der tempel der alten künste

Postanschrift/Büro
Schulstr. 12
D-65366 Geisenheim

Kwoon Kaiserlei
Goethering 52
D-63067 Offenbach am Main

Kwoon Höchst
Allmeygang 8
D-65929 Frankfurt am Main

Kontakt
Tel: +49 (0) 6722 9443955
Fax: +49 (0) 6722 9443956
Mobil: +49 (0) 163 6365191
E-Mail: info@dertempel.de
Web: www.dertempel.de

INTERVIEW

Mit Sifu Michael Mehle

Von Kleber Battaglia

„In der Ruhe liegt die Kraft“ April 2020

Michael Mehle

Ein struktureller Ansatz für die Kunst

von Kleber Battaglia

Er begann seine Kampfkunst-Reise im Alter von 7 Jahren mit Judo, dann trainierte er Boxen, Muay Thai Boran und Hap Ki Do. Später arbeitete er als Türsteher in einer Diskothek und als Bodyguard, wobei er ziemlich viel praktische Erfahrung im Straßenkampf sammelte. Dann verliebte er sich in das Wing Chun und unterrichtet seit 2011 das Gary Lam Wing Chun-System.

Können Sie uns mehr über Ihre Herangehensweise an Wing Chun erzählen?
Das Wichtigste sind die Grundlagen, die von Anfang an entwickelt werden müssen und einer kontinuierlichen Weiterentwicklung bedürfen. Das Leitprinzip ist hier: „Vom Groben zum Feinen, vom Großen zum Kleinen“.

Wesentliche Attribute sind **Struktur**, diese gibt uns eine gute und feste Haltung, damit wir unsere Balance halten und effizient handeln können, sowie **Timing**, welches notwendig ist, um das Richtige zur richtigen Zeit zu tun.

Mein Sifu sagt:
1. das Richtige zur richtigen Zeit = perfekt;
2. Das Richtige zur falschen Zeit = unglücklich;
3. Das Falsche zur richtigen Zeit = Glück;
4. Das Falsche zur falschen Zeit = dumm.

Geschwindigkeit erlaubt es uns, Verwirrung und Überraschung zu verursachen.

Rhythmus ist notwendig, um sich anzupassen, den Takt zu brechen, Verwirrung zu stiften und den Gegner aus dem Gleichgewicht zu bringen.

Die **Zusammenarbeit** der Gliedmaßen und Gelenke ist notwendig, um Übergänge und Veränderungen einzuleiten, sich sofort an jede Situation anzupassen und folgende Aktionen (Back-ups) anzuwenden.

Innere Kraft erzeugt explosive Energie, die äußerst gefährliche Angriffe ermöglicht. Der Drachenpfahl (Langstock) ist ein hervorragendes Werkzeug, um diese Energie zu erzeugen und aufzubauen.

Ohne **Selbstvertrauen** wird jeder realistische Kampf mit einer Niederlage enden. Es gibt keinen Raum für Zweifel, und wenn man sich fragt, ob die Dinge, die man gelernt hat, funktionieren werden, wird man verlieren. Man muss solche Gedanken unterbinden.

Eine richtige Einstellung und innere Haltung ist eine Grundvoraussetzung für eine ernsthafte Kampf- oder Selbstverteidigungssituation. Ansonsten würde ich empfehlen, so schnell wie möglich zu gehen und einen großen Abstand zu halten. In diesem Fall ist ein Kampf, den Sie vermieden haben, ein Kampf, den Sie gewonnen haben.

Können Sie tiefer in das Konzept der Struktur eindringen?

Ohne Struktur werden die Dinge einfach nicht richtig funktionieren, weder im Wing Chun noch in einer anderen Kampfkunst. Eine gute Struktur wird uns einen großen und sicheren Stand und einen großen Vorteil im Gleichgewicht geben. Das bedeutet konzentrierte Bewegungen auf einer sicheren Basis, schnelle Anpassungsfähigkeit und gutes Vertrauen.

