

Shaolin Chan Tempel

Shaolin Chan Tempel
Luzern / Schweiz



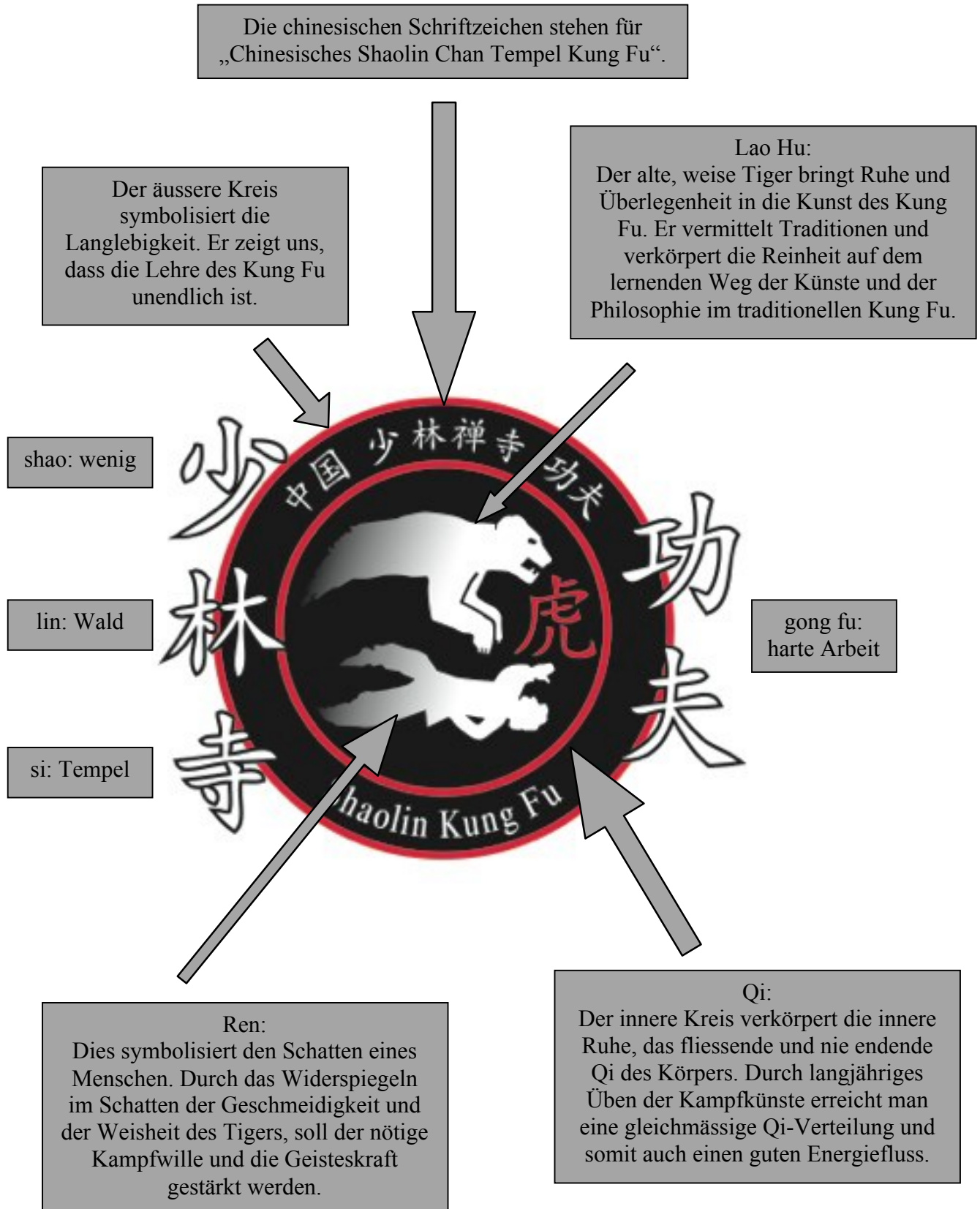
少林禪寺功夫

Inhaltsverzeichnis

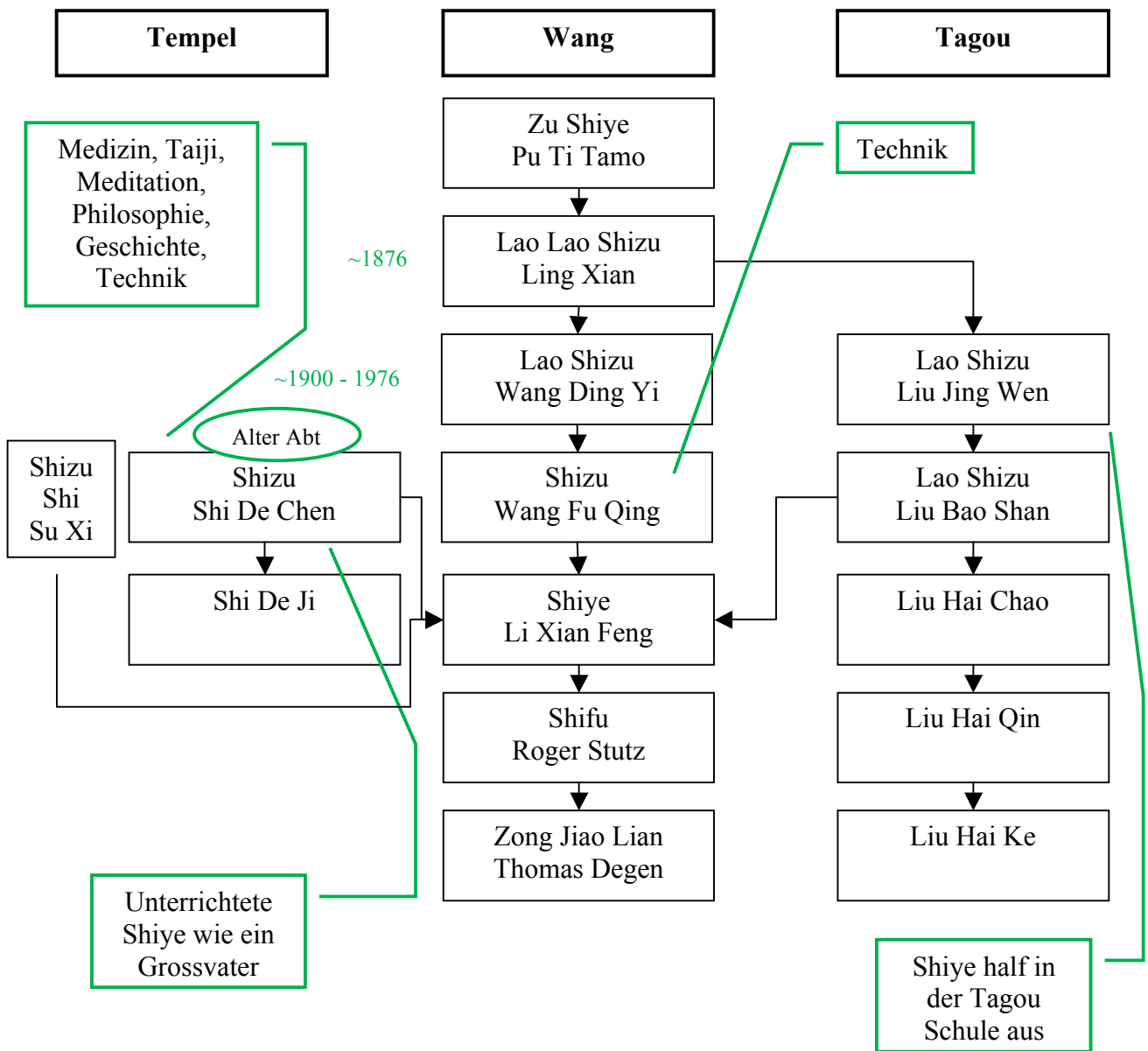
1. Erklärung Logo.....	5
2. Traditioneller Familienstammbaum.....	6
3. Generationen Shaolin Tempel.....	7
4. Die Gurtfarben	8
4.1. Erklärung nach Farben.....	8
4.1.1. Chu ji ban & Yi nian ji ban	8
4.1.2. Er nian ji ban	8
4.1.3. San nian ji ban	8
5. Das Gradierungs-System.....	9
5.1. Geschichte.....	9
5.2. Klassen.....	9
5.3. Schülerstufen der Kinder:	9
5.3.1. Lehrplan.....	10
5.4. Schülerstufen der Erwachsenen:.....	11
5.4.1. Übertritt Schülerstufen	11
5.4.2. Lehrplan Yi nian ji ban (Mindestens 2 Jahre)	12
5.4.3. Lehrplan Er nian ji ban (Mindestens 2 Jahre).....	13
5.4.4. Lehrplan San nian ji ban (Mindestens 2 Jahre)	14
5.5. Meister Vorstufen	15
5.5.1. Übertritt Meistervorstufen	15
5.5.2. Anforderungsprofil der verschiedenen Duan Wei Grade:.....	16
5.6. Meistergrad	18
5.6.1. Übertritt Meisterstufen	18
5.7. Grossmeister Vorstufen	19

