der tempel der alten künste

Postanschrift/Büro
Schulstr. 12
D-65366 Geisenheim

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

Wing Chun Illustrated

INTERVIEW 2022

Mit Sifu Michael Mehle

Ungekürzte Fassung in Deutsch

August 2022

Ein zuverlässiges System in einer chaotischen Welt

von Michael Mehle

Zu meiner Person Mein Name ist Michael Andreas Mehle, ich wurde im April 1971, in einem Vorort von Frankfurt am Main geboren. Im Alter von 7 Jahren begann mein Kampfsportweg mit Judo. Später habe ich klassisches Boxen, Muay Thai Boran und Hap Ki Do ausprobiert. Das Thaiboxen hat mir am meisten Spaß gemacht. Während meines Maschinenbaustudiums habe ich mir als Türsteher in der „MusicHall", einer Diskothek in Frankfurt am Main, etwas Geld dazuverdient. Hier sammelte ich einige praktische Erfahrungen im Straßenkampf. Danach absolvierte ich erfolgreich eine Ausbildung zum Personenschützer und arbeitete eine Zeit lang in diesem Beruf. Einer meiner Schießausbilder war Hans-Jürgen Goldmann („Goldi"), ein GSG9-Offizier, und mein erster Kontakt mit Wing Tsun. Nach ein paar Jahren begann ich eine Ausbildung zum Fachinformatiker, die ich erfolgreich abschloss. Im Jahr 2001 gründete ich meine erste Wing-Chun-Kampfkunstschule. Nach ein paar Jahren wurde das Unterrichten von Wing Chun zu meinem Hauptberuf. Da ich mich von Anfang an auch für die IT begeisterte, verbesserte ich meinen Lebensstandard und meine Weiterbildung durch regelmäßige IT-Projekte. Seit 2011 unterrichte ich das Gary-Lam-Wing-Chun-System. Nach Beginn der Covid-Pandemie habe ich wieder im IT-Bereich Vollzeit angefangen und arbeite aktuell bei einer Bundesbehörde. Ich werde weiterhin Wing Chun unterrichten, solange mein Körper dies zulässt. Wing Chun ist meine Leidenschaft, ich liebe und lebe es, und es wird mich mein Leben lang begleiten.

Wie viele in Europa haben Sie einen Hintergrund im Wing Tsun. Was hat Sie zum Gary Lam Wing Chun hingezogen? Von 1991 bis 2004 habe ich Wing Tsun auf Schloss Langenzell bei Heidelberg und bei meinem damaligen Lehrer, Sifu Heinrich Pfaff, in seiner Schule an der Bergstraße trainiert. Damals gab es noch kein Internet und man konnte nur durch Mundpropaganda, Zeitschriften und Bücher mehr oder überhaupt etwas über diese chinesische Kampfkunst erfahren. Natürlich gab es die Bruce-Lee-Filme, die viele Leute inspirierten, mehr zu lernen, nachdem diese ihr Interesse geweckt hatten. Ich glaubte das meiste von dem, was ich in Büchern und Zeitschriften las, was ich hier und da hörte und was ich in Videos sah. So verfolgte ich diese schöne Kampfkunst mit großer Leidenschaft und verbrachte viel Zeit damit. Seitdem interessiere ich mich auch für die Philosophie dahinter. Rückblickend bin ich sehr froh und dankbar, dass Sifu Heinrich Pfaff damals mein Lehrer war und immer vieles in Frage stellte und ein etwas anderes Wing Tsun praktizierte als die meisten Vertreter der EWTO.

Als das Internet plötzlich ganz neue Möglichkeiten und Türen öffnete, um mehr Hintergrundinformationen, Kontakte und Wissen über Wing Chun und alles, was damit zu tun hat, zu bekommen, begann für einen Großteil der Kampfkunstwelt eine neue Ära. Es erschienen immer mehr Bücher über andere Linien und Stile, was sehr interessant war. Dies war ein Wendepunkt auf meinem Kampfkunstweg, und da mein damaliger Lehrer und ich viel

darüber nachdachten, traten wir schließlich 2004 aus dem großen Verband aus. Ich blieb noch einige Zeit bei meinem ehemaligen Lehrer, bevor ich meinen eigenen Weg ging, um mehr über Wing Chun zu lernen.