Struktur bedeutet Harmonie von oben und unten (Yin & Yang), was die einzige Möglichkeit bietet, die notwendige Kraft zu ziehen und in den Boden umzuleiten. Struktur ist auch erforderlich, um den „gebeugten Bogen" explosionsartig durch den Fuß, das Bein, den Arm oder die Hand zu lösen. Stellen Sie sich einen Bogenschützen oder Pistolenschützen vor, der keine richtige Struktur hat, d.h. keine Körperspannung; seine Treffsicherheit wäre gering.

Dasselbe gilt für Wing Chun oder jede andere Kampfkunst oder Sportart. Wenn Sie keine gesunde Struktur haben, können Sie kein gutes und funktionelles Ergebnis erzielen.

Die Kontrolle Ihres Atems (Qi Gong) in Kombination mit Struktur und synchronisierten Bewegungen wird ein großartiges Ergebnis in Bezug auf Timing, Rhythmus, Geschwindigkeit und Kooperation erzielen. All dies wird von Kontrolle und Gefühl begleitet.

Was würden Sie als die wesentlichen Kernpunkte des Wing Chun betrachten?

Konzentration und sofortige Lösung des Problems. Direkt auf den Punkt! Das Wing Chun-System ist direkt und logisch aufgebaut, ohne phantasievolle Bewegungen.

Der wesentliche Punkt ist, die Position des Gegners einzunehmen. Wir müssen die Mathematik in Form von Geometrie (Struktur) und Physik (um Kräfte zu nutzen und umzuleiten) anwenden. Sobald der Kontakt hergestellt ist, übernimmt Ihr Körper die Kontrolle, während die visuellen Aspekte von untergeordneter Bedeutung sind. Was jetzt gebraucht wird, ist Gefühl und eine schnelle Anpassung an die jeweilige Situation und Bewegung.

Chi Sau, der Geist und die Seele des Wing Chun, ist eine besondere und einzigartige Methode, dies zu lernen, zu trainieren und zu üben. Es ist wie ein Schachspiel in Höchstgeschwindigkeit. Die wesentlichen Aspekte sind jedoch nicht sichtbar. Gefühl und Sensibilität sind die entscheidenden Faktoren. Folgen Sie der Bewegung - energische Angriffe in die Lücken zu setzen ist ein guter Weg, um Erfolg zu haben.

Was ist das Wichtigste, was man über den Kampf mit Wing Chun auf der Straße wissen muss?

Kontrolle und die richtige mentale Einstellung! Sie sind die wichtigsten Dinge, auf die man sich konzentrieren muss. Man muss an sich selbst glauben und sich selbst sowie den Gegner kontrollieren. Keine Kontrolle zu haben, bedeutet zu spielen. Das ist sehr riskant. Ihre Gewinnchancen nehmen ohne Kontrolle deutlich ab. Sie steigt wiederum, wenn Sie die Kontrolle erlangen und behalten.

Ohne Kontrolle werden Sie leicht Ihr Gleichgewicht verlieren. Ohne Gleichgewicht können Sie sich nicht verteidigen und kämpfen. Eine positive mentale Einstellung ist notwendig, um auf der Straße oder in einem Kampf ohne Regeln zu gewinnen. Sie sollten auch Ihre Gefühle gut kontrollieren, damit Sie in einem Kampf nicht von Angst oder anderen Gefühlen beherrscht werden.

Auch der Zeitpunkt des Adrenalinzuflusses sollte berücksichtigt werden, damit Sie nicht gelähmt werden. Das wäre fatal. Wenn Sie sich einmal für den Kampf oder die Flucht entschieden haben, müssen Sie diesen Weg konsequent, direkt und schnell mit aller Energie verfolgen. Eines kann ich Ihnen aus eigener Erfahrung sagen: **Der erste Treffer zählt!**

Erzählen Sie uns von der Beziehung zwischen Ihnen und Ihrem Sifu?

Meine eigentliche Reise begann, nachdem ich die größte Wing-Chun-Organisation, in der ich mehr als ein Jahrzehnt Mitglied war, verlassen hatte. Es zog mich nach Hongkong, wo ich auch mit Sifu Ip Ching praktizierte, Ip Man's Sohn. Die Wong Shun Leung-Linie wurde mir mehrmals empfohlen, und hier fand ich endlich, was ich suchte.

