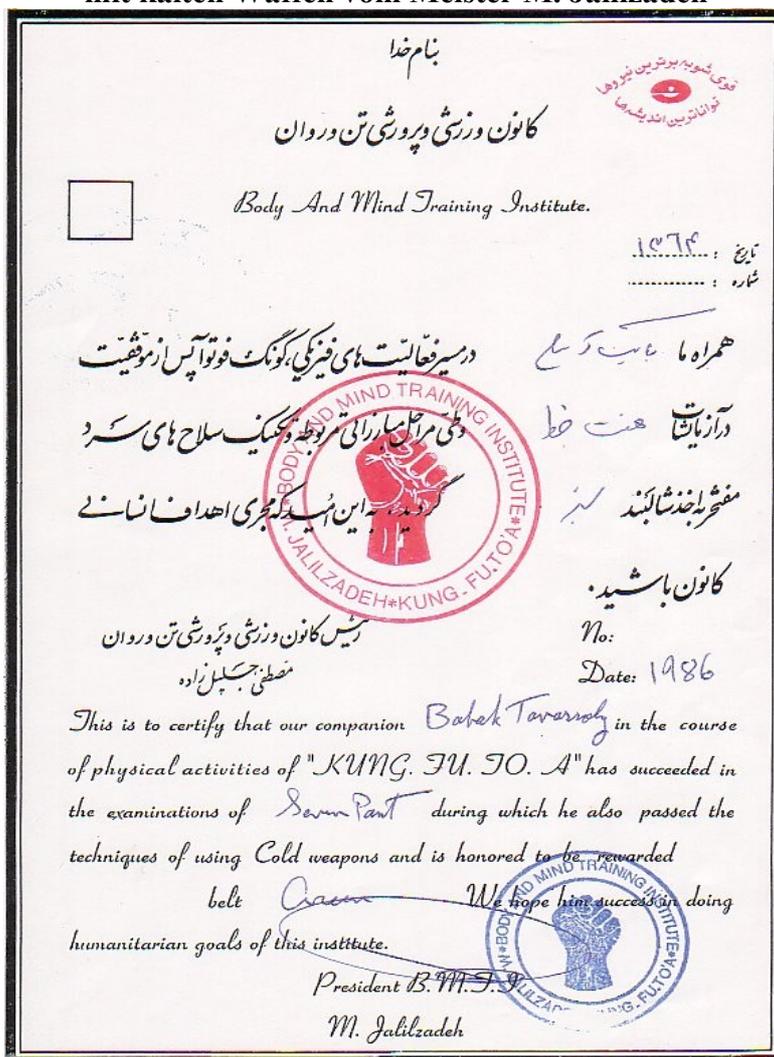


توضیح: بعد از دفاع فرمیه حریف بدن را ۱۸۰ درجه بپیش داده و با پنجه به صورت او می گویند.
۲۱۵

2005 – Urkunde (Schwarzer Gurt - 7. Dan) erhalten vom Präsident des Instituts für Körper- und Geistestraining Meister Mostafa Jalilzadeh aus Canada



1986 – Urkunde zu den bestandenen Prüfungen der 7 Stufen und der Technik der Verteidigung mit kalten Waffen vom Meister M. Jalilzadeh



2010- Internationaler Schiedsrichter von Nationales Olympisches Komitee im Iran

WORLD UNION OF TOA ASSOCIATIONS
REFEREEING



Grade
C

INTERNATIONAL REFEREEING CERTIFICATE

Date: 17th. Dec . 2010
No: 155.CR/2010

This is to Certify;
Mr. BABAK TAWASSOU

from **GERMANY** Passport No: **C229YN02L** Participated in the 1st International Coaching & Refereeing Certification Course which was held from 09th to 17th December 2010 in National Olympic & Paralympic Academy in Tehran, Islamic Republic of Iran and passed the pertinent examinations successfully.

Dr. Mehrzad Hamidi
Chairman of I.R. Iran National Olympic & Paralympic Academy

Ali Montazeri Najafabadi
President of WUTA



www.wuta.org



2010- Internationaler Trainer von Nationales Olympisches Komitee im Iran

WORLD UNION OF TOA ASSOCIATIONS
COACHING



Grade
C

INTERNATIONAL COACHING CERTIFICATE

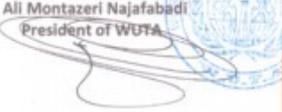
Date: 17th. Dec . 2010
No: 105.CR/2010

This is to Certify;
Mr. BABAK TAWASSOU

from **GERMANY** Passport No: **C229YN02L** Participated in the 1st International Coaching & Refereeing Certification Course which was held from 09th to 17th December 2010 in National Olympic & Paralympic Academy in Tehran, Islamic Republic of Iran and passed the pertinent examinations successfully.

Dr. Mehrzad Hamidi
Chairman of I.R. Iran National Olympic & Paralympic Academy

Ali Montazeri Najafabadi
President of WUTA



www.wuta.org



3. Die persische Bedeutung von TO'A

TO'A: Das Wort „To'a“ wird allgemein in unserem Kampfstil als die **Entwicklung von Körper und Geist** bezeichnet.

Detailliert: Das Wort „To“ ist ein Persischer Ausdruck und bedeutet „Du“ und „A“ ist die Abkürzung von „Amadan“ es bedeutet „kommen“ oder „eintreten“.

Also das Wort „To'a“ bedeutet **Du bist willkommen** bzw. Du bist zu uns willkommen.

TO'A ist das Geheimnis des Menschen.

TO'A ist die Welt der Bewegung: Bewegung der Macht, Bewegung der Schönheit, Bewegung der absoluten Gerechtigkeit und Menschlichkeit, Bewegung zur Gesundheit der Gesellschaft, Bewegung zum reinen Gedanken, dessen Geheimnis in der Sprache der Seele liegt.

TO'A ist die Sprache des Volkes, womit es mächtig eine herrliche Gesellschaft bilden kann.

TO'A ist der Weg der Weisheit durch Selbsterkennung, der Versuch, seine Kräfte zu entdecken. So ist es auch bei TO'A: Es ist die Verbindung von körperlichem und geistigem Training, die das Wesen dieses Weges ausmacht. Kämpferische selbstverteidigende Techniken fließen zusammen mit Meditations-, Atem- und Konzentrationstechniken. Man versucht durch TO'A seinen Körper, seinen Geist und seine Seele weiterzubilden, um so ein neues Bewusstsein für sich und sein Umfeld zu erlangen.



4. Verschlüsselte persische Wörter im TO'A

Unsere Kampfkunst TO'A besteht aus vielen geheimen persischen Ausdrücken bzw. Atemtechniken, die viele wichtige Bedeutungen in einer abgekürzten Form beinhalten. Deswegen möchte ich hier gern die Bedeutung allen bis jetzt mir bekannten Wörter im TO'A Stil für meine Lieben Schüler und Schülerinnen beschreiben.

Mit der Berücksichtigung anderer unübersetzbaren Worte in unseren Stil.

Yarom-Meh: bezeichnet allgemein, **der Meister als mein Freund.**

Detailliert: "Yar" ist ein Persischer Ausdruck und bedeutet "Freund", und "Meh" oder "Me" bedeutet als Konjunktiv "mein od. meine". Also das Wort „Yarom-Meh“ bedeutet auch "mein Freund".

Bayarom-Meh: bezeichnet allgemein den **Hilfstrainer (Begleiter des Meisters).**

Detailliert: "Ba" bedeutet "Mit" oder "Begleiter" und "Yarom-Meh" bedeutet "der Meister". Also das Wort "Bayarom-Meh" bedeutet auch "Begleiter des Meisters".

Rahdan: **Der Träger des grünen Gurtes** wird „Rahdan“ genannt.

Detailliert: "Rah" bedeutet "der Weg" und "dan" ist die Abkürzung von "Danestan", und es bedeutet „wissen“. Also "Rahdan" ist ein erfahrener Weggefährte, der als **qualifizierter Trainer** bzw. **der Kenner des Weges** bzw. **Führer des Weges** in Kung Fu TO'A anerkannt ist.

Rahban: **Der Träger des braunen Gurtes** wird "Rahban" genannt.

"Rahban" ist ein erfahrener Weggefährte, der als **der Beschützer** bzw. **der Hüter des Weges** in Kung Fu TO'A anerkannt wird.

Hamrah: bedeutet **Weggefährte** oder **Weggefährtin.**

Matto: bezeichnet allgemein der **Faustschlag** in unseren TO'A-Stil.

Detailliert: "Ma" ist die Abkürzung des Wortes "Man". "Man" bedeutet "Ich" und "To" bedeutet "Du". Also das Wort "Matto" bedeutet "**Ich und Du**" bzw. **unsere Vereinigung** "Zusammengehörigkeit".

Keytto: bezeichnet allgemein die **Kicktechnik** im unseren TO'A-Stil.

Detailliert: "Key" ist die Abkürzung des Wortes "Wer?". "to" bedeutet "Du". Also das Wort "Keytto" bezeichnet den Satz "**Wer bist Du?**" bzw. mach dir Gedanken darüber, Wer du bist?

Rato: bezeichnet allgemein **die Stellungen** im unseren TO'A-Stil.

Detailliert: "Ra" ist die Abkürzung des persisches Wortes "Rah". "Rah" bedeutet "der Weg". und "to" bedeutet "Du". Also das Wort "Rato" bedeutet "**Der Weg, den du gehst**" bzw. **dein Weg.**

Ma-O: bezeichnet allgemein **der Angreifer** in unserem TO'A-Stil.

Detailliert: "Ma" bedeutet auf persisch "Wir". und "O" bedeutet "Er". Also das Wort "Ma-O" bedeutet "**Wir und Er**" bzw. **unsere Vereinigung** "Zusammengehörigkeit".

Um-Ma oder O-Ma: bezeichnet allgemein, **der Verteidiger** im unseren TO'A-Stil.

Detailliert: "U" bzw. "O" bedeutet auf persisches "Er". und "Ma" bedeutet "Wir". Also das Wort "Um-Ma" bedeutet "**Er und Wir**" bzw. **unsere Vereinigung** "Zusammengehörigkeit".

Soyetto: bezeichnet allgemein die innere oder äußere Seite der **Handkante**, die als Verteidigung oder Angriff in unserem TO'A-Stil angewendet wird.

Detailliert: "Soy" oder "Soye" bedeutet "die Richtung" und "to" bzw. "to" bedeutet "Du". Also das Wort "Soyetto" bedeutet deine Richtung bzw. "**die Richtung, die zu dir führt**".

5. Die Philosophie der Gürtel (Schärpe) von TO'A

Die Reihenfolge der Gürtel in Kung Fu TO'A ist 1. Weiß, 2. Grün, 3. Braun, 4. Schwarz und 5. Rot:

1. Weißer Gurt:



Der weiße Gurt symbolisiert auf der einen Seite ein Samenkorn, das in die Erde gelegt wird, um zu wachsen, und ist auf der anderen Seite ein Zeichen eines unerfahrenen Einsteigers auf dem Weg von Kung Fu TO'A. Weiterhin ist die weiße Farbe auch ein Symbol für Reinheit und die Bereitschaft zur Aufnahme unterschiedlicher Farben, also die Bereitschaft zu Änderungen.

Der Weg vom weißen zum grünen Gurt (Qualifizierter Trainer) besteht aus 7 festgelegten, radikalen Stufen bzw. Formen, welche aus etwa 18000 Techniken, Reaktionen und Kombinationen aufgebaut sind.

Achtung; Die Erfahrung hat gezeigt, dass es auch viele Männer und Frauen gibt, die sogar schon mehr als 20 Jahre Kung Fu TO'A trainieren und unterrichten und 3 bis 4 Stufen beherrschen - Sie sind trotzdem nicht nur ausgezeichnete Kämpfer/innen, sondern auch hervorragende Trainer/innen.

2. Grüner Gurt (Rahdan od. Qualifizierte Trainer/in):



Der grüne Gurt symbolisiert Wachstum in der Welt der Bewegungen; wie eine grüne Pflanze oder ein kleiner Baum, der aus einem Samen entsprang, wird der Kung Fuka erwachsen. Grün ist gleichzeitig ein Zeichen für die Anerkennung der Steigerung seiner Kraft und Geschwindigkeit und für deren mentale Fortschritte.

Achtung; Ohne Anneigung von genügend Kampferfahrung wird ein weißer Mittelstreifen im grünen Gurt getragen.