Es war mir wichtig, so nah wie möglich an die Quelle und einen original chinesischen Meister heranzukommen, um noch tiefer in die Materie einsteigen zu können. So kam es, dass ich mehrere Male nach Hongkong reiste, um mir ein besseres Bild zu machen. Ich lernte verschiedene Meister kennen, wie Ip Man's Sohn, Ip Ching, und bekam immer mehr Einblick in die andere Welt des Wing Chun. Außerdem zog es mich generell nach Asien und ich besuchte mehrmals Indien und Sri Lanka, wo ich viele Eindrücke im Yoga sammelte und großartige Menschen traf, die ihr Wissen an mich weitergaben. So konnte ich einige Parallelen zwischen Wing Chun und Yoga entdecken. Beide haben einen Hintergrund in der alten indischen Kampfkunst „Kalaripayatu", eine der ältesten Kampfkünste der Welt, die fast die gleiche Haltung wie unser „Yee Jee Kim Yeung Ma" verwendet.

Zurück nach Hongkong: Ein Besuch zusammen mit einer Handvoll meiner Schüler war besonders beeindruckend; es war genau zur richtigen Zeit, als die Büste von Ip Man im VTAA eingeweiht wurde. Es war eine große Feier und viele ehrenwerte Wing Chun Meister versammelten sich an diesem Wochenende. Es war eine schöne und lehrreiche Zeit mit unvergesslichen Eindrücken.

Mein Wing Chun hatte zu diesem Zeitpunkt bereits begonnen, sich zu verändern, als ein guter Freund und treuer Begleiter, einer meiner ältesten Schüler, Luigi, mir einen Videoclip von meinem Sifu, Gary Lam, schickte. Ich hatte bis dahin noch nie von ihm gehört, aber ich war sofort beeindruckt von dem Inhalt, den Erklärungen und seiner freundlichen und doch entschiedenen Art. Ich begann zu recherchieren, und wie es der Zufall wollte, gab es ein Seminar mit Sifu Gary Lam in London. Luigi und ich buchten einen Platz und flogen nach London. Dieses Seminar hat mir absolut die Augen geöffnet, und rückblickend war es definitiv mein „Jackpot"! Das Seminar und auch mein Sifu waren sehr beeindruckend und es war toll zu sehen und auch zu spüren, was tatsächlich möglich ist. So etwas hatte ich vorher noch nicht erlebt. Als wir nach dem Seminar im Park Gwoh Sau übten, war ich zunächst sehr deprimiert, weil ich mit den fortgeschrittenen Schülern des Gary Lam Systems nicht zurechtkam und am Ende keine Chance hatte. Ich war erschüttert und hatte Tränen in den Augen, ich konnte es nicht glauben. Dann kam mein Sifu zu mir, legte seinen Arm um mich und sagte, wenn ich wolle, könne ich ihn in Los Angeles besuchen, um sein System zu lernen. Ich war einen Moment lang sprachlos, dann sehr glücklich und nahm seine Einladung an. Ein paar Monate später saß ich im Flugzeug nach Los Angeles und ein neuer Weg begann mit meinem Sifu, Lam Man Hog alias Gary Lam. Von der ersten Sekunde an bis heute bin ich fasziniert von dem System, der Interpretation und der Sichtweise, die ich von meinem Sifu lernen durfte.

Heute bin ich voller Dankbarkeit und Freude, dass sich unsere Wege gekreuzt haben. Ich möchte sagen, dass uns eine besondere Beziehung verbindet und ich werde mit Stolz und Ehre sein System weiter lehren und mein Bestes geben, damit es weiterhin Früchte trägt und sich verbreitet.

Wie hat sich COVID-19 auf Sie ausgewirkt, und welche Änderungen mussten Sie vornehmen, um Ihre Schule am Laufen zu halten? Am Anfang war es für uns alle ein Schock und wir konnten es nicht wirklich begreifen. Viele waren verängstigt und verunsichert, einige leider auch heute noch. Durch die Pandemie habe ich über 50 % meiner Schüler verloren, was sehr traurig und schade ist. Ohne die große Unterstützung und Solidarität der Gemeinde hätten wir es wohl nicht geschafft, die letzte Schule in Frankfurt zu erhalten. Die Fixkosten waren zu hoch und wir mussten schweren Herzens unseren zentralen Standort, die größte Schule, aufgrund der Pandemie schließen. Unser verbliebener Standort in Frankfurt, in der Nähe des Flughafens, wird auch in Zukunft bestehen bleiben. Wir werden alles dafür tun!