Nach längerer Suche lernte ich 2011 mein Sifu, Lam Man Hog, alias Sifu Gary Lam, kennen und schätzen. Er ist ein liebenswerter Mensch mit einem großen Herzen und großem Wissen, kombiniert mit viel praktischer Erfahrung im Hinblick auf den Kampf und das Leben im Allgemeinen. Dies war einer der denkwürdigsten Momente in meiner Karriere als Wing-Chun-Lehrer und -Schüler, was ich immer sein werde, da das Lernen erst dann endet, wenn man aufhört zu üben.

Nach so vielen Jahren habe ich endlich meine Wing Chun-Familie gefunden. Kein anderes System und kein anderer Meister hat mich so überzeugt wie mein Sifu. Ich bin so unglaublich glücklich und dankbar, dass sich unsere Wege gekreuzt haben und dass wir eine so herzliche Beziehung haben. Dies kann nicht als selbstverständlich angesehen werden. Auch die Wing Chun Familie in Los Angeles ist eine großartige Gruppe, liebevoll und sehr hilfreich. Vielen Dank für alles!

Haben Sie Ihre Herangehensweise an Ihr Wing Chun verändert, da Sie älter geworden sind?

Mit der Zeit wurde ich entspannter, und meine Unruhe hat sich gelegt, was darauf zurückzuführen ist, dass ich mich durch den Lehrplan gehetzt habe und schnelle Fortschritte erzielen wollte. Stärke liegt in der Ruhe! Und es ist nicht möglich, Dinge zu erzwingen. Was absolut notwendig ist, ist die ständige Wiederholung und Vertiefung des Fundaments. Es hat eine Weile gedauert, bis ich verstanden habe, dass die erste Form die fortgeschrittenste ist. Wie Konfuzius sagt: „Wenn du es eilig hast, gehe langsam. Das gibt uns mehr Zeit in einer beschleunigten Welt und ermöglicht uns ein entspanntes Vorankommen.

Das Wichtigste sind Kontinuität und Konzentration. Wenn Wing Chun das Ziel ist, dann haben wir unser Ziel erreicht, solange wir üben. Wenn wir mit dem Üben aufhören, verlieren wir unser Ziel.

Wie würden Sie sich wünschen, dass sich das Wing Chun in der modernen Welt entwickelt?

Tradition und Formen sollten so bleiben, wie sie ursprünglich waren. Es ist nicht möglich, den Kern zu verändern. Die Prinzipien und Ideen des Systems zeigen uns zusammen mit den Traditionen in den Kuen Kuits den richtigen Weg. Wir könnten jedoch neue Trainingsmethoden entwickeln, Elemente anderer Systeme wie Yoga oder Qi Gong anwenden und sie integrieren, um bessere Fortschritte zu erzielen und unseren Körper und Geist gesund und fit zu halten.

Die Wurzeln und Ursprünge der ältesten Kampfkunst, Kalarippayat, sind auch im Wing Chun zu finden. Die Haltung basiert auf der des Kalarippayat, die viel älter ist. Auch Yoga, bestimmte Arten von Massagen und Atemkontrolle gehören zu den Kampfkünsten. Es ist eine schöne Ergänzung, die ein integriertes Ganzes bildet. Ich denke, dass jeder Lehrer und Praktiker, der sich ernsthaft mit der Materie beschäftigt, einen Beitrag zur Gemeinschaft leisten kann. Ich wünsche mir mehr Einheit und Zusammenhalt. Schließlich sind wir alle Wing-Chun-Verrückte und lieben, was wir tun. Nur gemeinsam sind wir stark.

Mehr Informationen:

www.dertempel.de // www.tempel.co // www.frankfurtwingchun.com // www.wingchun24.com

CONTENTS

ISSUE 53

ONE VOICE ALL LINEAGES

columns

16 SECOND NATURE
The Wooden Dummy
Wing Chun's Ruler
By Wayne Belonoha

The Wooden Dummy is *Wing Chun*'s ruler. It provides the guide upon which a person can measure the quality of their movements.