6. Vier Lehrer Qualitäten	20
7. Anstandsregeln, Verhaltensregeln und Traditionen	21
7.1. Traditionen einer Schule	21
7.2. Begrüssung Mitschüler	21
7.3. Begrüssung Altar	21
7.4. Ketou = Drei Kopf-Verneigungen	21
7.4.1. Erste Verneigung	21
7.4.2. Zweite Verneigung	21
7.4.3. Dritte Verneigung	21
7.5. Verhalten gegenüber einem Meister	22
7.6. Regeln im Trainingslokal	22
7.7. Essen/Trinken	22

1. Erklärung Logo



2. Traditioneller Familienstammbaum



3. Generationen Shaolin Tempel

Der Meister Fuyu hatte das Buddhistische Namens System (Fa hao) von 70 Generationen im Shaolin Tempel festgelegt. Diese sind folgendermassen:

1. Fu, 2. Hui, 3. Zhi, 4. Zi, 5. Jue, 6. Liao, 7. Ben, 8. Yuan, 9. Ke, 10. Wu, 11. Zhou, 12. Hong, 13. Pu, 14. Guang, 15. Zong, 16. Dao, 17. Qing, 18. Tong, 19. Xuan, 20. Zu, 21. Qing, 22. Jing, 23. Zhen, 24. Ru, 25. Hai, 26. Zhan, 27. Ji, 28. Chun, 29. Zhen, 30. Su, 31. De, 32. Xing, 33. Yong, 34. Yan, 35. Heng, 36. Miao, 37. Ti, 38. Chang, 39. Jian, 40. Gu, 41. Xin, 42. Lang, 43. Zhao, 44. You, 45. Shen, 46. Xing, 47. Ming, 48. Jian, 49. Chong, 50. Zuo, 51. Zhong, 52. Zheng, 53. Shan, 54. Xi, 55. Chan, 56. Jin, 57. Que, 58. Yuan, 59. Ji, 60. Du, 61. Xue, 62. Ting, 63. Wei, 64. Dao, 65. Shi, 66. Yin, 67. Ru, 68. Gui, 69. Xuan und 70. Lu.

Shi Yong Xin	=	Abt des Klosters
Shi De Feng	=	Li Xian Feng
Shi Xing Long	=	Roger Stutz
Shi Yong Wen	=	Thomas Degen

Das Shi im Namen bedeutet Mönch und weist darauf hin, dass derjenige welcher ein Shi im Namen trägt ordiniert wurde. Der zweite Teil im Namen (Bsp. Yong, De, Yan,...) ist der Generationenname vom Shaolin Tempel. Jeder Tempel hat eigene Generationennamen. Das dritte Wort im Namen beschreibt meistens den Charakter oder den weltlichen Namen des Mönches. Jeder Mönch trägt einen buddhistischen Namen (Fa Hao).



4. Die Gurtfarben

Warum die verschiedenen Gurtfarben?

Farben können unterstützend wirken. Die verschiedenen Farben haben unterschiedliche Auswirkungen auf uns und unsere Umwelt. Mit den verschiedenen Farben der Gürtel versucht man die Schüler in den jeweiligen Klassen zu unterstützen. Ein Meister trägt oft keinen Gurt mehr, weil er diese Unterstützung nicht mehr braucht.