Aufgrund der Pandemie und um allen Schülern die Möglichkeit zu geben, zu Hause weiter zu üben, haben wir eine Online Wing Chun Plattform mit Lehrvideos, Erklärungsvideos und Theorie entwickelt und bereitgestellt. Damit war sichergestellt, dass jeder selbständig weiter üben und lernen konnte. Außerdem hatten wir ein Live-Online-Training per Stream und ein Angebot für das Training in kleinen Gruppen sowie für Privatstunden. Für die Zukunft haben wir bereits ein Portal eingerichtet, das wir weiter mit Inhalten füllen werden, so dass sich jeder auch außerhalb unserer Schule weiterbilden kann, wann immer er möchte. Für unsere Schüler ist der Zugang zur Wing Chun Online-Plattform kostenlos. Im Laufe der Zeit werden wir alle Texte übersetzen und alle Videos mit Untertiteln in mehreren Sprachen zur Verfügung stellen, so dass auch Menschen in anderen Ländern davon lernen können. Es ist eine schöne Ergänzung zum Unterricht in der Schule, ersetzt aber keinesfalls das persönliche Kennenlernen und Üben.

Leider ist kein Ende in Sicht, und zusammen mit dem schrecklichen Krieg in der Ukraine, der so nah ist, zeichnet sich eine weitere Krise ab. Die Lieferketten, die bereits durch die Pandemie aus dem Gleichgewicht geraten sind, werden nun durch den Krieg beeinträchtigt. Die daraus resultierenden Versorgungsengpässe und Preissteigerungen bei vielen Gütern, der Anstieg der Energiekosten und die hohe Inflation sind eine Katastrophe. Auch die COVID-19-Pandemie wird nicht vorbei sein, wenn der Herbst naht. Letztlich werden wir lernen müssen, mit dem Virus zu leben, denn es ist da, um zu bleiben. Je nach Die Reaktionen und Einschränkungen der Regierung werden uns ein weiteres schwieriges Jahr bescheren. Nach dem Motto „nur gemeinsam sind wir stark“ werden wir weiterkämpfen und letztendlich erfolgreich sein, weil wir an unsere Sache glauben und eine positive Einstellung haben.

Erzählen Sie uns von Ihrer Unterrichtsphilosophie Es ist mir sehr wichtig, dass meine Schüler Freude und Spaß an der Kampfkunst und am Wing Chun haben. Sie sollen ein Umfeld haben, in dem sie einen natürlichen und persönlichen Zugang zum Wing Chun System und zum Kämpfen entwickeln können. Wing Chun ist ein sehr altes System, das sich über Jahrhunderte entwickelt hat und erst kürzlich an die moderne Zeit angepasst wurde. Allerdings kann man das Rad nicht neu erfinden und es gibt einen großen kulturellen Schatz, was das Erlernen dieser Kampfkunst angeht. Es ist mir wichtig, meinen Schülern zunächst ein solides technisches Fundament zu vermitteln. Da Wing Chun traditionell ein „Familiensystem“ ist und ich immer großen Wert auf Tradition gelegt habe, spiegelt meine Art zu unterrichten einen solchen „familiären Stil“ wider, mit bestimmten Werten und Prinzipien.

Eine gute und angenehme Gemeinschaft, zu der jeder seinen Beitrag leistet, kann sich nicht ohne Respekt und Loyalität entwickeln. Der Unterricht und der Lehrplan enthalten bestimmte Lernstandards, eine klare Struktur, keine „Geheimnisse" oder geheime Techniken, so dass jeder die Chance hat, gleich zu lernen. So hat jeder die Möglichkeit, sich im Wing Chun auszuprobieren und es zu versuchen. Wir haben klare Leistungsanforderungen, aber ich achte darauf, dass auch Schüler, die etwas mehr Zeit brauchen, ihren Weg machen können. Ich bin gegen Uniformität und einseitige Förderung von nur hochbegabten Schülern.