24 EMBRACE THE JOURNEY
Canton Wing Chun
The Journey Begins
By Alton Miller

Sifu Miller provides an insightful overview of the *Wing Chun* journey that students participate in at his Canton *Wing Chun* school.

34 UNDERSTANDING WING CHUN
Understanding Adrenaline
By Colin Ward

Adrenaline can be a friend or foe, depending on you knowing how to look for the signs, as well as how to use them to your advantage.

42 THE INNER CIRCLE
Deeper Insight
By Jim Roselando Jr

There is nothing in one's martial art life that can replace experience. Experience brings not only knowledge but also invaluable insight. *Sifu* Roselando shares greater insight into *Gulao Wing Chun*.

50 THE STRAIGHT LEAD
Jim Driscoll
Bruce Lee's Forgotten Source
By Jason Korol

It's said that talent borrows but genius steals. Well, Bruce Lee was a genius because he stole the core ideas of *JKD* from Jim Driscoll, the former featherweight champion of the world.

reviews

54 IN PRINT
56 SCREEN FIGHTING
58 SCREEN EDUCATIONAL

departments

06 STRUCTURE & APPLICATION
Wing Chun's Devastating Kicks
By Dr Robert Chu

Wing Chun is said to have "Eight Kicks", which is a colloquialism alluding to the devastating nature of these kicks. Having been on the receiving end *Sifu* Hawkins Cheung's kicks, I can tell you there are over eight legs!

08 THE KUNG FU GENIUS
What Kind of Partner are You?
By Alex Richter

Sifu Richter describes five universal negative archetypes of training partners. The question is, which one are you?

10 MY MARTIAL ARTS JOURNEY
Overtraining
The Unspoken Issue
By David Lampert

There lurks a very dark side to the world of *Wing Chun*, martial arts, fitness and exercise. Often not mentioned by the masses, but many of us flirt with the underworld that is "Overtraining Syndrome".

MICHAEL MEHLE

STRENGTH LIES IN CALMNESS

BY **KLEBER BATTAGLIA** PHOTOS **MICHAEL MEHLE**

SIFU MICHAEL MEHLE was born in 1971 in Germany and began his martial arts journey at the age of seven with *Judo*, and later trained *Western Boxing*, *Muay Thai Boran* and *Hapkido*.

Working as a doorkeeper at a discotheque and training as a bodyguard, *Sifu* Mehle gained practical experience in street fighting. In the early 1990s, he fell in love with *Wing Chun* and has been teaching *Gary Lam Wing Chun* since 2011.

Can you tell us more about your approach to *Wing Chun*?
The basics are the most important thing, which needs to be developed from the beginning and requires continuous development. The guiding principle here is: "From coarse to fine, from big to small."

Essential attributes are:

Structure: Gives us a good and stable stance, so we can keep our balance and act efficiently.

Timing: Is necessary to do the right thing at the right time.

My *Sifu* says:

- 1. The right thing at the right time = perfect;
- 2. The right thing at the wrong time = unlucky;
- 3. The wrong thing at the right time = lucky;
- 4. The wrong thing at the wrong time = stupid.

Speed: Allows us to cause confusion and surprise.

"Without control, you will quickly lose your balance.
Without balance, you can't defend yourself and fight."

Rhythm is necessary to adapt, to break the beat, cause confusion, and bring our opponent off balance.

Cooperation of limbs and joints is necessary to initiate transitions and changes, to adapt to each situation immediately, and to apply follow-up actions (back-ups).

Internal Power creates explosive energy, enabling perilous attacks. The Long Pole is an excellent tool to create and build up this energy.

Self-Confidence: Without it, any realistic fight will end in defeat. There's no room for doubt, and when you ask yourself whether the things you've learned will work, you will lose. Stop such thoughts. A proper mindset and posture are fundamental requirements for a serious fight or self-defence situation. Otherwise, I would recommend leaving quickly and maintaining a significant distance. Here, a fight you avoided is a fight you won.

Can you dig deeper into the concept of structure?
Without structure, things will not work correctly, whether in *Wing Chun* or any other martial art. A good structure will give you a solid stance and a significant advantage in balance. This means focussed motions safely, quick adaptability, and good confidence.

