**Lok Dim Bun Guan/ Der Langstock**

Der Langstock kann als Vertiefungsstufe der waffenlosen Formen des Wing Chun betrachtet werden. Die bewusst einfach gehaltene Form dient in erster Linie dem Aufbau und der Festigung der Gesamtkörperstruktur.

In der intensiven Auseinandersetzung mit dem Langstock wird man sehr rasch feststellen, dass Strukturarbeit immer sowohl innere, wie auch äussere Aspekte beinhaltet und merken, dass Bewegung nicht einfach nur das ist, was man äusserlich wahrnehmen kann.

Innen und Aussen wirken in allen Übungen am Langstock dynamisch und anregend aufeinander ein. Ohne das Innen geschieht nichts aussen und ohne das Aussen geschieht nichts innen. Es lohnt sich, zu beobachten, wie die Dinge im Inneren manchmal anders ablaufen, als man sie äusserlich wahrnimmt und sich die Dinge, die wir im Inneren wahrnehmen, sich nach aussen anders zeigen.

In einem erweiterten Aktionsraum werden am Langstock die sechs Wirkrichtungen und deren Überlagerung mit Rotationsbewegungen in Verbindung mit einer erweiterten Laufschulung und besonders tiefen Ständen erfahren und reflektiert. Besonders hier zeigt sich die besondere Qualität, dass in jeder Bewegung immer auch das Gegenteil geschieht. In der bewussten Wahrnehmung und im Ausgleich dieser Gegenbewegungen manifestiert sich die Verbundenheit in der Gesamtkörperstruktur.

In den körperlich sehr beanspruchenden Partnerübungen und im Sparring die eigene Mitte wahrzunehmen und zu halten erweist sich als grosse Herausforderung. Die Mitten erhalten jedoch ihre Substanz erst, wovon Sie die Mitte sind und es wird besonders in den freien Anwendungen schnell klar, dass "die Mitte" immer nur ein spezifischer Ausschnitt aus einer Vielzahl von elastisch verbundenen Zuständen zwischen zwei Polen ist.

Sich zwischen diesen Polen dynamisch zu bewegen und die Kraft der Aufmerksamkeit dabei auf beiden Polen zu halten, damit die Mitte seine Fähigkeit, eine elastische Verbindung zu erzeugen, entfalten und sich die darüber die Gelassenheit einstellen kann, die beide Pole zugleich in einer Sache leben und alles Spontane entstehen lässt, ist allerhöchste Form.

  