4.1. Erklärung nach Farben

4.1.1. Chu ji ban & Yi nian ji ban

(= Schulanfänger & 1-Jahr-Erfahrungs-Klasse)



Die blaue Farbe des Gurtes beruhigt, steigert die Konzentration und die überschäumende Euphorie wird abgedämpft. Mit der Konzentration wird die Aufnahmefähigkeit gesteigert, so dass alles Gesagte verarbeitet und gespeichert werden kann. Die gelbe Farbe der Schrift gibt einen kleinen Funken Energie um das harte Training durchzustehen.

4.1.2. Er nian ji ban

(= 2-Jahre-Erfahrungs-Klasse)



Die schwarze Farbe des Gurtes gibt Schutz und Abgrenzung. Sie bietet eine Rückzugsmöglichkeit und hilft so Entscheidungen zu treffen. Die gelbe Farbe der Schrift gibt einen kleinen Funken Energie um einerseits das anstrengende Training durchzustehen und andererseits die richtigen Entscheidungen zu treffen.

4.1.3. San nian ji ban

(= 3-Jahre-Erfahrungs-Klasse)



Die gelbe Farbe des Gurtes gibt viel Energie, welche man in diesem Stadium der Entwicklung dringend braucht. Die rote Schrift gibt Schutz und Halt, damit man auf dem richtigen Weg weitergeht. Rot bedeutet im chinesischen auch Glück.

5. Das Gradierungs-System

5.1. Geschichte

Früher gab es in China keine offiziellen Stufen (Duan) welche vergeben wurden. Das traditionelle „Shaolin Gong Fu“ wurde nur im Tempel praktiziert. Es war somit nicht nötig die Stufe mit einer Gurtfarbe bekannt zu geben, da im Tempel jeder den anderen kannte. Seit das Kung Fu auf der ganzen Welt praktiziert und gelebt wird, bekam die Gradierung immer mehr an Bedeutung. Mit der Gurtfarbe kann auf anhin gesehen werden auf welchem Niveau jemand praktiziert. Auch in China nutzen immer mehr Schulen diese Gradierungen. Es gibt verschiedene Systeme. So ist ein dritter Duan nicht in jedem System der gleiche dritte Duan. In manchen Systemen ist der dritte Duan immer noch ein Schülergrad (z.B. Chinese Wushu Association). Man muss somit die Hintergründe eines Systems kennen, um über einen Grad zu urteilen oder Vergleiche ziehen zu können.

5.2. Klassen

Beginnt man als Erwachsener mit Kung Fu beim Shaolin Chan Tempel, startet man in den Schülervorstufen. Anschliessend tritt man zu den Meister Vorstufen über und schlussendlich zu den Meisterstufen.

Bei den Kindern ist es anders. Sie haben mehr Gurtfarben und Stufen um sie anzuspornen. Ein Übertritt wird mit einer Prüfung bestimmt.

5.3. Schülerstufen der Kinder:

Gurtfarbe	Bedeutung
Weiss	Schuleintritt
Gelb	Einsteiger
Orange	Anfänger
Grün	Anfänger
Blau	Übergang fortgeschrittene Stufe
Violett	Fortgeschritten
Braun	Fortgeschritten
Rot	Fortgeschritten
Schwarz	Kinderstufenabschluss – Übertritt Erwachsenen Unterricht

5.3.1. Lehrplan

Weiss Gurt

Taolu:

- 12 Grundstände
- Wu bu quan yi lu

Ji ben gong:

- 7 Titui
- Ma bu chong quan
- Brücke
- Waage

Gelb Gurt

Taolu:

- Wu bu quan

Ji ben gong:

- Gong bu bian ma bu chong quan
- Gun shen chong quan

Orange Gurt

Taolu:

- Lian huan quan

Ji ben gong:

- 1 min Ma bu
- Gung shen tui zhang
- Gong bu chong quan

Grün Gurt

Taolu:

- Xiao hong quan Teil 1

Ji ben gong:

- Pan tui
- Ma bu dan bian
- Xu bu & Ding bu laufen

Blau Gurt

Taolu:

- Xiao hong quan

Ji ben gong:

- 1 Picha
- Gong bu xie xing
- Xie bu & Pu bu laufen

Violett Gurt

Taolu:

- Yin shou gun
- Daoyin baojian gong

Ji ben gong:

- Rad
- Xuan feng jiao
- Pu bu Sprungwechsel

Braun Gurt

Taolu:

- Tong bei quan

Ji ben gong:

- 2 Picha
- Shun tong bi
- Shi zi tong bi

Rot Gurt

Taolu:

- Zhui feng gan yue dao

Ji ben gong

- 3 Picha
- Teng kong wai bei jiao
- Dan fei jiao

Schwart Gurt

Übertritt in Erwachsenen Unterricht
(Er nian ji ban)

5.4. Schülerstufen der Erwachsenen:

Chinesischer Name	Chinesisches Zeichen	Deutsche Übersetzung	Schwerpunkte
Chu ji ban	初级班	Schulanfänger-Klasse	Kraft, Beweglichkeit, Kondition, Koordination
Yi nian ji ban	一年级班	1-Jahr-Erfahrungs-Klasse	Bewegungsabläufe, Grundschule, Koordination
Er nian ji ban	二年级班	2-Jahre-Erfahrungs-Klasse	Technische Ausführung, Theoretisches Wissen
San nian ji ban	三年级班	3-Jahre-Erfahrungs-Klasse	Anwendungen, geistige Entwicklung, theoretisches und praktisches Wissen von Körper und Geist verknüpfen, Zukunftswege ermitteln

5.4.1. Übertritt Schülerstufen

Den Übertritt bei den Schülerstufen in eine höhere Klasse wird nicht mittels Prüfungen geregelt. Die Schüler werden sobald ihr praktisches Können und theoretisches Wissen gut genug ist (gemäß Anforderungen 6.3.2 – 6.3.4), eine Stufe nach oben befördert. Diese Entscheidung trifft Shiye, Shifu, Zong Jiao Lian, Jiao Lian oder ein entsprechender Lehrer. Je nach Stufe können dies auch mehrere Personen gemeinsam sein. Es werden keine Begründungen gegeben. Bei Unklarheiten kann dies jeder mit seiner Lehrperson besprechen. So kann das Vertrauen aufgebaut und vertieft werden. Bekommt ein Schüler nach einem Übertritt eine neue Gürtelfarbe, so muss dieser finanziell beglichen werden. Zum Übertritt muss ein obligatorisches Leistungsheft geführt werden. Weiter wird jede Klasse mindestens 2 Jahre besucht.

5.4.2. Lehrplan Yi nian ji ban (Mindestens 2 Jahre)

Taolu:

- Wu bu quan
- Lian huan quan
- Xiao hong quan
- Yin shou gun
- Daoyin baojian gong

Ji ben gong:

- Zheng ti tui
- Xie ti tui
- Ce ti tui
- Wai bai tui
- Li he tui
- Pai jiao
- Er ti jiao
- Bian tui
- Ca chuai tui

- Gun shen chong quan
- Gun shen tui zhang
- Ma bu chong quan
- Gon bu bian ma bu chong quan
- Gong bu chong quan

- Ma bu dan bian
- Gong bu xie sing
- Shun tong bi
- Shi zi tong bi
- Xu bu (bu fa ding xing dong zuo)
- Ding bu (bu fa ding xing dong zuo)
- Xie bu (bu fa ding xing dong zuo)
- Pu bu (bu fa ding xing dong zuo)

- Gun hua
- Liao gun
- Hua gun

- Luohan Atmung
- Meditationshaltung

Theorie:

- Anstandsregeln
- Wu Guan Regeln
- Schullogo
- Chinesische Zeichen (Logo, Gurt, in den Räumen)
- Schulgeschichte
- Gradierungssystem

5.4.3. Lehrplan Er nian ji ban (Mindestens 2 Jahre)

Taolu:

- Tong bi quan
- Zhui feng gan yue dao
- Da hong quan
- Chao yang quan
- Ba duan jin

Ji ben gong:

- Xuan feng jiao
- Teng kong wai bai jiao
- Dan fei jiao
- Bian tui
- Ce chuai tui
- Zheng deng tui