Structure means harmony of above and below (*Yin* & *Yang*), which provides the only possibility to draw the necessary power and redirect it into the ground. Structure is also required to explosively release your "bent bow", through your foot, leg, arm, or hand. Imagine an archer or pistol shooter who doesn't have proper structure, meaning body tension; their accuracy rate would be miserable.

The same holds true for *Wing Chun* or any other martial art or sports. If you lack a strong structure, you can't achieve a good and functional result.

Control of your breath (*Qigong*) combined with structure and synchronised motions will yield great results in timing, rhythm, speed and cooperation. All this is accompanied by control and feeling.

What would you consider the core essentials of *Wing Chun*?
Focus and immediate solution to the problem. Directly to the point! The *Wing Chun* system is direct and has a logical structure, without fanciful motions.

The essential point is to take your opponent's position. We must use mathematics in geometry (structure), and physics (to use and divert forces). As soon as we have established contact, your body takes control, while visual aspects become of secondary importance. What's now needed is feeling and quick adaption to the situation and motion.

Chi Sau, the soul of *Wing Chun*, is a special and unique method to learn, train, and practice. It's like playing chess at top speed. The essential aspects are not visible, however. Feeling and sensitivity are the decisive factors. Follow the motion—placing energetic attacks in the gaps is an excellent way to achieve success.

What's the most important thing to know about fighting with *Wing Chun* on the street?
Control and the proper mental attitude! They are the most important things to focus on. Believe in yourself and control yourself and your opponent. Not having control means to gamble. This is perilous. Your winning chance decreases significantly without control. It increases when you get and maintain control.

Without control, you will quickly lose your balance. Without balance, you can't defend yourself and fight. A positive mental attitude is necessary to prevail on the street or in a fight without rules. Also, control your feelings well, so you are not dominated by fear or other feelings in a fight.

The timing of inflowing adrenaline should also be considered, so you don't get paralysed. This would be fatal. Once you decided for either "fight-or-flight", you must follow this path consistently, directly and quickly, with all the energy you have. One thing I can tell you from experience—the first hit counts!

Tell us about the relationship between you and your *Sifu*?
My actual journey started after I had left one of the biggest *Wing Chun* organisations, where I was a member for more than a decade. I felt drawn to Hong Kong, where I also practised with *Sifu* Ip Ching. The Wong Shun Leung lineage was recommended several times, and this is where I finally found what I was looking for.

After a long search, I got to know and appreciate my *Sifu*, Gary Lam, in 2011. He's a lovable person with a big heart and vast knowledge, combined with much practical experience regarding fighting and life. This was one of the most memorable moments in my career as a *Wing Chun* teacher and student, which I will always be, as learning only ends when you stop practising.

After so many years, I finally found my *Wing Chun* family. No other system and master convinced me, as did *Sifu* Gary Lam. I'm so thrilled and thankful that our paths crossed and that we have such a cordial relationship. This can't be taken for granted. The *Wing Chun* family in Los Angeles, too, is a great group; they are loving and very helpful. Thank you for everything!

Have you changed how you approach your *Wing Chun*, as you've gotten older?
I got more relaxed over time, and my unrest settled, which resulted from my rushing through the curriculum and my desire to achieve quick progress. Strength lies in calmness! And it's impossible to force things. What's essential is continuous repetition and deepening your foundation. I took a while to understand that the first form is the most advanced. As Confucius says, "If you're in a hurry, go slowly." This gives us more time in an accelerated world and allows as to achieve relaxed advancements.

The most important things are continuity and focus. If *Wing Chun* is the destination, then we have reached it if we practise. If we stop practising, we lose our destination.

How would you like to see *Wing Chun* develop in the modern world?
Tradition and forms should remain as they were original. It isn't possible to change the core, the principles, and ideas of the system, together with the traditions in the *Kuen Kuit*, show us the right path. However, we could develop new training methods, apply elements of other systems such as *Yoga* or *Qigong*, and integrate them to achieve better progress to keep our bodies and minds healthy and fit.