3. Brauner Gurt (Rahban od. Hochqualifizierte Trainer/in):



Der braune Gurt stellt einen ausgewachsenen Baum dar und steht für Schönheit, Kraft, Erfahrung, Stabilität und Widerstandsfähigkeit – für die Entwicklung des Kung Fuka in der Welt des Körpers und Geistes.

4. Schwarzer Gurt (Ostad od. Meister/in):



Der schwarze Gurt ist für die Entwicklung neue Techniken in TOA.

Der Baum ist verdorrt, aber nicht tot: Er lebt weiter, mit all seinem Wissen und seinen Weisheiten, die er gesammelt hat. Denn auch wenn sein Körper vergeht lebt sein Geist fort und gibt seine Erfahrung weiter an die, die nach ihm kommen.

Der schwarze Gurt ist auch ein Zeichen für das Überschreiten der Grenze der Dunkelheit und Unwissenheit. Er ist Symbol für die Ankunft in der Welt der Wissenschaft und der aller Geheimnisse des Daseins und des Nicht-Daseins.

5. **Roter Gurt (Rahbar od. Großmeister/in):**



Der rote Gurt bedeutet, sich in der Welt der Weisheit zu vergessen, auf sein eigenes Leben zu verzichten und nur noch für andere da zu sein, um sich um sie zu kümmern und um die Gesellschaft und Bevölkerung zu beschützen. Der Rote Gurt basiert auf der Erlernung der letzten 6 Fakultäten.

6. Die 7 Fakultäten von TO'A

Erste Fakultät:

Ziel ist eine perfekte Körperbeherrschung, d.h. Bestreiten des Weges vom weißen bis zum schwarzen Gurt und Ausübung ständiger physikalischer Aktivitäten; die Entwicklung des Kämpfers/der Kämpferin steht an erster Stelle.

Zweite Fakultät:

Die Sammlung von Erfahrungen in Medizin und die Aneignung von Heilungsmethoden, z.B. asiatische Heilmedizin (wie Kräutertherapie), Massagen oder chinesische Akupunktur.

Dritte Fakultät:

Studien und Erfahrungen in Psychologie und Hypnose

Vierte Fakultät:

Studien und Erfahrungen in Philosophie und Kunst

Fünfte Fakultät:

Studien und Erfahrungen in allgemeinen, logischen Wissenschaften wie Chemie, Physik, Mathematik zur Verstärkung des Geistes

Sechste Fakultät:

Studien in Astronomie und deren Verbindung zum Geist und zur Seele des Menschen (dem Meisterwerk der Schöpfung)

Siebte Fakultät:

Studien über die erforschte und unerforschte Welt und ihre Lebewesen, ihre Geschichte und alle Religionen der Welt; Studien zum Thema Zen, zu Meditation und über das Geheimnis von unnatürlicher Energie und ungewöhnlicher Kraft des Menschen.

7. Der Eid im TO'A

Hier werde ich tief in mich gehen (tief zu mir reisen) und mit meinem Edelmut, Ehrgefühl und gesundem Geist und mit meinem reinen Herz versprechen:

- Ich werde immer mit Scharfsinn auf der Suche sein.
- Ich werde mit der Erkennung meiner inneren Gunst, auf die suche nach der Kunst und seiner unendlichen Wissenschaft gehen.
- Ich werde alles versuchen, um Frieden in mir und dann in meiner Gesellschaft zu erreichen, und werde dabei nie müde werden.
- Ich werde immer aufmerksam und wachsam sein und Faulheit und ewiges Schluchzen als Sünde bezeichnen.
- Ich werde mich nicht unterschätzen und immer selbstbewusst sein; aber gleichzeitig gegen meine unnötige Selbstsüchtigkeit kämpfen.
- Ich respektiere mich und meine Familie, mein Land, meine Kultur, meine Schrift und Geschichte, meine Philosophie von Kunst und Gedichte.
- Ich werde Hinterhältigkeit, Unaufmerksamkeit, Schwäche und Neid in mir bekämpfen.
- Ich werde keinen Fanatismus unterstützen und jede Art von Diskriminierung vermeiden.
- Ich liebe die Treue und Tapferkeit.
- Ich bin auf der Suche nach den Geheimnissen des Daseins und Nicht-Daseins und werde immer neugierig sein, um weiter zu lernen.
- Ich werde immer konzentriert, ruhig, ausgeglichen und mit meinem Leben zufrieden sein.
- Ich distanzieren mich von Gemeinheiten, Lügen, Verrat, Betrug, Schmeichelei und Erniedrigungen gegenüber anderen.
- Ich werde immer freundlich und wohlwärtig sein, um mit allen Frieden schließen zu können.
- Ich kämpfe für die Gerechtigkeit und gegen das Böse und die Finsternis.
- Ich werde ehrenhaft und mit Stolz leben und sterben.

Solange, wie meine Seele sich in meinem Körper befindet, werde ich all diese Versprechen halten und meiner Kampfkunst "TO'A" Treue bleiben und bewahren.

TO'A

Verstorbener TOA Meister Reza Aghiri (1979)



8. Die Prüfungsordnung für Kung Fu To'A

Weißer bis grüner Gürtel:



bis



Alle sieben Stufen, d.h.

1. **Ana-To'A**
2. **Ata-Do**
3. **Su-To**
4. **Sam-Sama-E**
5. **Mayan-Na**
6. **Ko-An-Na und Westa-Mayana**
7. **Waima-Bato**

werden unterrichtet und geprüft. Beim Bestehen aller Prüfungen mit gleichzeitiger Aneignung von Kampf- und Sparringenerfahrung darf der grüne Gurt getragen werden. **(Qualifizierte Trainer/innen)**
Ohne Genügend Kampf- und Sparringkenntnisse muss der Gürtel einen weißen Mittelstreifen (Gitck) behalten.

Grüner bis brauner Gürtel:



bis



Im traditionell militärischen Kung Fu To'A bestehen die einzelnen Stufen zum braunen Gurt Teilweise auch in der Beherrschung von „warmen Waffen“, von denen Teilen wir uns hier aber strikt distanzieren möchten. Daher gelten hier statt der streng traditionellen 11 Stufen die folgenden 7:

1. **Stufe Ana-To'a Sabz** od. (die grüne Anatoa),
2. **Stufe ReKayma** od. (Schwert mit langem Griff), **Shamshir** (neue Variationen von Schwerttechniken), **Do Shamshir** (zwei Schwerter), **Tak Tigh** (Kurzschwert), **Do Tigh** (zwei Kurzschwerter), **Shamshir va Separ** (Persischen Schwert and Schild),
3. **Stufe Sai** (Saigabel), **Tak Kard** (Messer), **Do Kard** (zwei Messer), **Do Das** (zwei Kama oder Gama),
4. **Stufe Choob** (lange Stock),
5. **Stufe Tak Choob** (Kurzstock), **Do Choob** (zwei Kurzstöcke),
6. **Stufe Tak Toonfa** (Toonfa), **Do Toonfa** (zwei Toonfa),
7. **Stufe Dam** (die Atemtechniken),

(Achtung: Das Unterrichten mit dem Chako ist seit 2006 in allen Bundesländern verboten)

Nach dem Ablegen aller Prüfungen darf der braune Gurt getragen werden, **(Hochqualifizierte Trainer/innen)**

Brauner bis schwarzer Gürtel:



bis



Nach Ablegen der letzten Prüfung wird jedem Träger des braunen Gürtel des Kung Fu To'A empfohlen einen anderen, beliebigen Kampfstil zu erlernen und entsprechend Erfahrungen zu sammeln. Nach drei Jahren eigener Entwicklung und Forschung müssen zur Erlangung des schwarzen Gürtels etwa 3000 neue Techniken entwickelt werden, die von mindestens 2 Trägern des schwarzen Gürtels geprüft werden müssen. Nach der Prüfung und Bearbeitung der neuen Techniken wird bei Bestehen der schwarze Gürtel verliehen und evtl. als weitere Stufe zum braunen Gürtel gewählt. **(Ostad od. Meister/in)**

Alle Träger des schwarzen Gürtels werden die neu entwickelten Techniken für den braunen Gürtel erlernen und weiter unterrichten.

9. Die Zeugnisse und Bestätigungen der einzelnen Stufen von TO'A

So lange der Kung Fuka keine Prüfung hinter sich hat, sollte er seinen weißen Gurt nur mit einem Knoten tragen.

Traditionell trägt nur der Träger des roten Gurtes (das höchste Level in Kung Fu TO'A) seinen Gurt genau wie ein Lehrling mit nur einem Knoten.

Nach dem Erfolg der Prüfung der ersten Stufe "Ana-To'a" wird der Gurt des TOAka von seinem Meister noch einmal geknotet und es wird mit einem Handgeben nach Kung Fu TO'A-Stil besiegelt. Ab dann trägt der TOAka seinen Gurt immer mit 2 Knoten.

Knoten des Gurtes nach dem Bestehen der ersten Stufen



Handgeben in Kung Fu TO'A



Bei Prüfungen höherer Stufen werden grundsätzlich alle vorherigen Stufen auch wieder mitgeprüft. Beim Bestehen beispielsweise der 4. Stufe wird nacheinander die 3., die 2. und dann die 1. Stufe wieder geprüft.

Die Bestätigung vom grünen, braunen oder schwarzen Gurt sollte traditionell auf einem Stück echtem Leder handgeschrieben sein und vom Meister bzw. von den Meistern mit Stempel und Unterschrift bestätigt werden. Die erfolgreichen Kung Fukas begrüßen ihren Erfolg mit einem kompletten Tag Fasten.



10. Die Bedeutungen der 7 Stufen von TO'A



Es wird gesagt, dass die 7 Stufen bestehen aus 17909 Techniken sowie Reaktionen und Kombinationen.

Ana-Toa (1. Stufe):

Ana-Toa bedeutet "Du". Ana-Toa bedeutet "Du bist wie Ich" und "Ich bin wie Du".

Ana-Toa ist die Harmonie der Welt des Körpers und Geistes und des Sinnes der menschlichen Existenz.

Dies ist die Durchdringung in die Grenze der Weisheit und das Bewusstsein der menschlichen Freiheit.

Ana-Toa besteht aus einer Mischungen von 515 Techniken, Reaktionen und Kombinationen. Sie ist von wellenförmiger, geometrischer Beschaffenheit. Bewegung in entgegengesetzter Richtung zur körperlichen Bewegung, entlang den Teilchen des Universums.

Ata-Do (2. Stufe):

Ata-Do bedeutet die Geheimnisse der Schöpfung, die Geheimnisse des Daseins und dessen Kampf und Mischung mit dem Nichtdasein. Ata-Do besteht aus einer Mischung von 317 Techniken, Reaktionen und Kombinationen. Sie ist von nicht-wellenförmiger Beschaffenheit mit der Absicht der Drehung der Teilchen des Universums.

Su-To (3. Stufe):

Su-To bedeutet die Weisheit und die Vernichtung der Angst im Leben. Su-To besteht aus 813 Techniken sowie Reaktionen und Kombinationen.

Sam-Sama-E (4. Stufe):

Sam-Sama-E bedeutet die Forschung und die Suche: Was ist der Mensch? Woraus besteht der Mensch? Ist seine Geburt der Anfang? Und der Anfang seiner Geburt das Dasein oder Nichtsein? Sind sein Dasein und Nichtsein vereinigt? Was sind die Folgen des Menschen? Sind die Gedanken des Menschen bis heute so, wie sie gesehen werden oder sind sie noch für mehr fähig?

Sam-Sama-E besteht aus einer Mischung von 5011 Techniken sowie Reaktionen und Kombinationen.

Mayan-Na (5. Stufe):

Mayan-Na bedeutet der Kampf. Mayan-Na bedeutet "Du und Ich", "Ich und Du", "Du und die Natur" und "Natur, die Dich und Mich betrifft". Mayan-Na besteht aus 4900 Techniken sowie Reaktionen und Kombinationen.

Mayan-Na beinhaltet 313 Kicktechniken.

Ku-An-Na und Westa-Maya-Na (6. Stufe):

Ku-An-Na bedeutet der Gegensatz, und Westa-Maya-Na bedeutet das Verständnis der Gedankenfreiheit der Menschen. 6. Stufe besteht aus einer Mischung von 3052 Techniken sowie Reaktionen und Kombinationen. Ku-An-Na beinhaltet 103 Kicktechniken und Westa-Maya-Na beinhaltet 104 Kicktechniken.

Wai-Ma-Bato (7. Stufe):

Wei-Ma-Bato bedeutet die Krallen des Todes. Diese Bedeutung stammt im Kung-Fu-To'A von sieben Fakultäten. Die Hüter dieses Wissens bitten um Menschlichkeit und Gerechtigkeit. Sie sind die Verfechter für die Suche nach den Wurzeln des Seins und Geschehens, für die Erforschung und Beobachtung des Menschen. Wei-Ma-Bato besteht aus einer Mischung von 3301 Techniken sowie Reaktionen und Kombinationen.