Wir versuchen so gut es geht und durch ein effizientes Zeitmanagement, eine gute Unterrichtsatmosphäre, ausreichend Transparenz und sinnvolle Kommunikation einen reibungslosen und gangbaren Weg für unsere Schüler zu schaffen, um erfolgreich voranzukommen. Durch variable Unterrichtsmethoden, individuelle Förderung und intelligentes Üben hat in der Regel jeder nach dem Üben ein Erfolgserlebnis. Freude und Spaß sind somit garantiert.

Was sind Ihrer Meinung nach die wichtigsten Eigenschaften, die man durch Wing Chun Training entwickeln kann? Meiner Meinung nach sind das: Achtsamkeit, Geduld, Konzentration, Entspannung, Gelassenheit, im Einklang mit sich selbst sein, ein gesundes Ego, Flexibilität, Gewissenhaftigkeit, Durchsetzungsvermögen, Anpassungsfähigkeit, Selbstvertrauen, Verständnis, Selbstbewusstsein, Ausdauer, Belastbarkeit, Ehrgeiz, Direktheit, Begeisterung, Einsatzbereitschaft und Erfolgsorientierung, um die wichtigsten zu nennen.

Ist Chi-Sau wichtig? Viele halten es für unverzichtbar, viele halten es aber auch für überbewertet. Was ist Ihre Meinung dazu? Ja! Chi Sau (Qi Sao) ist meiner Meinung nach sehr wichtig und es ist die Seele des Wing Chun Systems. Wenn man Chi Sau nicht üben will, braucht man Wing Chun nicht zu lernen. Ich denke, dass Chi Sau oft missverstanden wird, weil es vor allem am Anfang schwierig ist, die Verbindung zum Freikampf oder zur Selbstverteidigung herzustellen und zu verstehen. Chi Sau ist u.a. ein Reflextraining, bei dem man auch intuitive Anpassung lernt. Unser Unterbewusstsein speichert viel, viel, viel mehr Informationen als unser Bewusstsein, weshalb es ratsam ist, zu lernen, auf seine Intuition zu hören oder sie zu spüren. So kann man schnellere und bessere Entscheidungen treffen. Praktisch gesehen bedeutet Chi Sau gekreuzte „Brücken", die zusammenhalten. Chi Sau ist auch eine Brücke im Wing Chun-System, um die erlernten Konzepte und Techniken in die Praxis umzusetzen, um dann die Fähigkeit zu entwickeln, sie im Kampf einzusetzen. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, Chi Sau zu üben: als vorgegebener Drill mit bestimmten Merkmalen, als Übungstraining Struktur und Einsatz und Wirkung von Kräften, mit wenig oder mit viel struktureller Kraft, mal langsam und mal schnell, dynamisch im freien Stil - bilden schließlich die Grundlage für freies Sparring und Anwendungen in der Selbstverteidigung.

Auf fortgeschrittenem Niveau lehrt Chi Sao Kontrolle sowie verschiedene Kombinationen, die der Ausrichtung und Störung dienen. Auch die Anwendung von Yin- und Yang-Prinzipien, die der Manipulation, dem gleichzeitigen Angriff und der Verteidigung dienen, wird gelehrt. Wir betrachten das Training und die Ausübung von Chi Sao eher als ein Spiel, und es ist definitiv

keine Form des Straßenkampfes. Es ist auch kein Herausforderungskampf (Beimo), sondern ein freundschaftlicher Austausch unter Gleichgesinnten. Chi Sao macht viel Spaß und kann auch sehr anstrengend sein. Chi Sao in der Anwendung lehrt uns, zu halten, was kommt, zu begleiten, was geht, und bei Kontaktverlust sofort das Zentrum anzugreifen. Diese großartigen Fähigkeiten können nur unter Druck und Struktur, mit viel Schweiß und Leidenschaft, im Training der Kernkompetenz, dem Chi Sao, entwickelt werden. Dazu haben wir verschiedene, ich nenne es „Spiele", wie z.B.: „Attack & Defend" oder „Gwoh Sau", um die Kampf- und Anwendungsfähigkeiten zu üben und ständig zu verfeinern und zu verbessern.