The roots and origins of the oldest martial art *Kalaripayattu* can also be found in *Wing Chun*. The stance is based on the one used in *Kalaripayattu*, which is much older. Certain types of *Yoga* massages and breath control also belong to martial arts. It's a beautiful compliment, forming an integrated whole. Every teacher and practitioner who studies the matter can contribute to the community. I wish for more unity and cohesion. We are all *Wing Chun* nuts and love what we do. Only together we are strong.

For more information about ***Sifu* Michael Mehle**, please visit the website: ***www.tempel.co***

What's the most important thing to know about fighting with *Wing Chun* on the street?
Control and the proper mental attitude! They are the most important things to focus on. Believe in yourself and control yourself and your opponent. Not having control means to gamble. This is perilous. Your winning chance decreases significantly without control. It increases when you get and maintain control.

Without control, you will quickly lose your balance. Without balance, you can't defend yourself and fight. A positive mental attitude is necessary to prevail on the street or in a fight without rules. Also, control your feelings well, so you are not dominated by fear or other feelings in a fight.

The timing of inflowing adrenaline should also be considered, so you don't get paralysed. This would be fatal. Once you decided for either "fight-or-flight", you must follow this path consistently, directly and quickly, with all the energy you have. One thing I can tell you from experience—the first hit counts!

Tell us about the relationship between you and your *Sifu*?
My actual journey started after I had left one of the biggest *Wing Chun* organisations, where I was a member for more than a decade. I felt drawn to Hong Kong, where I also practised with *Sifu* Ip Ching. The Wong Shun Leung lineage was recommended several times, and this is where I finally found what I was looking for.

After a long search, I got to know and appreciate my *Sifu*, Gary Lam, in 2011. He's a lovable person with a big heart and vast knowledge, combined with much practical experience regarding fighting and life. This was one of the most memorable moments in my career as a *Wing Chun* teacher and student, which I will always be, as learning only ends when you stop practising.

After so many years, I finally found my *Wing Chun* family. No other system and master convinced me, as did *Sifu* Gary Lam. I'm so thrilled and thankful that our paths crossed and that we have such a cordial relationship. This can't be taken for granted. The *Wing Chun* family in Los Angeles, too, is a great group; they are loving and very helpful. Thank you for everything!

Have you changed how you approach your *Wing Chun*, as you've gotten older?
I got more relaxed over time, and my unrest settled, which resulted from my rushing through the curriculum and my desire to achieve quick progress. Strength lies in calmness! And it's impossible to force things. What's essential is continuous repetition and deepening your foundation. I took a while to understand that the first form is the most advanced. As Confucius says, "If you're in a hurry, go slowly." This gives us more time in an accelerated world and allows as to achieve relaxed advancements.

The most important things are continuity and focus. If *Wing Chun* is the destination, then we have reached it if we practise. If we stop practising, we lose our destination.

How would you like to see *Wing Chun* develop in the modern world?
Tradition and forms should remain as they were original. It isn't possible to change the core, the principles, and ideas of the system, together with the traditions in the *Kuen Kuit*, show us the right path. However, we could develop new training methods, apply elements of other systems such as *Yoga* or *Qigong*, and integrate them to achieve better progress to keep our bodies and minds healthy and fit.

The roots and origins of the oldest martial art *Kalaripayattu* can also be found in *Wing Chun*. The stance is based on the one used in *Kalaripayattu*, which is much older. Certain types of *Yoga* massages and breath control also belong to martial arts. It's a beautiful compliment, forming an integrated whole. Every teacher and practitioner who studies the matter can contribute to the community. I wish for more unity and cohesion. We are all *Wing Chun* nuts and love what we do. Only together we are strong.

For more information about **Sifu Michael Mehle**, please visit the website: ***www.tempel.co***

der tempel der alten künste

www.dertempel.de

„Der Tempel der alten Künste" is a martial arts academy in Frankfurt/Main, in the middle of Germany. We teach the Gary Lam Wing Chun System (Wong Shun Leung Lineage).
We also offer seminars and workshops for other schools and online trainings.
You find further information on our website or you can write us directly at: *info@dertempel.de*.
Everybody is welcome to join us.

wingchun24.com