- Wo zhen

- Dao hua
- Chan tou hu nao

Theorie:

- Stammbaum
- Geschichte Shaolin Tempel China
- Kung Fu Stile

5.4.4. Lehrplan San njan ji ban (Mindestens 2 Jahre)

Taolu:

- Shi san qiang
- Xiao pao quan
- Damo jian
- Qi xing quan
- Muren zhuang
- Yi jin ning

Ji ben gong:

- Dou qiang
- Yun ding
- Liao jian
- Yun jian

- Gong bu za quan
- Ji xing bu
- Sao di
- Wo zhen

- Lotussitz
- Yun shou

Theorie:

- San jiao gui yi
- San bao
- Energiesystem
- Kung Fu Atmung

5.5. Meister Vorstufen

Chinesischer Name	Chinesisches Zeichen	Deutsche Übersetzung
Pei Xun Ban	培训班	Klasse der Schüler mit Schulabschluss
Jiao Lian	教练	Instruktor
Duan Wei Yi Duan	段位一級	Duan Vorstufe 1
Duan Wei Er Duan	段位二級	Duan Vorstufe 2
Duan Wei San Duan	段位三級	Duan Vorstufe 3

In der Pei Xun Ban gibt es keine Schwerpunkte mehr, weil ab diesen Stufen die Ausbildung sehr individuell sein kann. Da alle Menschen verschieden sind und unterschiedliche Stärken und Schwächen haben werden keine Schwerpunkte mehr definiert. Oft wird diese Individualität jedoch bereits schon ab der Chu ji ban Klasse angewandt.

Logo Duan Wei Yi Duan



Logo Duan Wei Er Duan



Logo Duan Wei San Duan



5.5.1. Übertritt Meistervorstufen

Hat man die Schülerklassen abgeschlossen, steigt man eine Stufe höher zur Pei Xun Klasse (=Schulabgänger) auf. Verglichen mit unserem Schulsystem wären das die neun obligatorischen Schuljahre. Ist man so weit, hat dies keine Änderung der Gürtelfarbe zur Folge. Auf Wunsch kann man die Gradierung offiziell mit einer Urkunde bestätigen lassen. Diese Gradierungen und Bestätigungen sind freiwillig. Um in einem Duan oder einer Duan Vorstufe weiter nach oben zu gelangen, muss ein spezifisches Anforderungsprofil erfüllt werden. Es werden nicht nur Verhalten und Können beurteilt, sondern zum Beispiel auch Lebenserfahrung, Kung Fu Alter, oder geleitete Unterrichtsstunden.

5.5.2. Anforderungsprofil der verschiedenen Duan Wei Grade:

Bi Ye Zheng Shu - Abschlusszeugnis

- die Kosten für das Zeugnis (roter Pass) beträgt SFR 50.-
- 2 Passfoto

Voraussetzung:

- alle Schülerklassen durchlaufen

Jiao Lian – Instruktor

- Abgeschlossene und bestandene Instruktor Ausbildung mit Zertifikat

Voraussetzung:

- man muss das Bi Ye Zeugnis besitzen

Duan Wei Yi Duan – Duan Vorstufe 1

- die Kosten für das Diplom beträgt SFR 100.-
- 1 Passfoto

Voraussetzung:

- 50 Stunden Unterrichtsleitung als Hilfsinstruktor
- mindestens 8 Jahre Kung Fu Erfahrung
- mindest Alter 18 Jahre
- Lao jia yi lu

Duan Wei Er Duan – Duan Vorstufe 2

- die Kosten für das Diplom beträgt SFR 150.-
- 1 Passfoto

Voraussetzung:

- 100 Stunden Unterrichtsleitung als Hilfsinstruktor ab Duan Wei Yi Duan
- mindestens 10 Jahre Kung Fu Erfahrung
- mindest Alter 20 Jahre
- Xiao luohan quan
- Wu qin xi

Duan Wei San Duan – Duan Vorstufe 3

- die Kosten für das Diplom beträgt SFR 200.-
- 1 Passfoto

Voraussetzung:

- 100 Stunden Unterrichtsleitung ab Duan Wei Er Duan
- mindestens 12 Jahre Kung Fu Erfahrung
- mindest Alter 20 Jahre
- Chun jiu da dao
- Luohan Xin Fa