Mein Sifu lehrte mich, dass man ein großes Herz und einen guten Geist haben muss, um Chi Sau effektiv zu üben. Auf dieser Ebene geht es nicht darum, zu gewinnen oder andere zu schlagen, sondern vielmehr darum, die Aktionen des Partners zu spüren und zu kontrollieren. Außerdem lehrte er mich, dass die Kontrolle des Gegners der Schlüssel ist, um in das höhere Wing Chun einzutauchen und die eigenen Fähigkeiten und Fertigkeiten zu meistern. Es geht jedoch nicht nur darum, den Gegner zu kontrollieren, sondern auch darum, sich selbst zu kontrollieren. Die Kontrolle der Gefühle, der Handlungen, der Emotionen, des Egos und des eigenen Verstandes sind eine Voraussetzung dafür, dass wir die höheren Ebenen des Wing Chun Systems erreichen können.

Es scheint, dass es heutzutage ein großes Defizit an Qualität im Wing Chun gibt. Warum, glauben Sie, hat Wing Chun diesen Ruf? Leider kann ich das nur bestätigen, und es ist leicht zu erkennen, warum. Das ist so wie bei bestimmten Marken und Franchises in der freien Wirtschaft, man kann leicht Parallelen ziehen, zum Beispiel zu Fast-Food-Restaurants, wo die Qualität im Vergleich zu kleineren Ketten mit ausgewählten Standorten und nur wenigen Filialen zu wünschen übrig lässt. Kurzum, ein Gourmet-Restaurant und eine Fast-Food-Kette sind ein passendes Beispiel. Oder man kann es mit dem Kinderspiel „Flüstern in der Schlange / Stille Post" vergleichen. Hier wird deutlich, dass das Endergebnis völlig anders ausfällt als das Original. Es gibt so viele Fehlinterpretationen oder Informationen wurden absichtlich zurückgehalten oder sogar verändert; das ist einfach nicht gut. Wo der Profit das Hauptziel ist, bleibt für die Sache selbst nicht genug Raum! Je größer etwas wird, desto weniger Exklusivität und Qualität. All die sehr großen Verbände sind meiner Meinung nach mitschuldig an dem Dilemma, dass Wing Chun einen so schlechten Ruf hat. Qualität und Funktionalität lassen oft zu wünschen übrig. Auch die Positionierung im „Yee Jee Kim Yeung Ma" als Kampfposition für den freien Kampf, im Ring oder auf der Straße, ist zum Scheitern verurteilt. Wie oft haben Sie das schon auf Videos gesehen. Außerdem verwirren all die selbsternannten Meister und Großmeister die Kampfsportszene und werfen einen dunklen Schatten. Das ist in der Tat ein Problem. Gerade bei einem Kampfkunstsystem wie Wing Chun ist es meiner Meinung nach wichtig, so nah wie möglich an die Quelle zu gehen und einen geeigneten Lehrer (Sifu) zu finden. Authentizität ist das Wichtigste heutzutage; es gibt so viele Scharlatane, das ist wirklich schade. Zum Glück erlaubt uns das Internet, sie schnell zu entlarven. Wir haben immer gesagt: „Papier wird nicht rot"; es war einfach, Geschichten zu erfinden und einen Hype zu erzeugen.

Das funktioniert heute nicht mehr so einfach, weil vieles transparenter geworden ist. Manche Verbandsvertreter haben einen Sifu nur einmal gesehen, sich mit ihm fotografieren lassen und behaupten, von ihm gelernt zu haben.

Ich denke, dein Lehrer sollte es unterstützen und sogar ermutigen, ihn zu befragen, und es nicht verbieten. Oft mögen es die Leute nicht, wenn man sie befragt. Warum eigentlich? Was gibt es zu verbergen? Nur wer Dinge hinterfragt und Fehler macht, kann lernen. Auch der Blick über den Tellerrand ist nützlich. Ohne diese Eigenschaften, wäre ich zum Beispiel nicht da, wo ich heute bin. Ich wäre immer noch in der Erzählung der Wing Tsun-Geschichte oder anderer Geschichten gefangen. Meiner Meinung nach ist der einzige Weg, um herauszufinden, ob etwas wirklich funktioniert, es zu „testen". Einfach nur an eine „Sache" zu glauben, kann nach hinten losgehen. Nur wenn man davon überzeugt ist, dass etwas wirklich funktioniert und man an sich selbst glaubt, basierend auf tatsächlichen Erfahrungen, wird man eine Sache meistern und erfolgreich sein.

