

Frank W. Demann

# **WING SHUN**

**für Insider II**

1. Auflage, 2020

## **Inhaltsverzeichnis**

Vor dem Vorwort das Vorwort in eigener Sache

Das richtige Vorwort

Ein durch Senmotoc geschultes Nervensystem gegen andere Nervensysteme.

Zurück in die Zukunft

Sei von gestern und Du überlebst heute

Nepper - Schlepper - Bauernfänger

Hüfthöhe ;- ) Asiaten, die überlegenen Rassen?.

Angriff oder Flucht? Beides sind optimale Kampfsysteme.

Logisches Denken in der KK? Fehlanzeige!

Gibt es Lösungen?

Struktur im WT/WC

Die Lösung Nr. 3: Entfilzen und mobilisieren

## **Vor dem Vorwort das Vorwort in eigener Sache**

Im September 2001 ging ich schon einmal an die Kampfkunst-Öffentlichkeit. Das Buch „Wing Shun für Insider“ (seit 15 Jahren vergriffen) war der Türöffner und machte mich über Nacht zum Hassobjekt für viele KK-Künstler. Neben üblen Beschimpfungen, lustigen Herausforderungen und Meinungen zu meiner Person von Leuten, denen ich völlig unbekannt war, brachte das Buch auch andere Menschen zu mir. Viele klügere WT/WC-Lehrer, die unzählige Fragen zum WT/ WC hatten und keine oder nur dumme Antworten bei Ihren „Lehrern“ bekamen, kontaktierten mich. Diese Wissbegierigen erhielten bei mir die logischen und unumstößlichen Antworten und die praxisnahe Umsetzung.

In weniger als 2 Jahren entstanden europaweit 30 Schulen. Obwohl ich zu dieser Zeit nur ein ehemaliger 10.SG der damaligen EWTO war und schon 1996 nach 6 Jahren Mitgliedschaft der EWTO den Rücken kehrte. Neben dem gelehrten und gezeigten Unsinn war mir die Götzenanbetung und der Personenkult um zahlreiche behandlungsbedürftige Menschen zuwider.

Mein Blick auf das WT/WC war viel schärfer, als deren wichtigsten Vertretern. Die in meinen Augen als Bewegungslegastheniker durch die Welt hoppelten. Schließlich war ich schon seit Jahren Faszientherapeut und wusste, welche Muskeln sich im Körper wann und wohin in welcher Reihenfolge zu bewegen hatten. Zugleich trainierte und lernte ich nach diesem theoretischen Unterbau und setzte ihn praktisch um.

Was dazu führte, dass ich mit jedem WT/WC Vertreter mühelos spielen konnte. Egal welchen Grad dieser in der EWTO oder anderen Verbänden erreicht hatte und wie lange der Zeitgenosse schon trainierte.

Das ewig Kindliche: Ich habe von dem und dem gelernt.... Oder auch: Mein Meister weiß, dass ich hier auf deinem Lehrgang bin. Er hat es mir erlaubt... ;-) verleiteten mir jedoch beizeiten diese infantile Welt. Ich wollte wieder unter Erwachsenen sein und wandte mich mehr der Senmotic Faszientherapie zu. Ich bildete Interessenten in meiner Methode aus und entwickelte neue Techniken und das gesamte Senmotic-System zur Faszienmobilisation weiter.

Ab 2011 baute ich die Senmotic 1.0 Ltd auf. Eine Firma, die die gesunden Senmotic Barfußschuhe entwickelt und vertreibt. Mittlerweile ein Unternehmen, das siebenstellige Umsätze erzielt. Hinzu kommt ein zweites Unternehmen im Möbelbereich, welches ab 2020 die gesunden Poponauten-Stühle entwickelt, fertigt und vertreibt.

Gleichwohl ich natürlich in den letzten 20 Jahren fleißig KK trainierte und mich weiter entwickelte. Ich schaute immer tiefer in die Welt der Funktion und unterrichtete Privatschüler und Therapeuten-Kollegen/ Kolleginnen in Senmotic Functional Defence. Ursprünglich wollte ich mich nie mehr in die WT/WC Welt begeben. Ich verfüge über ein gutes Einkommen, bin mit meinen Firmen sehr erfolgreich und bekomme dadurch genug Anerkennung in Form von Sozialneid. ;-)

Es sind meine Schüler und Therapeuten-Kollegen, die mich immer wieder drängen, doch endlich in die Öffentlichkeit zu gehen und die pure Funktion jedermann zugänglich zu machen. Dazu häuften sich die Anfragen von Interessenten. Ich sehe die leuchtenden Augen und die aufrichtige

Begeisterung in den Menschen, wenn meine Kollegen oder ich unterrichten und sich ganz schnell Funktion im Nervensystem und in deren Körpern einstellt.