11. Der Anzug von TO'A



1. Über die Jacke:

Im Kung Fu TO'A ist Schwarz eine respektvolle Farbe, sie ist die Unempfindlichste und Widerstandsfähigste gegenüber Schmutz und anderen Farben und symbolisiert damit den Charakter eines Kung Fuka, der genauso wie die Farbe Schwarz gegenüber Unreinheiten und Bösem widerstandsfähig und unbeeinflusst sein sollte.

Nach der Erlernung der 7 Stufen hat der Kung Fuka die Ehre, eine rote Jacke zu tragen. Sie ist im Kung Fu TO'A Zeichen für das Blut des Kung Fukas und symbolisiert dessen Furchtlosigkeit vor Verletzungen und Kämpfen sowie seine Gerechtigkeit gegen das Böse.

Der Kragen der Jacke ist wie bei den meisten typischen asiatischen Anzügen rechteckig und etwa 3 bis 4 cm hoch. (Mao-Kragen)

Beim offiziellen Training von Kung Fu TO'A werden die Jacke in die Hose gesteckt und die Ärmel bis oberhalb der Ellbogen hochgekrempelt. Der Grund dafür ist:

- Bei den Handtechniken werden Geräusche des Anzugs lauter und deutlicher, sodass der Kung Fuka durch die zusätzliche Nutzung seines Gehörs sowohl schnellere als auch stärkere Techniken und Reaktionen verursachen kann.
- Lange Ärmel wirken sich störend auf Bewegungen aus; sie sind umständlich und lassen den Kung Fuka schneller ermüden.
- Die Erfahrung hat gezeigt, dass man sich während eines Kampfes deutlich einfacher befreien kann, wenn anstelle des Ärmels der blanke Arm festgehalten wird.

2. Über Symbole und Bezeichnungen auf der Jacke (die obenstehenden Bilder):

Auf der Rückseite des Anzugs sind eine rote, runde Zeichnung mit „International Association Kung Fu TO'A“, auf der von vorne betrachtet linken Seite die Stufen bzw. Linien des Kung Fuka nach dessen Prüfungserfolgen und auf der rechten Seite eine Zeichnung „Mirzai Style“ aufgenäht.

Kurze Erklärung über diese Zeichnung (Bild rechts):

Die rechte Faust, die aus der Dunkelheit gekommen ist, symbolisiert die Kraft und Stärke des Kung Fuka, der versucht aus der Unwissenheit und Finsternis heraus zu kommen und ist ein Zeichen für dessen Kraft und Stärke im Kampf für Frieden und Glück aller Menschen.

Zwei Drittel des Kreises sind rot und stellen den Eid des Kung Fuka bei seinem Blut dar, den Schwur, dass er immer auf der Seite des Lichtes gegen die Finsternis sein wird.

Das restliche Drittel des Kreises ist weiß und symbolisiert die reinen Gedanken des Kung Fuka. Der Kreis im weißen Bereich ist symbolisiert die Erde und das darin gezeichnete Land Persien, wo der Stil Kung Fu TO'A von einem Iraner als Kampfkunst begründet worden ist.

3. Über Hose und Gurt:

Die Hose ist sehr gemütlich, damit man leichter springen, sich setzen oder kicken kann, hat einen breiten Hüftbund und wird normalerweise seitlich durch 2 Knoten und einem Reißverschluss auf der Hüfte befestigt. Dadurch wird der Bauchnabel und der untere Bereich der Bauchmuskeln richtig fest gedeckt, weil der Kung Fuka genau auf diesem breiten Hüftbund leicht seinen Gurt (etwa 3m lang und 7cm Bereit) 2-mal fest herumwickeln und auf der rechten Hüftseite einmal (nach bestandener 1. Stufe zweimal) festknoten kann.

Durch die starke Haftung des Gurtes auf dem unteren Bereich der Bauchmuskeln wird zudem die Ausdauer und Kraft der großen Gesäßmuskeln, des Beckens, der Wirbelsäule und natürlich der Bauchmuskeln gegen starke Schläge oder für die Körperverhärtung extrem gesteigert.

Der untere Teil der Hose wird zugebunden (z.B. mit Reißverschluss), um die Kicktechniken besser, stärker und mit lauterem Knall einsetzen zu können und um zu verhindern, dass der Kung Fuka irgendwo hängen bleibt.

4. Über die Schuhe:

Man darf bei allen physikalischen Aktivitäten Kung Fu Schuhe, Militärstiefel oder spezielle Stiefel von Kung Fu TO'A (in schwarzer Farbe) tragen – Stiefel allerdings erst, wenn alle Prüfungen (Technik und Kampf) der ersten drei Stufen bestanden sind.



12. Simorgh im Kung Fu TO'A



Simorgh auf Persisch bedeutet "30 Vögel" bzw. "so Stark wie 30 große Vögel". Sie war eine Göttin bzw. Engel von Lieben und Leben in Altpersischen Zeiten (etwa 3500 Jahren vor Chr.).

Die Geschichte des märchenhaften Vogels "Simorgh" stammt auch aus dem Meisterwerk "Shahnameh" vom berühmtesten persischen Dichter Ferdosi. Dieses Nationalepos und Heldenlied der Iraner gehört zu den kostbarsten Schätzen der Weltliteratur. Heute ist das „Schahnameh“, zumindest teilweise, in fast alle Weltsprachen übersetzt worden.

Simorgh und seine Rolle sind meistens als kraftvoll, wunderschön, intelligent, Radgeber und verliebt am Fliegen auf den höchste Gipfel "Ghaf" bzw. "Damavand" (der höchste Gipfel in Persien - 5675m) dargestellt worden.

Der Charakter dieses großen Wundervogels wurde von anderen Dichtern wie "Attar Naishabouri" (1136–1220 n. Chr.) für das Begreifen des Verhaltens des Menschen und seines Geistes weiterentwickelt.

Kurze Geschichte über Simorgh;

Tausende von Vögeln der Welt wollten ihren idealen König "Simorgh" finden. Deswegen haben sie eine beschwerliche lange Reise auf sich genommen, um ihn zu erreichen. Am Ende bleiben nur "**dreißig Vögel**" übrig. Diese "dreißig Vögel" erkennen am Reiseziel, dass sie der gesuchte König selbst sind.

WUTA
ALMANAC
6th Edition
Aug. 2011



SMORGH
symbol of unity and power in Martial arts of Iran

Diese Zeichnung im TO'A Stil symbolisiert den Flug (das Erreichen des Gipfels) der Weggefährten/innen in der Welt von „Körper und Geist“.

Das Schwert, das vom Kopf bis zum Fuß die „Simorgh“ durchdringt, bezeichnet seine Liebe (von Kopf bis Fuß) und die Bereitschaft sich aus Liebe für seinen Weg zu opfern.

Simorgh und ihre Tochter „Ram“ (Zohreh):

Dieser silberne Teller, der im Museum Petersburg (Russland) aufbewahrt wird, ist etwa 1500 Jahre alt und bezeichnet die Geburt von „Ram“.



Diese Zeichnung symbolisiert „Ram“ als Göttin bzw. Engel von Geist und Seele – Herz und Leben - Musik – Gedicht – Wein – Tanz und Freude, die von ihrer Schöpferin „Simorgh“ gebärt bzw. beschützt wird. Die Blumen sind „Niloofar“, die auf Deutsch der Lotos oder die Lilie genannt wird.

„Ramtin“ war ein Perser, der „Rami“ und auch „Ram“ genannt worden ist. Er beherrschte das Musikinstrument „Chang“ vollkommen, das auf Deutsch „Harfe“ genannt wird. Viele Historiker sind überzeugt, dass er der Erfinder von „Chang“ bzw. „Harfe“ gewesen ist.

Allgemein das Wort „Iran“ kommt vom alten persischen Wort „Irianeh“ oder „Iryaneh“ und es bezeichnet einen Platz von Tanz und Freude.

„Zankhodaye Mehr“ oder Göttin der Liebe (aus Bronze - etwa 2000 Jahren vor Chr.):

„Zan“ auf Persisch bedeutet „die Frau“. „Khoda“ bedeutet „Gott“ und „Mehr“ bedeutet „Liebe“.

Der 16. Tag eines jeden Monats gehörte zu der „Zankhodaye Mehr“. Sie besteht aus 16 Vögeln und sie symbolisiert **die Mutterliebe**.

Zeichnung von Farangis



In der Regel wird das Symbol „Simorgh“ nach dem erfolgreichen ablegen der 7 Prüfungen (Qualifizierter Trainer) entweder auf der linken Seite der Brust oder auf dem Ärmel des Anzuges aufgenäht und getragen.

Aus Motivationsgründen gestatte ich meinen Schülern und Schülerinnen in Deutschland das Symbol „Simorgh“ schon nach dem Bestehen der 3. Stufe Prüfung auf dem linken Ärmel des Anzuges zu tragen.

Traditionell wurde nach der Erlernung der 7. Stufe, dies mit einem grünen Gurt symbolisiert (Qualifizierter Trainer).

Im Iran;

Aktuell wird nun nach dem bestehen der 3. Stufe, dieses mit einem grünen Gurt symbolisiert.

Die absolvierte 5. Stufe wird mit einem schwarzen Gurt 1. Dan bezeichnet.

Die absolvierte 6. Stufe (1. Teil Kuan-Na) wird als 2. Dan bezeichnet.

Die absolvierte 6. Stufe (2. Teil Westa-Mayana) wird als 3. Dan bezeichnet.

Die absolvierte 7. Stufe (Weima-Bato) wird als 4. Dan bezeichnet.

Die absolvierte Ana-To'a Sabz wird als 5. Dan bezeichnet.

Die absolvierte 1. Variant der kalten Waffen (Rekayma) wird als 6. Dan bezeichnet.

Die absolvierte 2. Variant der kalten Waffen (Sai) wird als 7. Dan bezeichnet.

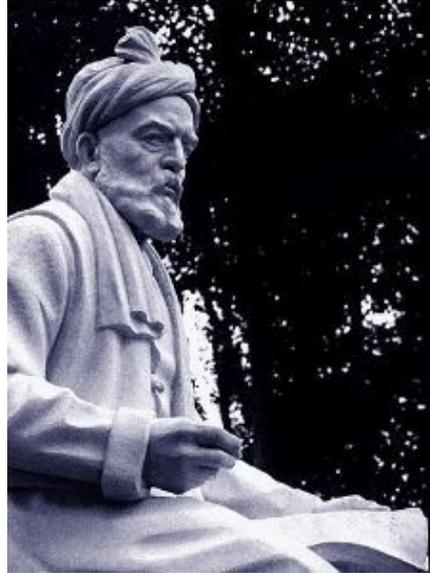
usw.

In Deutschland;

Ich stehe den Veränderungen, die im Laufe der Zeit entstanden sind, offen gegenüber, so lang die Kung Fu TO'A Techniken in der traditionellen Urform und unverändert weiter vermittelt werden.

Nach Rücksprache mit meinen Fortgeschrittenen Schülern/innen hatten wir uns dazu entschlossen, die Prüfungen der einzelnen Stufen weiterhin auf traditioneller Art durchzuführen wie es vor 40 Jahren üblich war.

13. Kurz über Ferdosi (932-1020 n. Chr.)



Abul-Kasem-Mansur, genannt Ferdosi wurde 932 n. Chr. in Tabaran bei Tus (heutiges Khorasan) in Persien geboren. Seine Familie gehörte den Dehghanen (der Landadelsschicht) an, die ihre Entstehung bis in die mittelpersische Zeit zurückführen konnte und deshalb viele vorislamische Traditionen bewahrt und lebendig erhalten hatte. Dies lieferte Ferdosi die Grundlage für die Sammlung und Bearbeitung alter iranischer Legenden und Überlieferungen.

Im Jahr 975 begann er mit der epischen Umsetzung dieser Geschichten. Sein Meisterwerk wurde von dem samanidischen Gouverneur von Tus, Abu Mansur, gefördert und finanziert, da Ferdosi selbst in eher bescheidenen Verhältnissen lebte. Länger als 30 Jahre arbeitete er an seinem Buch der Könige, "Shahnameh", das in über 50000 Versen die Sagen und historischen Ereignisse von den Anfängen bis zur Eroberung Persiens durch die Araber zu einem homogenen Geschichtswerk verband.

