



# Die Lehre des Nei Gung von Sifu Lew

## Nei Gung Die Innere Schulung

*Nei Gung* bedeutet "Innere Schulung". In der chinesischen Kampfkunst gibt es die *Wei Gung*, die "Äußere Schulung", in der es um Kraft und Schnelligkeit, letztlich ums Siegen geht - im Westen ist diese Richtung unter dem Begriff *Kung Fu* bekannt.

Wenn wir aber weit genug in die Äußere Schulung vorgedrungen sind, gelangen wir irgendwann zur "Inneren Schulung", in der es mehr um die innere Stärke geht. Sie zielt auf die Entwicklung der ganzen Persönlichkeit ab. Auf diese Weise werden wir nicht nur körperlich gesünder, lebendiger und wacher, sondern wir finden mehr zu unserem inneren Wesen. Dies ist *Nei Gung*.

### 1. Wolkenhände

Die *Wolkenhände* bilden den Anfang der *Nei Gung-Übungen*. Sie bestehen aus fünf Bewegungen, die mit einer stillen Sitzmeditation verbunden sind. Regelmäßig durchgeführt, verhelfen sie zu mehr Gesundheit und Vitalität.

### 2. Die SHEN-Übungen

*SHEN* bedeutet "Geist". Die *SHEN-Übungen* sind Übungen zur Selbstheilung. Sie führen zur besseren Konzentration, höherer Seh- und Hörfähigkeit, sowie einem gesteigerten Wohlbefinden. Sie bestehen aus zwölf sanften und meditativen Übungen, sechs im Sitzen, sechs im Stehen.

### 3. Nei Gung Gee Liao

SchülerInnen, die die *Wolkenhände* und die *Shen-Übungen* gelernt haben, werden nun von Sifu Lew in die ersten Schritte der *Nei Gung-Heilkunst* eingeführt. Dazu gehören diagnostische Methoden wie das Pulslesen. Die SchülerInnen lernen, die *Chi-Energie* ihrer Hände zu nutzen, um die *Akupunktur-Meridiane* einer Person wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Auf höheren Stufen des Heilens ist die körperliche Berührung nicht mehr nötig.

### 4. Tui Na-Massage

Die *Tui Na-Massage* geht auf den Gelben Kaiser vor 5000 Jahren zurück. Teile dieser uralten chinesischen Massage-Technik wurden nach Europa gebracht und in die französische und schwedische Massage integriert. In Japan wurde sie als *Shiatsu* bekannt. Die *Tui Na-Massage* besteht aus 13 Grundtechniken, die an *Akupunkturpunkten*, an Muskulatur, Bindegewebe und Knochen angewendet werden.

### 5. Tai Chi-Lineal

Diese Übungen stammen vom Gründer der *Sung-Dynastie* vor 1000 Jahren, dem Kaiser *Chu*. Später wurden sie durch eine alte Frau aus der *Chu-Familie* wiederentdeckt - sie entdeckte beim Spinnen, daß bestimmte Bewegungen mit der Spindel ihre Gelenkschmerzen linderten. Sie forschte nach in ihren Familienaufzeichnungen und fand alte Übungsanleitungen, die sie mit zwei ihrer Enkel rekonstruierte. Meister Lew lernte diese Technik von einem dieser Enkel, *Chu Jun Wu*, damals bereits ein alter Mann.

Die *Tai Chi-Linealübungen* werden mit einem etwa 30 cm langen Holzstab mit breiten, abgerundeten Enden durchgeführt. Die Handflächen schmiegen sich in die Enden des Stabes und sind somit während der ganzen Übung miteinander energetisch verbunden. Durch diese Übung kann man/frau den Fuß des *Chi* innerhalb einer Woche spüren.

### 6. Chinesische Heilkräuter

Sifu Lew lehrt den Gebrauch chinesischer Heilkräuter, zum einen zur Heilung äußerer Verletzungen, zum anderen zur Heilung innerer Krankheiten sowie zur Kräftigung des ganzen Organismus. Die tägliche Ernährung wird ausführlich behandelt.

### 7. Taoismus

In den Kursen stellt Meister Lew einen kurzen Abriss der Geschichte des *Taoismus* dar. Er beschreibt sein Leben als Mönch im Kloster, zeigt den dort gelehten Kampfstil *Tao Ahn Pai* sowie die täglichen Zeremonien. Er erzählt gerne Anekdoten aus seinem langen Leben, etwa das Wiedersehen mit seinem alten Kloster und dem letzten überlebenden Ordensbruder, vierzig Jahre nach seiner Emigration.

### Meister Lew's Stil des Lehrens

Meister Lew möchte lieber durch sein Tun als durch seine Worte wirken. Mit Geduld und Ernst lehrt und korrigiert er. Er bestärkt seine SchülerInnen in ihrem beständigen Üben, nicht aber in ihrem Stolz.

Nehmen wir an: Ein Schüler würde zum Sifu eilen und ihm begeistert berichten, daß er bei seinen Übungen ein ganz neues und wunderbares Gefühl bekommen habe, und möchte von ihm wissen, was es bedeutet. Sifu würde nur antworten: "Das ist gut. Mach weiter mit dem Üben. Ja, das ist gut." Mehr ist ihm nicht zu entlocken.

Betty Estelle, eine seiner SchülerInnen, beschreibt Sifu als einen begnadeten Lehrer, klar und bescheiden zugleich. Er habe ihr entscheidende heilende Impulse gegeben.