Yi Duan – 1 Duan

- die Kosten für das Diplom beträgt SFR 300.-
- 1 Passfoto

Voraussetzung:

- 150 Stunden Unterrichtsleitung ab Duan Wei San Duan
- 50 Stunden Unterrichtsleitung als Hilfsinstructor in Qi Gong oder Sanda
- mindestens 15 Jahre Kung Fu Erfahrung
- mindest Alter 25 Jahre
- Mei qi gun
- Ma wang dui

Er Duan – 2 Duan

- die Kosten für das Diplom beträgt SFR 300.-
- 1 Passfoto

Voraussetzung:

- 150 Stunden Unterrichtsleitung ab 1 Duan
- 100 Stunden Unterrichtsleitung als Hilfsinstructor in Qi Gong oder Sanda
- mindestens 15 Jahre Kung Fu Erfahrung
- mindest Alter 25 Jahre
- Pu dao po qiang
- Shi er duan jin

San Duan – 3 Duan

- die Kosten für das Diplom beträgt SFR 300.-
- 1 Passfoto

Voraussetzung:

- 150 Stunden Unterrichtsleitung ab 2 Duan
- 150 Stunden Unterrichtsleitung in Qi Gong oder Sanda
- mindestens 15 Jahre Kung Fu Erfahrung
- mindest Alter 30 Jahre
- Da pao quan
- Liu zi jue

5.6. Meistergrad

Chinesischer Name	Chinesisches Zeichen	Deutsche Übersetzung
Yi Duan	一段	Duan 1
Er Duan	二段	Duan 2
San Duan	三段	Duan 3

Logo Yi Duan



Logo Er Duan



Logo San Duan



5.6.1. Übertritt Meisterstufen

Alle Duan Vorstufen, Meisterstufen, Grossmeister Vorstufen und Grossmeisterstufen sind offizielle Leistungsnormen. Es gibt neun Duan Stufen, die sich in verschiedenen Untergruppen aufteilen. Ob man sich in diesem System einstufen und gradieren lassen will ist freiwillig. Will man sich einstufen lassen, muss man sich mit dem Shifu in Verbindung setzen. Je nachdem auf welchem Niveau man sich befindet, wird die Einstufung im Gespräch mit Shiye entschieden.

5.7. Grossmeister Vorstufen

Chinesischer Name	Chinesisches Zeichen	Deutsche Übersetzung
Si Duan	四段	Duan 4
Wu Duan	五段	Duan 5
Liu Duan	六段	Duan 6

Logo Si Duan



Logo Wu Duan



Logo Liu Duan



5.8. Grossmeistergrad

Chinesischer Name	Chinesisches Zeichen	Deutsche Übersetzung
Qi Duan	七段	Duan 7
Ba Duan	八段	Duan 8
Jiu Duan	九段	Duan 9

Logo Qi Duan



Logo Ba Duan



Logo Jiu Duan



6. Vier Lehrer Qualitäten

Sakyamuni Buddha sagte, beste Lehrer brauchen vier Qualitäten.

1. Freundlichkeit, dass die Leute sich wohl fühlen bei dir. Sich freundlich und präzise ausdrücken.
(Mitgefühl und Liebe)
2. Erkennen der Qualität oder Fähigkeit des Schülers, so dass sich die Schüler von dir angesprochen und verstanden fühlen.
(Geborgenheit und Wohlwollen)
3. Authentisches Dharma (Kung Fu) zeigen / Unterrichten, so dass der Schüler sehen kann wohin der Weg führt. Sich klar und präzise ausdrücken und bewegen.
(Klarheit und Vertrauen)
4. Zu zeigen, dass der Lehrer das Authentische Dharma (Kung Fu) auch lebt, der Lehrer ist Lehrer auch ausserhalb des Unterrichts und lebt das Lernen und sich stets achtsam verhaltend auch vor.
(Herzlich und Authentisch)

7. Anstandsregeln, Verhaltensregeln und Traditionen

7.1. Traditionen einer Schule

- Immer einen Ahnenaltar
- Beschützender Löwe mit Trommel und Perkussion
- Verschiedene Waffen
- General Guan Yu (Kwang Kong) Statue
- Beschützende Fu-Hunde am (Tempel-) Eingang
- Bilder / Diplome des Meisters