Im Jahr 1009 n. Chr. vollendete Ferdosi sein Werk in reinem Farsi (Persisch: Sprache) und widmete es dem ghasnawidischen Herrscher Sultan Mahmud, der die Leistung des gigantischen Epos jedoch nur ungenügend würdigte und Ferdosi mit 20000 Silberderham abspenste. Wütend verfasste Ferdosi ein langes Gedicht, in dem er den König schmähte, was zur Folge hatte, dass er nach Tabarestan fliehen musste. Nachdem der Zorn des Herrschers verraucht war, rief er zwischen 1020 und 1026 n. Chr. den Dichter zurück und befahl, ihm eine Schenkung von 60000 Golddinar zukommen zu lassen. Die Wiedergutmachung jedoch erreichte Ferdosi nicht mehr, da er inzwischen gestorben war.

Eine kurze Geschichte von "Shahnameh" über den märchenhaften Vogel und die Geburt von Rostam (der Held):

<< Kurz nach der Hochzeit der Rudabe mit dem Fürsten Zal (Nationalheld und Heerführer des damaligen Persien) ging diese in Erwartung. Beide waren darüber sehr erfreut. Rudabe wurde zunehmend schwerer und ihr Leibumfang wuchs enorm an. Bereits im zweiten Trimenon erschien ihr die Last des Fetus untragbar und sie wurde bettlägerig. Ihre Gesichtsfarbe entwich vollständig und sie war sehr schwach. Ihre besorgte Mutter besuchte sie und fragte sie nach ihrem Wohlbefinden. Rudabe antwortete: (Mutter, ich habe weder tags noch nachts Ruhe. In meinem Bauch trage ich einen Felsen. Mir geht es so schlecht.) Als der Geburtstermin erreicht war und die Wehen einsetzten, wurde Rudabe vor Schmerzen bewusstlos. Die hilflose Hebamme ließ den Ehemann rufen. Zal eilte mit tränengefüllten Augen an. Durch das Verbrennen einer Feder des Riesenvogels Simorgh wurde dieser herbeigelockt. Der Himmel wurde schwarz bedeckt durch seine großen Schwingen. Simorgh landete neben dem Bett der Rudabe und tröstete den Zal. Er sprach zu ihm: (Deine zypressengestaltige Gemahlin wird gleich Dir einen Prächtigen Sohn gebären, der so stark ist wie ein Löwe, und er wird in Kraft, Intelligenz und Gutherzigkeit unvergleichlich sein. Sie muss operativ entbunden werden. Dazu sind ein geübter und gebildeter Mann, ein scharfer Dolch und Wein als Betäubungsmittel nötig.)

Der Zal ließ alles so veranlassen wie geheißen. Der Operateur legte flink einen Schnitt in die rechte Abdominalseite der vom Wein betäubten Rudabe, wendete den Kopf des makrosomen Kindes aus dem Geburtskanal und entwickelte es behutsam. Dann nähte er die Wunde und verabreichte Rudabe Hyoscyamus, wie der Simorgh genau angewiesen hatte. Nach 48 Stunden erst wachte Rudabe aus der Betäubung auf und sagte: "Rostam", was soviel bedeutet wie „ich bin gerettet“. Somit wurde der Sohn Rostam genannt. >>

Der Operationsbericht von Ferdosi enthält eine saubere Indikation (Makrosomie, Becken-Kopf-Missverhältnis), ein Konsilium "Simorgh" und die Inzision an der richtigen Stelle (damals glaubte man an einen bikornen Uterus, in dessen linker Hälfte die Mädchen heranwachsen und rechts die Knaben) und ein Anästhetikum (Wein). Das einzige, was fehlte, war ein Anästhesist. Für Ferdosi war es selbstverständlich, dass man die Inzision auch wieder zunähen musste. Rudabes Hebamme hat dem Operateur sehr wahrscheinlich assistiert.

Korrespondenz:
Dr. med. M. Dadelahi

Eine kurze Zusammenfassung der Geschichte von Rostam und Sohrab (die Helden):

Die Ereignisse handeln sich in einem Akt um die Vermählung Rostams mit Tahmineh bis zum Tode Sohrabs durch die Hand des Vaters.

Die Handlung beginnt mit der Jagd Rostams im Lande Samangan, bei der sein Pferd Raksch gestohlen wird. Nach einem Festmahl beim König des Landes, betritt in der Nacht dessen Tochter Tahmineh das Gemach Rostams und vermählt sich mit ihm. Tahmineh gebärt einen Sohn und nennt ihn Sohrab. Er wächst zu einem Helden heran. Als er entdeckt, dass Rostam sein Vater ist, möchte er ihn zum König von Persien machen und erklärt dem korrupten König Kavus von Persien den Krieg. Doch der König der Turaner Afrasiab erfährt von der Identität Sohrabs und unterstützt ihn in seinem Kampf, ohne die Identität seines Vaters preiszugeben, damit er von diesem getötet wird. König Kavus bittet Rostam um Unterstützung gegen den Krieger Sohrab und die Turaner.

Im andren Akt akzeptiert Sohrab Afrasiabs Angebot. Der iranische Ritter Hajir wird von ihm gefangen genommen, doch dieser verschweigt ihm, dass Rostam im Heer der Iraner ist, aus Angst Sohrab könnte ihn töten. Rostam und Sohrab treffen in drei Schlachten aufeinander. Rostam verschweigt seine Identität, weil er fürchtet, dass Sohrab gewinnen und Schande über seinen Namen bringen könnte. In der zweiten Schlacht hindert Rostam Sohrab daran ihn zu erdolchen, mit der Begründung, dass es nicht die Tradition der Perser sei ihre Gegner bei der ersten Gelegenheit zu erstechen. Doch in der dritten Schlacht lässt er die Tradition selbst außer Acht und tötet seinen Sohn.

Als Rostam durch das Armband die Identität seines Sohnes erfährt, ist er verzweifelt und auch Tahmineh stirbt bald an gebrochenem Herzen.



14. "Otaymeh" von Kung Fu TO'A



"Otaymeh" oder „Otaymi“ ist der Platz zum Kämpfen, für Prüfungen der verschiedenen Stufen oder für Vorführungen neuer Techniken vom Meister für die Schüler. **Der weiße Kreis** in der Mitte des Otaymi kann zwischen 40 und 50 cm, **der rote Kreis** zwischen 3,5 bis 4,5 Meter Durchmesser haben.

Bilder von meiner Ausbildung im Kurs von Meister Jalilzadeh (1979, links), und von meiner Prüfung für die 4. Stufe bei Meister Jalilzadeh 1982 im Otaymi (rechts).



15. Das Symbol “menschlicher Königsfalke“ im TOA



In der Geschichte Persiens ist der Königsfalke für die Menschen immer ein Zeichen großer Kultur, weitem und breitem Land, Reichtum, Macht, Sieg und Stolz gewesen, war heilig und forderte Respekt. Dieser Vogel wird immer die ganze Erde – Gebirge, Wüste, Wald, Meer und alle Lebewesen – unter sich haben. Aufgrund seiner vielen Fähigkeiten (scharfer Blick, scharfer Schnabel und scharfe Krallen, meisterhafter Flug und meisterhafte Bewegung, Jagdtechnik,...) wurde der Königsfalke vom Begründer von Kung Fu TO'A als Symbol seines Stiles gewählt.

Sein mächtiger Griff auf 2 Kugeln:

Die Kugeln sind Zeichen der materiellen und immateriellen Welt, der zwei Welten des Körpers und des Geistes: Die Welt des Körpers ist sichtbare Welt, die zum Leben geschaffen ist; die Welt des Geistes ist unsichtbare Welt, die zum Führen der Menschen geschaffen ist.

Viele Philosophen sind der Meinung, dass ein Mensch nie die Geheimnisse des Daseins begreifen würde, wenn er sein Dasein nur der Verstärkung seiner mentalen Fähigkeiten widme und auf Verstärkung und Ausbildung seines Körpers verzichte; ihm wird sein wunderschönes Leben nichts nützen. Die zwei Welten des Körpers und des Geistes gehören zusammen und sollten beide gleichermaßen genutzt werden.

Seine Schwanzfedern:

Sie symbolisieren die Kraft und Gesundheit des Körpers.

Seine starke und breite Brust:

Sie ist Zeichen für Tapferkeit. Der märchenhafte Königsfalke erzählt uns: “Ich bin in Tapferkeit der Tapferste, im Erfolg der Erfolgreichste, zwischen Prachtvollen der Prachtvollste und zwischen Großen der Größte. Jeden Feind werde ich besiegen und jedes Monster auseinander reißen“.

Die zwei auseinander gestreckten Flügel:

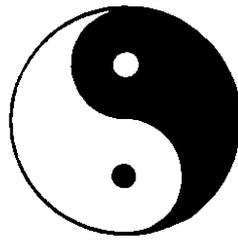
Sie sind Zeichen für Menschen, die in ihrem Leben immer und immer höher steigen und immer mehr erreichen möchten. Jeder Flügel wird dabei in 3 Teile bzw. in 3 Symbole gegliedert:

- 1. Gerechtigkeit und Reinheit,**
- 2. Kraft der Gedanken, ständige Forschung, mit der man Wissenschaft, Kultur und Glück erreichen kann.**
- 3. Die Fähigkeit eines Menschen, in seiner Gesellschaft eine Legende sein zu können.**

Der Kreis im Bereich des Kopfes:

Er symbolisiert den Kreis des Lebens, eine unheimlich lange Zeit, in der sich die Menschen ständig entwickeln und auf der Suche nach den Geheimnissen des Lebens befinden.

16. Der Einfluss des Yin und Yang auf die Kung Fu Kampfkunst und ihre Auswirkungen



Das Symbol „Yin und Yang“ besteht aus zwei gegensätzlichen Tropfen, zwei gegensätzliche Kräfte, die sich im Kreis des Lebens ständig vervollständigen und kontinuierlich, ohne jemals still zu stehen, in unserem Universum wirken.

Yin symbolisiert:

Schwarz
Dunkelheit
Nacht
Mond
Weiblichkeit
Sanftheit
Negativität
Passivität
Immaterielles
etc.

Yang symbolisiert:

Weiß
Helligkeit
Tag
Sonne
Männlichkeit
Härte
Positivität
Aktivität
Materielles
etc.

Entsprechend dieser chinesischen Lebensanschauung bilden alle Dinge eine Einheit, die sich vervollständigt; nur der menschliche Geist und seine Wahrnehmung teilen diese Einheit in Gegensätze auf.

Ein gutes Beispiel dafür ist das Zusammenspiel der Muskeln eines Menschen als Yin und Yang: Beim Hanteltraining drückt man die Hantel nach oben bzw. der Biceps des Oberarms zieht sich zusammen und zieht die Hantel nach oben parallel dazu entspannt sich der Triceps. Führt man die Hantel wieder zurück nach unten so zieht sich der Triceps zusammen während nun der Biceps des Oberarms sich entspannt. Zur Ausführung dieser Bewegungen ist also ein Zusammenspiel der beiden Muskeln, hier Biceps und Triceps, unabdingbar. Es muss also immer eine Spannung und eine Entspannung der Muskeln stattfinden damit eine Bewegung in die eine oder andere Richtung stattfinden kann. Würden beide Muskelpartien gleichzeitig angespannt oder entspannt sein so würde keine Bewegung zustande kommen.

Um zu verdeutlichen, dass keines der beiden Gegensätze allein überleben kann, sieht man im Symbol „Yin und Yang“ einen weißen Punkt im schwarzen Tropfen und einen schwarzen Punkt im Weißen.

Auf dieser Vorstellung basierend sollte ein Kung Fuka trotz all seiner Härte und Stabilität stets geschmeidig und flexibel bzw. anpassungsfähig sein. Man stelle sich vor, dass der stärkste Baum brechen wird wenn starke Kräfte auf ihn wirken, während geschmeidige Bäume wie ein Bambusbaum sich dem stärksten Sturm durch seine Flexibilität anpassen kann und dadurch den Kräften nachgibt. Wenn ein Kung Fuka also einem der beiden Gegensätze zu nahe kommt, sei es positiv oder negativ, soll er mit ihnen eins werden, um es zu kontrollieren. Das eins werden mit den Gegensätzen, ohne an ihnen zu haften, ist der beste Weg sich davon zu trennen.

Ein Kung Fuka kann sich im Kampf behaupten, indem er den Bewegungen seines Gegners nachgibt und dessen Kraft nutzt (ohne diesem frontal zu begegnen) indem er sie aufnimmt und mit einer eigenen Bewegung weitergibt.

