

## Info-Sammlung Kampfkunst, hilfreiche Videos etc.

Ich habe die folgende Zusammenstellung thematisch gruppiert, um den Überblick zu erleichtern. Da es von einigen Meistern diverse Videos gibt, die in unterschiedliche Kategorien gehören, starte ich mit einer kurzen Beschreibung der Meister und sonstigen Quellen, die mir als Inspiration gedient haben; bei den jeweiligen Videos gebe ich dann nur kurz den Namen an. Zu allen Meistern bringt eine Suche bei Youtube natürlich noch deutlich mehr Videos...

### Shi Heng Yi

Meister Shi ist Shaolin-Mönch und Headmaster des [Shaolin Temple Europe](#) in der Nähe von Kaiserslautern. Sein Schwerpunkt liegt im Shaolin Kung Fu sowie im Qi Gong / Nei Gong, und er transportiert sehr anschaulich die buddhistische Lehre.

Neben den diversen Videos, die er veröffentlicht hat, kann ich nur jedem empfehlen, einmal ein sogenanntes Retreat (Wochenende oder eine Woche) dort im Kloster zu buchen. Details auf der Website, oder wenn ihr unsicher seid, was passen könnte, gerne bei mir.

### Yap Boh Heong

Meister Yap ist der Sohn eines Kung Fu Großmeisters, der in Zusammenarbeit mit einem anderen Großmeister verschiedene, sehr umfangreiche Qi Gong Formen zu einem neuen, deutlich überschaubareren Set zusammengestellt hat. Dieses Set wird von Meister Yap sehr anschaulich unterrichtet. Hierbei war er einer der ersten, die einen klaren Zusammenhang zwischen den in alten chinesischen Schriften überlieferten Energielinien und neuesten medizinischen Erkenntnissen zu Faszien-Bahnen hergestellt hat.

Zudem ist er Meister diverser Kung Fu Stile (White Crane, Wu Mei etc.).

Meister Yap erklärt sehr anschaulich und nachvollziehbar und spricht sich ausdrücklich gegen die „Mystifizierung“ aus, die manch Kampfkunst-Meister betreibt (geheime Techniken, Energie-Anwendungen usw.)

### Liang de Hua

Meister Liang unterrichtet Taijiquan und demonstriert sehr anschaulich, was mit innerer Energie (Jin, Qi, Yi) alles möglich ist.

Sein Englisch ist etwas schwer zu verstehen (insbesondere in älteren Videos), aber es lohnt sich trotzdem :)

### Adam Mizner

Großmeister im Taijiquan und aus der Perspektive, wenn man bisher „nur“ mit Techniken gearbeitet hat, sicherlich einer der beeindruckendsten Meister. Auch er erklärt sehr präzise, wobei die Aspekte der Energie-Arbeit natürlich nicht so ohne Weiteres einfach „nachzumachen“ sind.

Adam Mizner ist einer der Großmeister, die die Anwendung der Energie-Techniken auch in der Geschwindigkeit, die in einer Kampf-Situation nötig ist, anwenden kann.

Er hat das [HeavenManEarth Institut](#) gegründet und bietet auch Online-Unterricht an.

### Mark Rasmus

Meister Mark Rasmus hat seine Wurzeln ebenfalls im Taijiquan, hat aber zudem eigene Stile wie z.B. Elastic Force Chikung abgeleitet. Auch er teilt sein Wissen in diversen Videos und Online-Kursen.

### Hino Akira

Meister Hino hat auf Basis des Aikido ein erweitertes System entwickelt. Er leitet das [Hino Budo Institut](#).

Viele der von ihm unterrichteten Aspekte zeichnen sich dadurch aus, dass man sie „nachmachen“ kann und unmittelbar einen Effekt sieht, da viele der gezeigten Techniken eine Verbindung von Biomechanik und Energie-Arbeit sind.

### TheMartialMan

„The Martial Man“ ist ein Projekt von Kieren Krygier, einem Kampfkunst-Enthusiasten, der vor geraumer Zeit mit einem Crowdfunding-Projekt seinen Traum erfüllt hat, diverse Kampfkunst-Meister zu interviewen und davon Videos zu veröffentlichen.

Mittlerweile bestreitet er seinen Lebensunterhalt damit, die kostenpflichtige Plattform <https://themartialman.com/> zu betreiben. Hier veröffentlicht er zahlreiche Teile seiner Interviews, die nicht öffentlich verbreitet wurden, und man kann über die Plattform Online-Kurse buchen. Videos werden von Zeit zu Zeit ergänzt.

Wer wirklich tiefer in die diversen Aspekte eintauchen möchte, sollte sich eine Mitgliedschaft überlegen (oder sich den Zugang ggf. mit anderen teilen)

Ich verzichte hier darauf, auf Videos innerhalb der Plattform zu verweisen, hier können sich Interessierte selber umschaun. Lediglich der Kurs zu Yan Shou Gong ist über die Plattform erreichbar und mit einem roten X markiert, da kostenpflichtig.

Zudem richtet Kieren Krygier einmal jährlich das [Martial Camp](#) aus, das Teilnehmern 14 Tage intensives Training bei einer Reihe hochkarätiger Meister bietet.

