



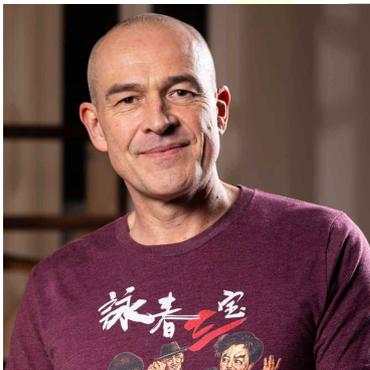
SIU LIM TAO

Begleitblatt zum 1. Teil

Dezember 2020

EINLEITUNG

Hier einige Tipps und Ratschläge für Dein zukünftiges praktizieren.



Versuche mindestens zwei (2) Mal in der Woche für Dich zu üben, sinnvollerweise an einem Ort, an dem Du alleine bist und abschalten kannst, ohne viel Lärm und Trubel. Viel Spaß und eine gute Reise 😊

Sifu Michael A. Mehle

ÜBERSICHT

Die wichtigste Form

Die erste Form im Wing Chun Kung Fu, die SIU LIM TAO oder auch SIU NIM TAO, ist meiner Meinung nach, die wichtigste Form im gesamten System!

Warum ist das so?

Die erste Form ist wie das „ABC“ und es kommen alle wichtigen Basis-Positionen und vor allem die Schulung des richtigen Stehens, der „STAND“, vor. Diese Form zeigt und gibt dem Übenden, die Grundlage und das Fundament, dieses Kampfkunst-Systems. Ist diese Form fehlerbehaftet, zieht sich dies, wie ein roter Faden, durch das gesamte System.

Was bedeutet der Name SIU LIM TAO?

Erste, oder auch junge Idee! Die im Laufe der Zeit und Jahre, zur großen und bedeutenden Idee wird. Immer mehr.



Siu Lim Tau (Das erste Drittel) – *Aus dem chinesischen...*

Die Faust schießt aus dem Herzen!

Solange die Herzensmethode wahr ist, wird auch die eigene Technik funktionieren.

Wird mein Gewicht zu Boden sinken? Auf den Boden?

Werde ich kopflastig sein?

Die wichtigsten Eckdaten der Siu Nim Tao Form – *Aus dem chinesischen...*

Die Siu Nim Tao kommt zuerst.

Den Fortschritt im Training nicht erzwingen.

Ein schwacher Körper muss mit Steigerung der Stärke beginnen.

Keine schlechten Angewohnheiten ausbilden.

Atme auf dem Weg nach vorne aus.

Einmal täglich üben, mehr bringt keinen Schaden.

Siu Lim Tau PRAXIS (Das erste Drittel)

YEE JEE KIM YEUNG MA	Der Stand	(yin & yang)	> ERDE
GAAN (gekreuzt)	Die Mitte finden	(yang)	> HOLZ
KUEN	Der Fauststoß	(yang)	> HOLZ & FEUER
TAN	Der Türöffner	(yang)	> HOLZ
FOOK	Die Kontrolle	(yin)	> WASSER
WU	Der Support & Schutz	(yin & yang)	> FEUER & ERDE
BONG	Der Helfer & Schutz	(yin)	> WASSER
HUEN	Der Sammler & Öffner	(yin)	> WASSER
PAK	Die störende Überraschung	(yang)	> FEUER

Der Stand (Yee Jee Kim Yeung Ma) – *Aus dem chinesischen...*

Der „Mutterstand“ mit der körperlichen und geistigen Haltung:

"Aufnehmende" Brust, geradeziehen des Rückens, freischwebende, gerade Hüfte.

Das Dantien mit Chi füllen und die Stärke auf alle Körperteile verteilen.

Die Knie und die Zehen zeigen einwärts.

Bilde eine Pyramide mit dem Schwerpunkt in der Mitte.

Die Ellenbogen, die Schultern und die Taille sinken.

Den Kopf und den Nacken gerade halten und den Geist wachsam halten.

Die Augen sind das Niveau, geradeaus schauen, und in alle Richtungen aufpassen.

Sammele deinen Geist erhebe dein Gemüt.

Es gibt keine Furcht, gegenüber dem Feind.

Zeige keine Furcht, gegenüber dem Feind.

Yee Jee Kim Yeung Ma ist die Hauptposition.

Sie bildet das Fundament für fortgeschrittene Techniken.