17. Die Kraft der Chi-Energie und die Nutzung des „Dan-Ti-Yan“ im Kung Fu



Chi (Chinesisch) oder Qi (Japanisch) ist ein Begriff für Lebensenergie, einer vitalen Energie, die in der asiatischen Gesundheitslehre und in Kampfkünsten wie Kung Fu von zentraler Bedeutung ist. Das Chi fließt im menschlichen Körper in Bahnen, welche im Westen „Meridiane“ genannt werden. Dieser ungehinderte Fluss der Chi-Energie ist der Schlüssel zu unserer Gesundheit und zur Vorbeugung vorzeitigen Alterns. Ist der Energiefluss an einer Stelle eingengt oder blockiert, so führt dies zur Überlastung des Energiesystems an einer anderen Stelle unseres Körpers. Derartige Einengungen oder Blockaden werden durch eine ganze Reihe von Faktoren verursacht, z.B.:

- Unregelmäßiges Atmen durch Rauchen, Nervosität, Aufregung, Übermäßiges essen oder trinken
- Durch Stress verursachte Muskelanspannung, eine falsche Körperhaltung oder ständiges Sitzen im Büro

Die richtige Atemtechnik ist eine der wichtigsten Methoden, die im Kung Fu verwendet werden, um den Chi-Fluss positiv zu beeinflussen. Um die Harmonie und Kombination zwischen Atemübungen und den Bewegungsabläufen im Kung Fu zu erlernen und um die Chi-Energie auch im Training richtig kontrollieren zu können, braucht ein Kung Fuka mehrere Jahre regelmäßige und disziplinierte Übung. Obwohl wenige auf der Welt die Stufe erreicht haben, ihr Chi einhundertprozentig einsetzen zu können, soll man immer weiter versuchen, die Atemtechnik (Dan-Ti-Yan) mit Geduld weiter zu üben.

Die Dan-Ti-Yan-Technik:

Das Dan-Ti-Yan ist eine Stelle etwa 3 inch (1 inch = 2,54cm) unterhalb des Bauchnabels und ist in der Philosophie von Joga, Qi Gong und Tai Chi die Grundlage des Lebens und die zentrale Kraft des Geistes. Im Kung Fu TO'A wird die Dan-Ti-Yan-Technik in liegend, im Zen oder in der Stehstellung "Kami-Sema" oder "Yeteh-Rato" bzw. Reiterstellung geübt; dabei versucht man mental, die gesamte positive Energie des Körpers mithilfe eines Atemzugs durch die Nase auf den entsprechenden Punkt unter dem Bauchnabel zu zentrieren und zu speichern. Beim Ausatmen stellt man sich wieder mental vor, dass alle schädliche und negative Energie vom Dan-Ti-Yan über den Mund nach außen geführt wird, wobei der Kung Fuka versuchen muss, seine Brust durch die langsame Atemtechnik nur minimal auszudehnen. Das Ein- und Ausatmen soll entspannt, gleichmäßig und ohne Pause stattfinden; nur so kann das Chi in die freien Bahnen des Körpers ungehindert fließen. Nach achtmaliger Wiederholung der Übung wird eine Pause gemacht. Die richtige Beherrschung dieser Dan-Ti-Yan-Technik hat nicht nur positiven Einfluss auf das Nervensystem und die inneren Organe, sondern es erhöht auch die Kraft und die Ausdauer der Muskeln und Gelenke und verbessert die Kondition.

18. Über das “Zen“



Viele Historiker sind der Meinung, dass der Buddhismus der Ursprung des Zen ist und etwa 1000 Jahre nach Buddha durch “Budidharma“ aus Indien nach China gebracht und weiter gelehrt worden ist.

Wir sitzen im Zen und versinken in uns, um die Geheimnisse des Daseins und des Nicht-Daseins als Mensch zu begreifen und unsere Rolle darin zu suchen.

Es ist fast unmöglich das Zen genau zu erklären und zu beschreiben; jeder Mensch muss selbst in der Lage sein, um es in sich zu erforschen und zu begreifen.

Die Erfahrung und Meinungen verschiedener Menschen über das Zen.

- Zen ist Freiheit,
- Zen ist der Blick auf die eigene Natur,
- Zen ist das Lernen, anderen gegenüber nichts vorzumachen und nicht künstlich zu sein,
- Zen ist das Wandern von der Aufregung zur Beruhigung,
- Zen ist spezielle regelmäßige Übung, damit der Mensch einen hochentwickelten Körper und Geist erlangen kann,
- Zen ist die Stellung des Menschen in seiner besten menschlichen physiologischen Form,
- Zen ist keine Religion, keine Philosophie, keine Wissenschaft und Psychologie. Es ist eine Methode, um Freiheit zu erreichen. Für diese Erfahrung gibt es weder ein Wort noch einen Ausdruck,
- Zen ist der Überblick und das Begreifen unserer Erziehungen (zu Hause, in der Schule oder in der Gesellschaft) ohne positive oder negative Beurteilung,
- Zen ist die Erholung nach physikalischen Aktivitäten,
- Zen ist der Preis des Lebens und des Daseins. Es ist eine lange Erfahrung und man muss es in sich selbst erleben,
- Zen ist die Meditation und die Beruhigung für unseren Körper und Geist,
usw.

19. Eine kleine Geschichte über die Erfindung und Entwicklung des Kung Fu

Akademie für Körper und Geistestraining



Der Ausdruck Kung Fu ist in unserer neuen Zeit und Welt eine Beschreibung der Fähigkeiten gewisser Personen, die chinesische Kampfkunst betreiben. Um genauere Information über den Ursprung und die Wurzel der chinesischen Kampfkunst zu bekommen, muss man auf mehrere Tausend Jahre zurückblicken. Viele alte Geschichten, die von Generation zu Generation weitergegeben worden sind, erzählen, dass der Begriff "Kung Fu" selbst aus alten Methoden des Faustens, Chinesischem Boxen oder "Kempo" entstanden ist. Es gibt über die Wurzel von "Kempo" Meinungsverschiedenheiten, aber alle Historiker sind sich über die Existenz eines Mannes in Indien einig.

Man nennt ihn in Indien "Bodidharma", in Japan "Daruma Taishi", und in China ist er bekannt als "Damo". Er war in Indien Sohn des König "Sagandha", Schüler eines alten Meisters namens "Prajanaatra" und ein erstklassiger Krieger. Damo ist etwa 520 v. Chr. von Indien nach China gereist, um Liang, den damaligen Herrscher, den Weg des Bodas zu lehren. Sein unheimlich schwerer Weg nach China führte ihn damals durch die Gebirge des Himalaja; sogar heute ist es nicht machbar diesen Weg zu gehen! Nachdem Damo die mehrere Tausend Kilometer mit allen Lasten und Gefahren hinter sich hatte, bekam er vom Herrscher die Erlaubnis, seinen Weg des Buddhismus in China zu verbreiten und zu unterrichten. Nach einer Weile hatte er so zwischen mehreren heiligen Plätzen einen Tempel im Gebirge von Song-Chan in der Provinz Khenan ausgewählt, welcher später als Shaolin-Szu (in Mandarinsprache) und Sio-Lom (in Kantonismsprache) überall bekannt wurde. Das damalige Konzept von Damo bestand aus gewissen religiösen Vorschriften, Lebensdisziplin und Enthaltensamkeiten, nach denen seine Anhänger Weisheit, die Wahrheit des Lebens und Barmherzigkeit erlangen sollten.

Die Kraftlosigkeit aufgrund der extremen Enthaltensamkeiten machte seinen Schülern bald zu schaffen. Damo begriff bald, dass nicht jeder normale Mensch für seine extrem starken körperlichen und geistigen Übungen fähig sein kann; ihm wurde bewusst, dass ein gesunder Geist einen gesunden Körper benötigt – und umgekehrt. Er beschloss, sich allein in die Natur zurückzuziehen, wo er in etwa 9 Jahren Untersuchungen und Überlegungen über Naturphänomene (wie: Wind, Regen, Wasser, Feuer und unterschiedliche Lebewesen und Tieren) anstellte und Bewegungsabläufe entwickelte, die den Widerstand und die Körperkraft eines Menschen extrem erhöhen konnten.

Diese Bewegungsabläufe bestanden aus 18 Formen, die weniger schwer, dafür aber wirkungsvoll für die Entwicklung von Körper und Geist seiner Schüler waren.

Manche Kampfsporthistoriker meinen, dass Damo der erste Begründer der Philosophie (Zen oder Chan) in seinem Kloster gewesen ist; aber es gab schon lange vor Damos Ankunft im Shaolinkloster Kampfkunst in einer primitiv und wenig entwickelten Form, da die sich Mönche schon lange vorher gegen Räuber und Verbrecher schützen mussten. Der alte Stil der Mönche wurde also durch Damo wohl weiterentwickelt.

Auf jeden Fall wurden diese 18 Bewegungen nach und nach durch weitere Generationen weiterentwickelt und vervielfältigt, bis dahin, wo wir sie heute mit unterschiedlichen Namen und in verschiedenen Formen als Kampfkunst betrachten. Man vermutet, dass viele Stile des heutigen Kung Fu gegen Ende der Herrschaft der Ching Dynastie zwischen 1644 und 1911 entwickelt und verbreitet worden sind. Viele bekannte Kampfkunsthistoriker sind der Meinung, dass die Geschichte des „Südlichen Shaolintempel in der Provinz Fokin“ bei der Verbreitung und Bekanntmachung von Kung Fu eine sehr große Rolle gespielt hat. Die Begriffe wie Wu-Shu, Shuan-Fa oder Shuan-Shu (Kunst des Boxens) sind in China sehr bekannt und man kann als Beispiel in Nordchina den Adlerkrallen-Stil, den Affen-Stil, den nördlichen Sil-Lum-Stil und in Südchina den Drachen-Stil, den Hung-Kung-Stil, den Weißer-Kranich-Stil und den südlichen Sil-lum-Stil nennen.

Akademie für Körper und Geistestraining (Iran – Teheran)



20. Krieg und Zerstörung oder sich selbst bekämpfen?



Die Geschichte der Menschheit zeigt uns, dass Krieg seit Menschengedenken ein andauernder Begleiter gewesen ist und der Mensch ihn zwar als eine negative und scheußliche Sache in seinem Leben erkennt, aber auch akzeptiert.

Am Anfang konnte nur die menschliche Kraft eine wichtige Rolle im Krieg spielen: der mit den stärkeren Muskeln siegte. Später jedoch konnte der Mensch dank seiner Kreativität und Intelligenz Werkzeuge und Waffen wie scharfe Steine oder Holzstöcke erfinden, um Gegner leichter zu besiegen und einhergehend mit der Erfindung des Feuers und später des Metalls schwand die Bedeutung von Muskeln und Kraft im Krieg zunehmend. Allmählich wurde auch in jeder Gesellschaft eine Ausbildung zum Berufssoldaten zu etwas Normalem und Selbstverständlichem.

Heutzutage, im Zeitalter der hochentwickelten Waffensysteme (z.B. Feuerwaffen, Raketen, Luftwaffe, nukleare und chemische Waffen usw.), wird der Einsatz von menschlicher Muskelkraft im Krieg immer unbedeutender.

Obwohl es keinen Zweifel daran gibt, dass Krieg die verrückteste und dümmste Handlung des Menschen war und ist, würden sie ohne ihn den "Frieden" niemals so schätzen wie jetzt. Das Gute liegt neben dem Bösen, das Licht neben der Dunkelheit und nur zusammen und miteinander können sie zur Geltung kommen.

Jede Gesellschaft verändert sich mit dem Krieg: sie kann nicht nur moralisch und geistig eine höhere Ebene erreichen, sondern auch eine Entwicklung ihrer Wirtschaft und Ökonomie erleben. Als Beispiele hierfür kann man Länder wie Deutschland, Japan, Frankreich und England nennen, die sich nach dem 2. Weltkrieg rasant und in jeder Hinsicht entwickelten.

Heute stehen diese logischen Rechtfertigungen eines Krieges hinter der Erkenntnis, dass nicht jeder Konflikt gleich mit Waffengewalt gelöst werden darf. Wir können aus der Geschichte der Menschheit viel lernen und als intelligenteste Wesen der Erde viel Zerstörung und Vernichtung verhindern.