Wenn irgendwann mal Geld und Zeit passen... :)

## Mobilisation, „Loosening“, Atmung

Umfangreiche Video-Sammlung mit Übungen für Mobilisation und Core-Kräftigung

<https://originalstrength.net/videos/>

Meister Shi: Wu Song (Übungen zur Lockerung und innerem Lösen)

<https://www.youtube.com/watch?v=d1EHSYWS1B4>

Meister Mizner: Song Gong / Song Shen Wu Fa

<https://www.youtube.com/watch?v=mPV1MfVyMEE>

<https://www.youtube.com/watch?v=xokEQf3HdWc>

Hierzu auch textliche Infos: <https://discovertaiji.com/en/blog/relax-the-shoulders-in-taiji-and-qigong>

Mizner: Atemübung

<https://www.youtube.com/watch?v=HnsW-T1te2A>

Meister Rasmus: Atmung + „sinking the Qi“

<https://youtu.be/eAq6hBt32jM>

## Qi Gong

Shi: Ba Duan Jin

Meister Shi Heng Yi hat ein eigenes Online-Portal mit kostenlosen Videos; für einige muss man sich lediglich registrieren: <https://www.shihengyi.online/>

Hier empfehlen sich die diversen Videos auf der Startseite als Intro, und als Qi Gong Set zum Einstieg die 8 Brokate / Ba Duan Jin <https://www.shihengyi.online/ba-duan-jin-8-brocade-exercise> (nicht davon abschrecken lassen, dass auf dem Button „Buy“ steht, das liegt an der Plattform).

Erst einmal versuchen, anhand des Videos die Abfolge zu verinnerlichen und regelmäßig zu üben. Ich stehe dann gerne zur Verfügung, einige Details, die nicht im Video erklärt werden (wann ein- und ausatmen, innere Orientierung etc.), zu besprechen.

Yap: Yan Shou Gong

Gut gegliedertes Qi Gong / Nei Gong Set mit insgesamt 36 Übungen. Das Ganze legt ein Fundament für die Aktivierung der Faszien zur Energie-Übertragung.

Kosten: 300,- USD

X <https://themartialman.com/courses/yan-shou-gong-the-art-of-longevity-sets-1-6/>

Diverse Infos zu den Grundlagen von Qi Gong / Nei Gong und den verschiedenen Etappen des Lernens (sehr zu empfehlen!)

[https://www.youtube.com/watch?v=SWnUJ\\_kL8gA](https://www.youtube.com/watch?v=SWnUJ_kL8gA)

<https://www.youtube.com/watch?v=DMI4iw8t3P8>

<https://www.youtube.com/watch?v=31vOgVqys-A>

<https://www.youtube.com/watch?v=wTHrjqmSIY>

## **Biomechanik**

Hino: Diverse Bewegungsprinzipien (Gelenke in ihren ursprünglichen Bewegungsmustern, Verkettungen...)

Die Videos zeigen z.T. längere Erklärungen und Teilnehmer beim Üben, auf Wunsch kann ich eine Liste mit Timecodes zur Verfügung stellen, die hauptsächlich die Erklärungen von Meister Hino zeigen.

<https://www.youtube.com/watch?v=2hQLFK7u9KI>

<https://www.youtube.com/watch?v=X-JXVNHvKkQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=97cQ90upnGQ>

Yap: Einsatz der Strings (Faszien) als Basis der Energieübertragung

<https://www.youtube.com/watch?v=Lea1w3YwDtc>

<https://www.youtube.com/watch?v=2UZaJlr7zzI>

## **Kompression**

Rasmus: Kompression + Lösen => Lücke in der Struktur

Recht gut nachvollziehbar und im Training (z.B. Judo Randori) durchaus anwendbar

<https://youtu.be/oSKlxpyynkU>

Mizner: Stretch or Compress

<https://www.youtube.com/watch?v=-T6243doOm4>

## **Weitere interessante Videos**

Thematisch nur schwer zuzuordnende Videos der verschiedenen Meister:

Yap

<https://www.youtube.com/watch?v=8Aog6th-hjQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=M4zjDlwYxDk>

<https://www.youtube.com/watch?v=Qwhqp0eJhDw>

<https://www.youtube.com/watch?v=B9ywN6PJvCc>

Mizner

<https://www.youtube.com/watch?v=XuW4UfaC-l8>

<https://www.youtube.com/watch?v=M6LtFhDQri8>

<https://youtu.be/CbmpMs8ybBc> (hier wechseln Szenen von Formen und Kampf-Situationen, letztere sehr beeindruckend)

Liang:

[https://www.youtube.com/watch?v=Rzglm\\_sGBc](https://www.youtube.com/watch?v=Rzglm_sGBc)

<https://www.youtube.com/watch?v=952B1zGiU0I>

[https://www.youtube.com/watch?v=bn2fxW84\\_sA](https://www.youtube.com/watch?v=bn2fxW84_sA)

<https://www.youtube.com/watch?v=WGEP5X78G1w>

<https://www.youtube.com/watch?v=s2meudZummw>

<https://www.youtube.com/watch?v=B-XTL2INSAI>

## **Buddhismus, Philosophie**

Shi

<https://www.youtube.com/watch?v=A1tPx5IPbps>

<https://www.youtube.com/watch?v=bMpAyWrQpLY>

Mizner: Die verschiedenen Level von Song

<https://discovertaiji.com/en/blog/six-levels-of-song>

Weiterer Austausch jederzeit gerne unter

0163 – 420 92 92

[frank@selbstverteidigung-in.koeln](mailto:frank@selbstverteidigung-in.koeln)