7.2. Begrüssung Mitschüler

- Bevor die Mitschüler begrüsst werden, wird der Buddha begrüsst
- Es wird traditionell begrüsst
- Alle Schüler begrüssen und verabschieden sich immer mit der traditionellen Begrüssung Xingli 行礼
- Unter traditionellen Kung Fu Lernenden wird immer mit zwei Händen begrüsst (Hände schütteln)

7.3. Begrüssung Altar

- mindestens 2m Abstand zum Altar
- den Kopf immer tiefer halten als der Altar
- nie den Rücken zum Altar drehen, auch nicht beim entfernen vom Altar
- 3 Verneigungen beim Knien (Buddha, Meister, Bezugsperson)
- 3 Kopf-Verneigungen (Ketou: Buddha, Darma, Shanga) = mit der Stirn zum Boden

7.4. Ketou = Drei Kopf-Verneigungen

7.4.1. Erste Verneigung

Die erste Verneigung ist für Buddha oder Gottheiten. (z.B. auch Guan Yin oder Allah...)

7.4.2. Zweite Verneigung

Die zweite Verneigung ist für den Meister. (Kung Fu Meister, Lehrmeister...)

7.4.3. Dritte Verneigung

Die dritte Verneigung ist für die sich tragende Person (Zuflucht / Bezugsperson / Verhältnis zu einer Person (sehr nah, intim) z.B. Ehepartner, Eltern, Tiere, etc.

7.5. Verhalten gegenüber einem Meister

- Tür öffnen, hineinbitten, Türe schliessen
- Den Meister nie durch eine Tür begrüßen oder die Hand geben
- Dem Meister immer den Vortritt lassen
- Immer erst den Meister absitzen lassen
- Beim Essen warten bis der Meister den ersten Bissen gegessen hat
- Behandle den Meister wie den eigenen Grossvater

7.6. Regeln im Trainingslokal

- Pünktliches und regelmässiges Erscheinen zum Unterricht
- Man betritt nicht mit Strassenschuhen den Trainingsraum
- Die Strassenschuhe werden ordentlich im Schuhgestell eingeräumt
- In der Umkleidekabine ist Ordnung zu halten
- Zuerst begrüsst man den Shifu, danach die Trainings-Älteren Schüler und dann die Trainings-Jüngeren
- Die Trainingsfläche betritt und verlässt man, indem man sie begrüsst
- Man trainiert miteinander und nicht gegeneinander
- Man unterrichtet keine Schüler ohne Shifus Zustimmung
- Man kommt sauber und mit gewaschener Bekleidung zum Unterricht
- Keine Spaghettiträger-Shirts und keine kurzen Hosen
- Schmuck und Uhren werden zur Seite gelegt
- Vor dem Trainingsbeginn unterhält man sich leise (Respekt, keine Störung)
- Bei Trainingsbeginn und Ende wird eine traditionelle Begrüssung gemacht
- Trainingsgeräte (Holzpuppe, Waffen,...) werden nur mit Zustimmung des zuständige Lehrers berührt
- Im Unterricht ist man konzentriert und aufmerksam
- Man versucht sich dauernd zu verbessern
- Respekt gegenüber allem (andere Kampfkünstler, Kinder, Tiere, Sachen,...)
- Fussflächen werden nicht Richtung Buddha gehalten und es wird nicht mit gespreizten Beinen gegen die Statue gesessen
- Kaugummis und Bonbons sind während des Unterrichts Verboten (Lebensgefahr)
- Nicht in die Hände niessen
- Kerzen und Räucherstäbchen nicht ausblasen

7.7. Essen/Trinken

- Wenn du mit deinem Meister oder Lehrer an einem Tisch sitzt, wartest du bis der er angefangen hat zu essen
- Angestossen wird nach Altersklasse des Schülers (Höhe des Glasrandes)
- Bei der Sitzordnung ist darauf zu achten, dass Shifu und Zong Jiao Lian zuoberst sitzen (Je weiter von ihnen weg, desto jünger die Schüler)