Die asiatischen Meister lehren:

“Sich selbst zu besiegen, um inneren Frieden zu erlangen, ist das Zeichen von Intelligenz und Macht.“

Der wahre Krieg in unserer Zeit sollte im Inneren jedes Einzelnen von uns stattfinden, ein innerer Kampf gegen Angst, Schwäche, Unwissenheit und die Mäßigung unseres natürlichen Begehrens. Solange, wie man diesen Krieg bzw. diese Selbstbekämpfung nicht hinter sich gebracht hat und nur in materiellen Dingen nach Erfolg trachtet, wird man als Mensch niemals die Ebene eines ruhigen, selbstbesiegten Menschen und dessen Stolz erlangen.

21. Die zwei unterschiedlichen Systeme der chinesischen Kampfkunst: "Wi-Chia" und "Ni-Chia"



Die zwei Systeme Wi-Chia und Ni-Chia sind leicht voneinander zu unterscheiden:

Beim ersten System **Wi-Chia** konzentriert man sich auf regelmäßiges gezieltes Training, um eine Erhöhung der Geschwindigkeit und eine Verstärkung der Kräfte in Beinen, Händen und im ganzen Körper zu erreichen. In diesem System wird auch das Verhalten von Tieren (z.B. ihr Kämpfen, Jagen, Fliehen, Verstecken, Angreifen und Verteidigen) imitiert.



Beim zweiten System **Ni-Chia** versucht man, sich in den Übungen auf seine inneren Organe zu konzentrieren und dabei alle Bewegungen langsam und kontrolliert auszuführen.

Ni-Chia besteht aus 2 wichtigen Grundlagen:

1. „Yi“ – die Verstärkung des Willens (der Absichten)
2. „Chi“ – die Verstärkung des Wesentlichen (Natürlichen), die Verstärkung des Lebensnotwendigen in einem Mensch, dessen Organe.

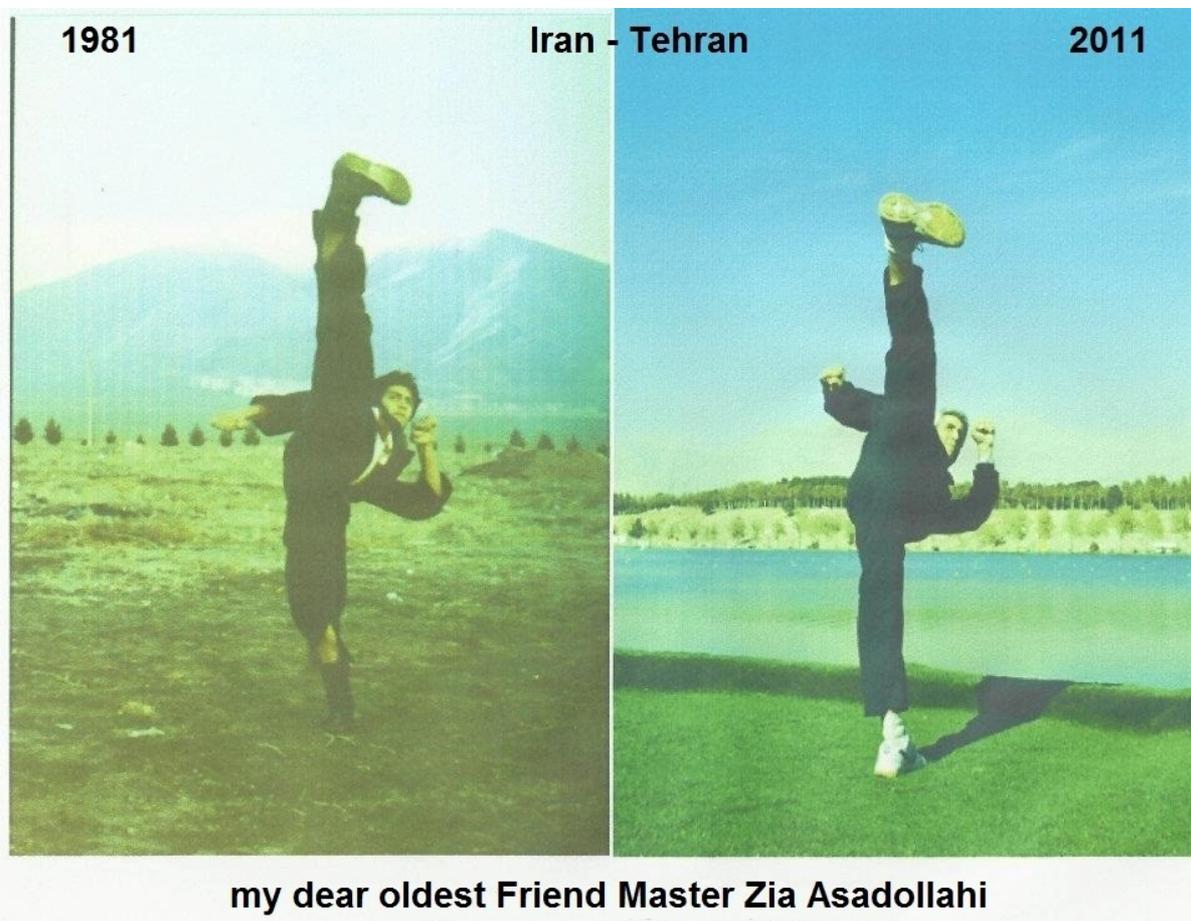
Die bekanntesten Stile von Ni-Chia sind:

1. Tai-Chi (Cho-An)
2. Goa-Jang (Pakwa)
3. Shing-Yi-Cho-An (Hesing-Ai)

In Kung Fu TO'A sind Spuren beider System **Wi-Chia** und **Ni-Chia** klar und deutlich zu sehen.

22. Das Geheimnis der Gesundheit und des Körpertrainings in Asien

Einige der höchstentwickelten Formen heilgymnastischer Übungen, die sich der Mensch je ausgedacht hat, werden seit Jahrhunderten in China, Iran, Japan, Indien und anderen asiatischen Ländern praktiziert. Die Waffen, mit denen die traditionelle asiatische Medizin Störungen und Krankheiten zu bekämpfen versucht, sind nicht sehr zahlreich, aber außerordentlich wirkungsvoll: Akupunktur, Heilmassagen, Die Blutschröpfen Methode, Blutegel-Therapie, Bienenstich-Therapie, Fisch-Therapie mit Hornhaut-Fischen, Heilkräuter ... und ganz allgemein grundsätzliches Körpertraining. Die Auswirkungen auf den Körper, die sich die Asiaten von diesen Übungen erwarten, unterscheiden sich vollkommen und radikal von den meisten westlichen Vorstellungen: Während Körpertraining im Westen größere und stärkere Muskeln erzielen soll, interessieren sich Asiaten hauptsächlich für eine Stärkung der inneren Organe, der Nerven, der Gelenke, der Bänder und der Blutgefäße. Darin besteht der grundlegende Unterschied zwischen beiden Systemen. Das medizinische Denken der Asiaten führt die meisten Krankheiten auf innere Schwäche zurück und vertritt die Ansicht, dass Krankheiten keine Chance mehr hätten, wenn Schwächen durch Körpertraining beseitigt würden.



23. Wichtiges über Vitamine und Mineralien für unseren Körper

Vitamine und Mineralstoffe sind Nährstoffe, ohne die wir nicht lebensfähig wären und die unseren Organismus stärken und unser Immunsystem unterstützen. Vitaminmangel ist Ursache von mehr als 75% aller Krankheiten und beschleunigt zusätzlich den menschlichen Alterungsprozess. Mineralien wie Calcium, Kalium, Natrium und Magnesium und Spurenelemente wie Eisen und Zink sind für die verschiedensten Prozesse in unserem Organismus ebenso unabdingbar.

Vitamin: Funktion bzw. positive Wirkung

Vorkommen:

Vitamin A: Augen, Haare, Haut, Knochen, Zähne, Nieren, Lunge, Leber

Vorkommen: Tierische Lebensmittel wie Kalbs-, Rinds- oder Schweineleber, Fischtran, Eier, Milch, Butter, Käse, Thunfisch

Vitamin B – Complex: Glücksbotenstoffe des Gehirns, Energie für den Tag, bessere Zellregeneration

Vorkommen: Weizen, Getreide, Erdnüsse

Vitamin B1: Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit, gegen Vergesslichkeit, allg. bessere Versorgung des Gehirns, Herz, Haare, Ohren, Augen, Magen, Darm, Nervensystem

Vorkommen: Hülsenfrüchte, Fleisch, Geflügel, Fisch, Kartoffeln, Vollkornprodukte, Bierhefe

Vitamin B2: Wachstum und Fortpflanzung, Augen, Haare, Nägel, Haut, Magen, Darm

Vorkommen: Milchprodukte, Leber, Fleisch, Eier, Fisch, Nüsse

Vitamin B3: Leber, Nerven, Haut, Zellgewebe, Zunge, Gehirn; gegen Schlafstörungen, Kopfschmerzen und Migräne, gegen Übelkeit und Verdauungsstörungen, Aggressionsdämpfer

Vorkommen: Hülsenfrüchte, Milch, Bierhefe, Geflügel, Meeresfrüchte, Nüsse, Vollkornprodukte, Getreide

Vitamin B6: Wundheilung; gegen Krebs, Depressionen, Herzerkrankungen und Herzinfarkt

Vorkommen: Lachs, Hähnchenfleisch, Bananen, Vollkornbrot

Vitamin B12: Gegen Psychische Störungen, Depressionen, Herzschwäche, Herzinfarkt

Vorkommen: Milch, Fisch, Leber, Fleisch, Eier

Vitamin C: Mindert Nebenwirkungen von Medikamenten, stärkt das Immunsystem, schwächt Wirkung von Allergenen, gegen Krebs, Unterstützung der Wundheilung, gegen Zahnfleischbluten, Senkung des Cholesterinspiegels, Behandlung und Vorbeugung von Erkältungen, Vorbeugung von Virus- und Bakterieninfektionen, gegen Kreislauferkrankungen, Magengeschwüre und Rückenbeschwerden

Vorkommen: Gemüse, Früchte, Milch

Vitamin D: Gut für die richtige Umsetzung v. Calcium u. Phosphor zur Bildung gesunder Knochen und Zähne, aktiviert Knochenstoffwechsel, unterstützt Immunsystem, gegen Herzerkrankungen und Herzschwäche

Vorkommen: Eigelb, Fisch, Leber, Hefe

Vitamin E: gegen Störungen des Muskelstoffwechsels und Krämpfe

Vorkommen: Pflanzliche Öle, Eier, Getreide, Nüsse

Vitamin K: Positiver Einfluss auf Blutgerinnung

Vorkommen: Sojabohnenöl, Milch, Gemüse

Mineralstoffe gehören zum unbelebten Teil der Natur: Sie werden als Salze (z.B. Natrium-Chlorid = Kochsalz) aufgenommen, die dann im Körper in ihre Ionen (geladene Atome) gespalten werden (Natrium⁺, Chlorid⁻). Sie befinden sich in allen Nahrungsmitteln und Getränken.