Also setzte ich mich zwei Jahrzehnte später wieder hin und schrieb den 2. Teil von WS für Insider. Das Buch enthält die Essenz dessen, was ich in den letzten knapp 20 Jahren durch eigene Forschung, Aneignung von Wissen auf verschiedensten Gebieten und auch in der Praxis auf der Straße herausfand.

Hinzu kommen die neusten Forschungsergebnisse auf dem Gebiet der faszialen Bindegewebe, die mein Bild vom Menschen und seinen sinnvollen Bewegungsmöglichkeiten immer mehr komplettieren. Nun wünsche ich ihnen viel Lesespaß und vielleicht lernt man sich ja mal persönlich kennen...

Mit den besten Grüßen

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Fu. W. Demann', with a long horizontal stroke extending to the right.

Frank W. Demann

## **Das richtige Vorwort**

In diesem Buch mache ich sie mit einem sehr wichtigen Körperteil vertraut. Leider wird dieses Körperteil in den Kampfkünsten überhaupt nicht trainiert und stark vernachlässigt. Manchmal drängt sich sogar der Verdacht auf, es fehlt bei einigen völlig, während andere diesbezüglich von der Natur sehr stiefmütterlich behandelt wurden. ;-)) Nur dieses eine Körperteil ist für Sieg und Niederlage in einer gefährlichen Situation verantwortlich. Wir begrüßen jetzt den Hauptakteur des Buches: Das menschliche Gehirn.

Für mich ist es unverständlich, warum so viele Menschen ihren Körper trainieren wollen, anstatt sich um ihr Gehirn und ihr Rückenmark zu kümmern. Denn ein Muskel ist ein relativ totes Gebilde. Totes Fleisch sozusagen. Was er unbedingt braucht, ist eine Steuerung. Ähnlich einem Verbrennungsmotor. Dieser braucht auch eine elektrische Steuerung, die die Einspritzmenge, die Luftzufuhr, die Ventilöffnungszeiten und noch viel mehr Parameter regelt. Unser Gehirn muss also dem Muskel sagen, was, wie oft, wie schnell und wann er etwas tun soll. Der Muskel wiederum gibt dem Gehirn Feedback, was er, wie oft, wie schnell und wann er es getan hat.

Bei über 280 Muskeln in Bewegung können Sie sich die unglaublichen Datenströme vorstellen. Es ist erstaunlich, wie schnell trotzdem in Millisekunden unser Gehirn die richtigen Entscheidungen trifft. Der beste Computer der Welt mutet dagegen an wie ein Primitivling. Wie sehr das Gehirn für Bewegung verantwortlich ist, wird ihnen an

diesem Beispiel deutlich: Wird das Rückenmark eines Menschen bei einem Autounfall beschädigt, kann es zur Lähmung ab der Beschädigung abwärts kommen. Obwohl die Muskeln gesund und völlig funktionstüchtig sind, bleiben sie bewegungslos.

Aus einem einfachen Grund: Der Informationsweg Gehirn - Muskel ist unterbrochen.

Der Muskel bekommt keine Info, welche Bewegung er tun soll. Er erfährt auch nicht mehr, welchen Tonus er einnehmen soll. Also erschlafft er und bleibt bewegungslos. Wenn man weiß, dass das Gehirn den Körper steuert, dann wäre es doch klüger, sein Gehirn zu trainieren. Damit die Neuronen die richtigen Befehle an den Körper geben.

Diese Herangehensweise verlangt natürlich ein völlig anderes Denken und völlig andere Trainingsmethoden. Dass hierfür etliche alte Zöpfe abgeschnitten werden müssen, dass man damit gegen den träge fließenden Strom des Herkömmlichen anschwimmt, lesen Sie in diesem Buch. Für mich ist das eine viel spannendere, interessantere und größere Herausforderung, als sinnentleert zu tun, was alle tun.

Wenn sie dieses Büchlein gelesen haben und in Ihnen die Frage auftaucht, ob ich selbst überhaupt schon einmal gekämpft habe, dann gibt es nur eine Antwort: natürlich. Nur weil ich Bücher lese und schreibe, sollte man nicht den bisweilen tragischen Fehler begehen und mich für einen Theoretiker halten. Eben weil ich in Deutschland einige kritische Bücher über Kampfkunst veröffentlichte, kam es schon zu einigen Herausforderungen. Bei den meisten Herausforderern, unter denen auch einige europaweit bekannte Meister waren, fehlte dann doch der Mut, persönlich zu erscheinen. Was wieder beweist, dass die meisten Experten nur Luftnummern sind, die Ihre