Mineral: Funktion bzw. positive Wirkung

Calcium / Magnesium: Aufbau von Knochen und Zähnen, positiver Einfluss auf Muskel- und Nervenfunktionen, außerdem "Anti-Stress-Mineral" (Mg)

Kalium: Aufbau und Verhärtung der Knochen, Muskelsteuerung, Sonnenverträglichkeit der Haut

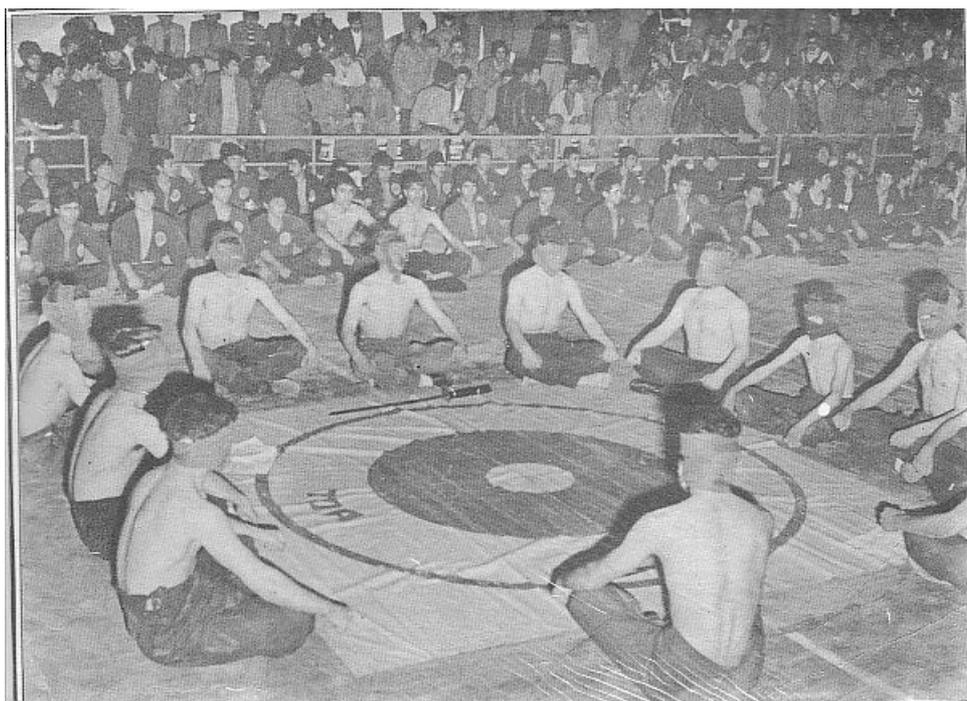
Eisen: Unterstützt Blutbildung, speichert Sauerstoff in Muskelzellen

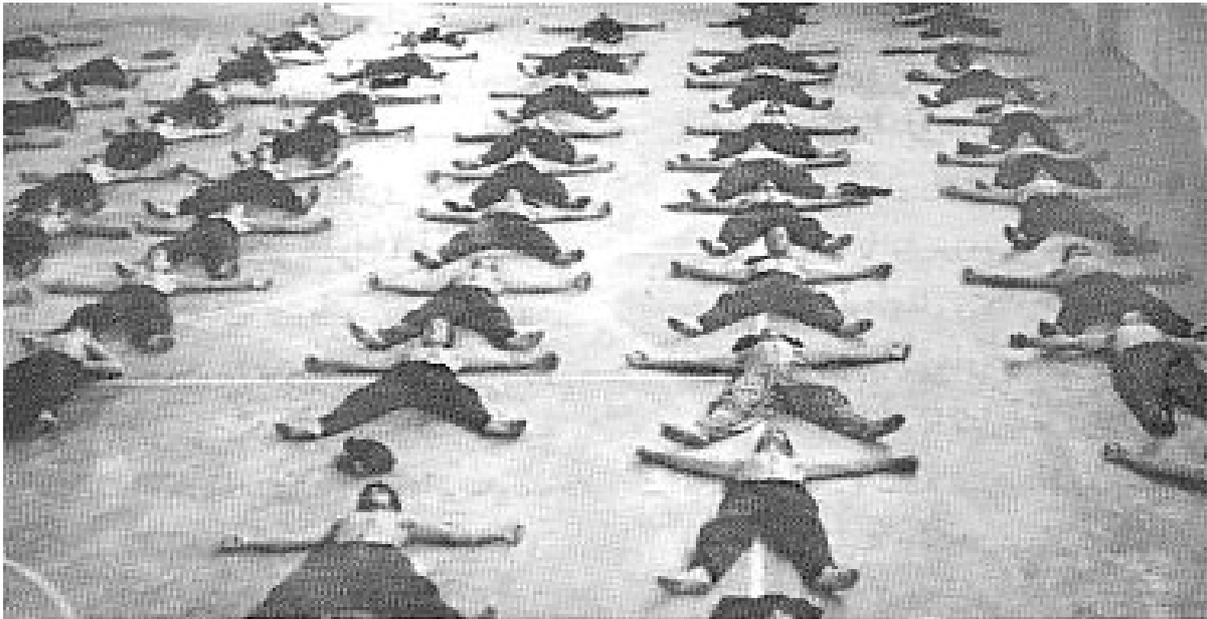
Zink: Beeinflusst Stoffwechselprozesse im Körper



24. Allgemeine Empfehlungen für ein gesundes Training und gesunde Ernährung

- Beim Training soll man von Beginn an komplett umschalten und jeden Stress, jedes Problem und alle Aufregungen des Alltags vergessen.
- Richtiges Trainingsprogramm (regelmäßig und diszipliniert).
- Der Kung Fuka muss lernen, mindestens einmal in der Woche allein zu trainieren.
- Zwischen Aktivitäten soll man sich ausruhen, jedoch ohne die Pausen sehr lang dauern zu lassen, da sich sonst die positiven Wirkungen des Trainings reduzieren.
- Die Pausen können in einer entspannten Steh-Stellung (Kami-Sema), in Sitz-Stellung (Zen od. Zennay) oder in Liege-Stellung stattfinden.





- Während des Trainings so lange wie möglich nichts trinken, wenn möglich erst nach dem Training und nach ein bisschen Erholung. Sehr Langsam und mit Pausen trinken.
- Warmes Duschen nach dem Training (Die Erfahrung zeigt, dass kaltes Duschen nach dem Training für den warmen Körper schädlich sein kann)
- Stilles Wasser oder Wasser mit wenig Kohlensäure trinken. Saftsgetränke wie Orangensaft, Vitamingetränke mit stillem Wasser oder Wasser mit wenig Kohlensäure mischen. Keine Getränke mit chemischen Farbstoffen.
- Kein sofortiges Essen nach dem Training. Das Essen sollte so natürlich wie möglich sein, z.B. frisches Obst und Gemüse, Milchprodukte, weißes Fleisch (Geflügel, Fisch), Ei, Honig, Datteln. Salz sollte in Maßen eingenommen werden. Von gebratenem roten Fleisch wird abgeraten.
- Das Essen sollte im Mund richtig zerkaut werden und man sollte darauf achten, dass der Magen nie extrem voll wird. Allgemein sollte man nur essen, wenn man Hunger hat (also nicht nach Programm oder bestimmter Uhrzeit essen).
- Nach dem Essen nicht sofort aktiv werden; eine kleine Pause nach dem Essen ist notwendig.
- Die Dauer des Schlafs ist bei Menschen verschieden: Je Älter man wird, desto weniger Schlaf benötigt man – aber allgemein braucht jeder erwachsene Mensch zwischen 7 und 8 Stunden Schlaf, der hauptsächlich nachts stattfinden muss, da der Mensch tagaktiv ist. Natürlich ist zu langer Schlaf genauso schädlich wie zu wenig Schlaf.
- Saubere Luft ist für die Gesundheit des Menschen sehr wichtig. Ein Kung Fuka, der in einer Großstadt wohnt, sollte daher manchmal außerhalb der Stadt, fernab von Industrie trainieren, z. B. in einem großen Park, in den Bergen oder im Wald, am See, usw.
- Mäßiges Sonnenlicht auf die Haut ist notwendig.
- Nicht Rauchen

25. Der Stress und dessen Abbau

Der Stress ist eine chemische Reaktion unseres Körpers und dadurch wird plötzlich im Körper Adrenalin in die Blutbahnen ausgeschüttet. Er wird auch als eine Aktivierungsreaktion unseres Körpers als Antwort auf unterschiedliche Anforderungen bezeichnet. Der Begriff "Stress" wird in der Umgangssprache meist negativ verwendet: "Ich stehe leider wieder unter Stress". Sowohl negative Ereignisse wie Konflikte oder berufliche Probleme als auch positive Ereignisse wie Hochzeit, Geburtstag oder ein beruflicher Erfolg können Stress verursachen. Natürlich wird unser Körper automatisch versuchen, sich der neuen veränderten Situation anzupassen. Ob wir ein Ereignis als "stressig" im negativen oder positiven Sinne erleben, bestimmen wir durch unsere ganz persönliche Bewertung des Ereignisses. Als bedrohlichen und unangenehmsten Stress kann man den Tod eines Verwandten, Scheidung oder Arbeitslosigkeit benennen. Stress als Zustand ist nicht immer schädlich, sondern positiver Stress kann im Gegenteil sogar unsere Abwehrkräfte verstärken, ZB. wenn man sich verliebt.

Der Körper und die Seele sind untrennbar miteinander verbunden. Der Körper ist gesünder, wenn es uns seelisch gut geht und umgekehrt. Unserer Gefühle und Gedanken beeinflussen unseren Körper bis in die letzte Zelle. Sie stärken oder schwächen, je nach Stimmungslage, die Abwehrkräfte unseres Körpers. Hilflosigkeits- und Einsamkeitsgefühle, Chronische Anspannung und Angst schwächen unsere inneren Selbstheilungskräfte.

Die negativen Auswirkungen beim extremen Stress sind:

- 1- Durch die Erhöhung des Blutdrucks wird die Gefahr eines Schlaganfalls dreimal höher sein, als normal.
- 2- Die Haut altert dreimal so schnell wie sonst.
- 3- Der Verlust von Mineralien im Körper verursacht Haarausfall und graue Haare.
- 4- Die Abwehrkraft kann bis zu 70% sinken.
- 5- Durch Stress atmen wir nicht mehr so tief. Die Lunge wird weniger mit Sauerstoff versorgt und kann weniger Sauerstoff an den Organismus abgeben. Dadurch erhöht sich die Infektionsgefahr. Bei Trauernden sind Lungenentzündungen fünfmal häufiger als bei glücklichen Menschen. Als Schutzmaßnahme helfen die Erlernung von Entspannungsverfahren bzw. tiefere Atmungsübungen.
- 6- Da der Stoffwechsel verlangsamt ist, müssen Leber und Nieren mehr Abfallprodukte abbauen und werden dadurch überlastet. Das Risiko für Nierenentzündungen ist sechsmal höher. Der Körper braucht mehr Flüssigkeit als sonst. Trinken Sie viel Wasser bzw. Mineralwasser (mindestens zwei Liter pro Tag).
- 7- Der Sauerstoff kann sich im Blut bis zu 40 Prozent reduzieren. Dadurch werden die Zellen nicht gut versorgt und können sich schwerer regenerieren. Es kann zu Entzündungen an den Gelenken, Wirbeln und des Bindegewebes (Verbindung zwischen Muskel und Knochen) kommen. Als Schutzmaßnahme werden "Vitamin E" und das Spurenelement "Selen" positive Wirkungen haben.
- 8- Durch die höhere Produktion von Magensäure, werden Magengeschwüre, Übelkeit und Krämpfe verursacht. Es werden Entspannungsübungen und die richtigen Speisen empfohlen. Als Beispiel speisen sie Fisch anstatt rotes Fleisch.
- 9- Bei Trauer steigt der Blutdruck stark an und das Risiko eines Herzinfarktes ist dadurch zehnmal höher als normal. Deswegen wird der Körper mehr als normal Magnesium brauchen.

Wenn man sich wohlfühlt, positiv denkt und innerlich friedlich ist, ist auch die eigene Immunabwehr kraftvoll und aktiv. Bei vielen Schauspielern wurde bewiesen, wenn sie sogar nur so tun, als ob sie sich freuen würden, können sie ihre Abwehrkräfte ankurbeln, und im Gegenteil, bei traurigen Rollen können sie ihre Immunabwehr negativ beeinflussen. Also eine positive Stimmung kann uns vor vielen Krankheiten wie einer Grippe oder Heuschnupfen beschützen, bei denen eine schwache Immunabwehr eine negative Rolle spielen könnte.

Wer an seine Gesundheit glaubt, hat den ersten Schritt zur Gesundheit getan.

Positive Gefühle werden positive Auswirkungen auf unseren Körper haben.

Um Stress zu bewältigen, können wir auf einige Punkte acht geben:

1. Unsere Arbeit und Verpflichtungen eine nach der anderen erledigen.
2. An uns glauben und unsere Meinungen äußern, statt uns innerlich unter Druck zu setzen. Andere Meinungen anzuhören. "Der andere darf ruhig auch mal ärgerlich sein. Ich kann es aushalten".
3. Vermindern wir alle Faktoren, die die Stressreaktion an unser Umwelt weiter gibt (Alles was uns ärgert).
4. Regen wir uns nicht über jede Kleinigkeit auf.
5. Bauen wir durch Lachen den Stress ab.
6. Unsere Anspannung durch körperliche Bewegung abbauen oder uns durch eine Atem- oder Entspannungsübung wieder beruhigen oder uns ablenken. Andere angenehme Arten, sich zu entspannen und Stress abzubauen ist Entspannungsmusik (nicht so laut) anzuhören oder sich durch die Betrachtung eines Aquariums (schwimmende Fischen) zu entspannen.
7. Vermeidung von jeder Art der Ablenkung wie: Rauchen, Trinken von Alkohol oder andere Arten des Rausches.
8. Die Natur kann beim Stressabbau hervorragend behilflich sein.



26. Der Ablauf des Trainings von TO'A

1. Die Aufwärmung, Kondition, Gymnastik, und Krafttraining, Aerobic und Beinarbeit
2. Klassische Faust- und Tritt-Techniken (Tritt- u. Schlagkombinationen sowie Knie- u. Ellbogentechniken)
3. Klassische TOA – Formen (die Stufen)
4. Übungen mit Kalten Waffen z.B. mit 2 Kurzstöcken, Messer (Abwehr-, Entwaffnungs- und Angriffstechniken), Langstock, Toonfa, Kubotan (Ghalm), Sai, Schwert, Kurzsword usw.
5. Übungen mit den Pratzen, Polstern, Boxsäcke u. Maisbirne
6. Kombination u. Anwendungen der Selbstverteidigung (Würgetechniken u. Würgeabwehren), Strategie u. Taktik
7. Bodenkampf (Fall-, Greif und Wurftechniken)
8. Körperabhärtungslehre
9. Zen bzw. Meditation (zwischen durch)
10. Atemübungen (zwischen durch)
11. Bruchtest
12. Sparring-Kampf – Ringen (freiwillig)

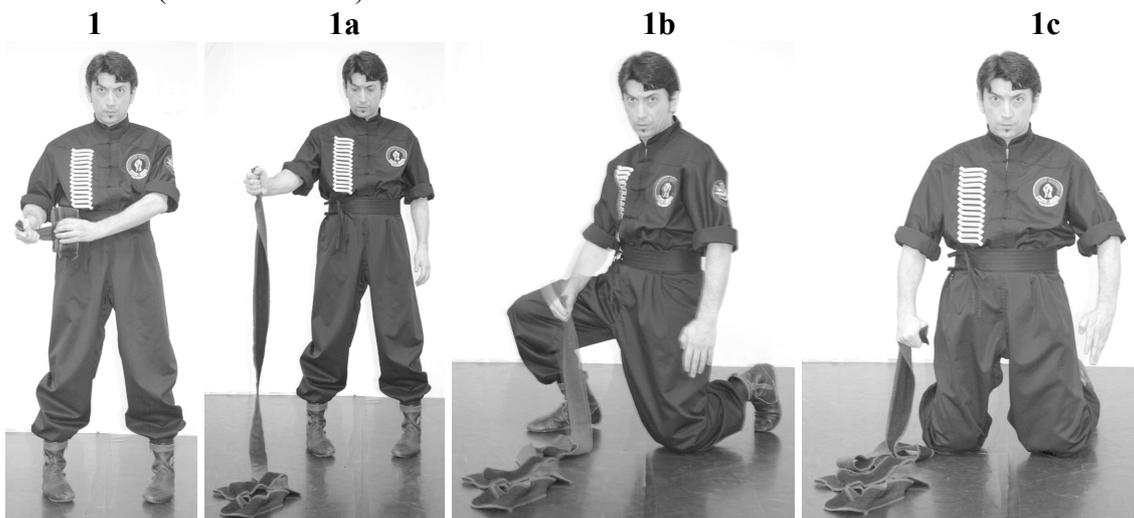


27. Der Ablauf der Bindung des Gurtes im TO'A Stil

Der Kung Fuka trägt seinen Aufgerollten Gurt immer mit der linken Hand (nah beim Herz).



Das Binden des Gurtes geschieht indem man den Gurt mit der rechten Hand zum Boden hin ausrollt und sich auf beide Knie senkrecht niederkniet und zwar erst mit dem linken Knie und dann mit dem rechten Knie auf den Boden (Bilder 1 bis 1c).



Im Grunde wird der Gurt 2-mal genau auf dem bereiten Hüftenband der Kung Fu TO'A Hose um die Hüfte herum fest gewickelt und auf der rechten Hüftenseite einmal (nach bestandener 1. Stufe zweimal) fest geknotet.

Durch die starke Haftung des Gurtes auf dem unteren Bereich der Bauchmuskeln wird zudem die Ausdauer und Kraft der großen Gesäßmuskeln, des Beckens, der Wirbelsäule und natürlich der Bauchmuskeln gegen starke Schläge oder für die Körperverhärtung extrem gesteigert (Bilder 2 bis 2o).

Allgemein wird der Gurt nach der Aufwärmung und vor dem Beginn des Haupttrainings getragen.

Haupttraining: Es besteht aus Schattentechnik – Kampfsparring – Körperverhärtung – Bruchtest – Übungen mit kalten Waffen – Übungen mit den Polstern – Klassische und Unklassische Selbstverteidigung – Zen und Meditation und Atemübungen usw.

2



2a



2b



2c



2d



2e



2f



2g



2h



2i



2j



2k



2l



2m



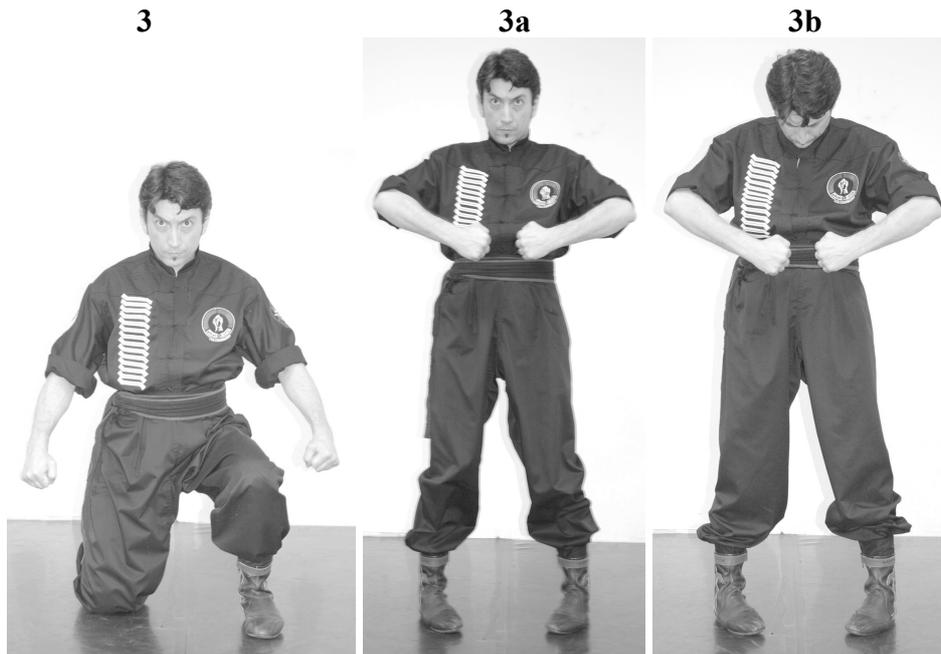
2n



2o



Beim Aufstehen geht man erst mit dem linken Bein und dann mit dem rechten Bein hoch (Bilder 3 bis 3b).

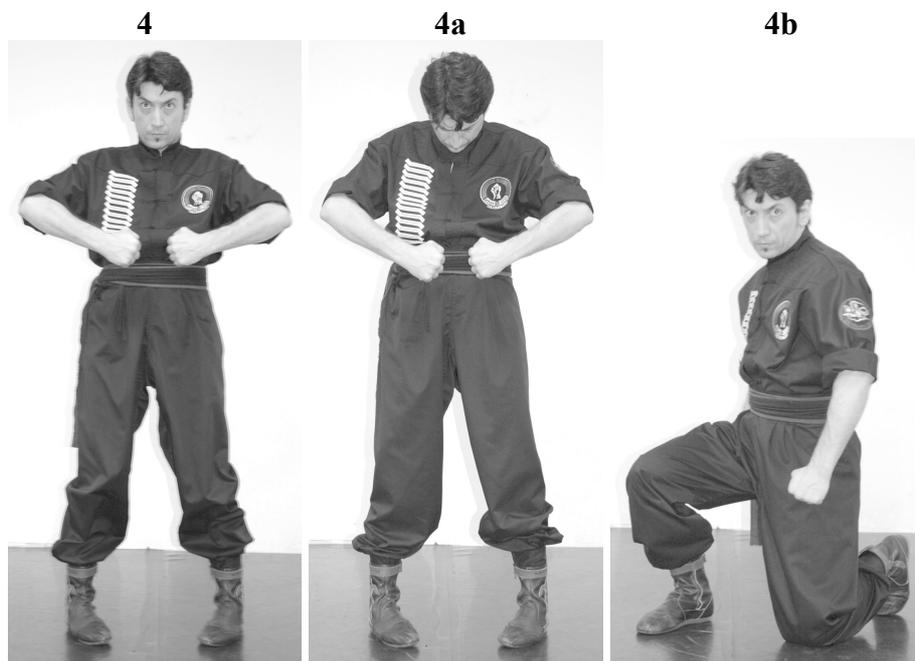


28. Der Ablauf des Lösen des Gurtes im TO'A Stil (Jin-Jai)

Nach der Beendigung des Kung Fu Kurses ruft der Ausbilder "Jin-Jai". Dann kniet man senkrecht auf beiden Knie auf den Boden nieder und zwar erst mit dem linken Knie und dann mit dem rechten Knie. Nach dem Lösen des Gurtes wird der Gurt erst **3 mal** Gefaltet und mit dem Rest des Gurtes **3 mal** eingewickelt (Bilder 4 bis 4t).

Achtung: 3 Symbolisiert 3 alte persische Gesetze.

1. Goftare Nik (**gut sprechen**) 2. Kerdare Nik (**gut tun**) 3. Pendare Nik (**gut denken**).



4c



4d



4e



4f



4g



4h



4i



4j



4k



4l



4m



4n



4o



4p



4q



4r



4s



4t



Nachdem der Ausbilder (Meister) **“Kann-Gai“** gerufen hat, steht man auf. Beim abschließenden Aufstehen steht man erst mit dem linken Bein und dann mit dem rechten Bein auf. Dann wird der zusammen gewickelte Gurt mit beiden Händen vor die Stirn gehalten (Bilder 5 bis 5e).

Der Meister ruft **“Kung Fuka – Ba-To“**.

Die Schüler rufen zusammen **“Yarom-Meh – TO’A“**.

5



5a



5b



5c



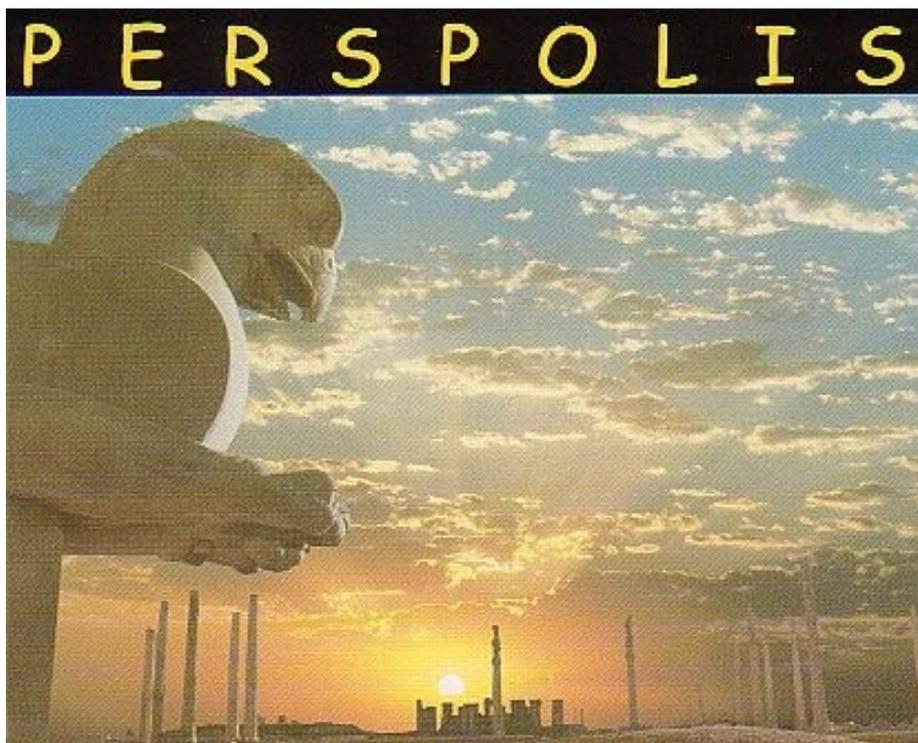
5d



5e



Um die korrekten Bewegungsabläufe aller Stufen Schritt für Schritt zu erläutern, wird das Verfassen mehrerer Bücher nötig sein, was mir mit Gottes Hilfe auch gelingen wird.



**Wenn du zu dir kommst,
erreichst du die göttliche Kraft.
Also komm zu dir!**

Persisches Gedicht

Hoch lebe der Frieden und die Kunst in der ganzen Welt!

TO'A

Mehr Infos im Internet unter:

<http://www.kungfuto-a.de>

Mail: babakt64@yahoo.de