Es geht nicht darum, einen Stil und eine Linie nach der anderen auszuprobieren, um vielleicht die versteckte und geheime ultimative Technik zu finden. Ich denke, es geht eher darum, jemanden zu finden, dem man vertrauen kann, der die nötige Erfahrung hat und der diesen Weg selbst gegangen ist. Wenn die „Chemie" zwischen Lehrer und Schüler stimmt, kann etwas Großartiges entstehen, und das Wissen kann auf sinnvolle Weise weitergegeben werden. Um diese Frage abzuschließen, möchte ich eine Anekdote über unseren Sigung Wong Shun Leung erzählen, zu einer Zeit, als das Wing Chun zu blühen begann: *[... Es dauerte nicht ein Jahr, sondern nur drei Monate. Wong Shun Leung wog zu dieser Zeit nur 53 Kilo. Er nahm jede Herausforderung an und ging jedes Mal als Sieger hervor. Mit 18 und 19 Jahren hatte Wong bereits mehr als 60 Kämpfe bestritten. Wong machte viele Menschen neidisch, und so kam es, dass man für einen Kampf gegen ihn bezahlt wurde. Wong hatte Wing Chun zum Gesprächsthema in Hongkong gemacht. Endlich ein Stil, der wirklich erfolgreich war!...]*

Die WSLVT-Linie ist bekannt für ihre starke Verwendung von Gwoh Sau. Warum ist diese Übung wichtig, und warum sollte sie betont werden? Die „Crossing Hands" oder Gwoh Sau sind der zweite Hauptbestandteil der WSLVT-Linie, und mein Sifu legt ebenfalls großen Wert auf das Üben und Verstehen dieses Kontakttrainings. Letztlich ist es das klassische Chi-Sau-Training, wie es seit langer Zeit praktiziert wird. Es kann das Ego aufbauen oder schrumpfen, je nach Bedarf. Zu große Egos werden sichtbar, und wer nicht lernen will, muss den Spielplatz verlassen. Hier beginnt das Training des Charakters und der Kampf mit dem schwächeren Ich. Für viele beginnt hier ein schwieriger und holpriger Weg, viele verlassen den Weg des Wing Chun. Es wird oft ungemütlich und anstrengend, und man kann sich nicht mehr durchmogeln. Es ist sozusagen ein „Klartext", der den Kern der Sache trifft. Das ist der Charakter des Wing Chun, der es so einzigartig macht. Wie mein Sifu sagt: „Wenn du ein Problem nicht innerhalb von drei (3) Sekunden lösen kannst, solltest du nicht über Selbstverteidigung sprechen.

"Gwoh Sau hat viele großartige und effektive Elemente, wie z.B. „Push & Pull", wofür wir die großen Matten brauchen, die man in den meisten Gary Lam Schulen sieht; es war die Idee meines Sifu, sie einzuführen, um das große Verletzungsrisiko ohne sie zu verringern.

Außerdem lässt sich so die unglaubliche Struktur, die die WSL-Linie bietet, perfekt üben und verinnerlichen. Meiner Meinung nach bereitet Gwoh Sau perfekt auf den Freikampf, das Sparring und schließlich auf die Anwendung der eigenen Kampffähigkeiten auf der Straße oder in einem Kampf um Leben und Tod vor. Letztendlich sind es aber der Geist und der Glaube an sich selbst, die den Unterschied ausmachen. Beim geringsten Zweifel, ob es wirklich funktioniert oder ob man eine Chance hat, ist das Scheitern vorprogrammiert. Ich würde dann wirklich empfehlen, nicht zu kämpfen und stattdessen so schnell wie möglich zu rennen.

Was hat Sie Wing Chun im Leben gelehrt? Es hat mich viele Dinge gelehrt und wird mich immer weiter lehren. Was ich bisher gelernt habe, ist, mir selbst zu vertrauen, anderen zu vertrauen, zu hinterfragen, mich zu konzentrieren, wenn es nötig ist, achtsam zu sein, auf mein Bauchgefühl zu hören (was leider nicht immer funktioniert), dass eine gute Gemeinschaft sehr wichtig und wertvoll ist, ruhig zu bleiben, auch wenn es sehr stressig ist, auf den Punkt zu kommen, wenn es nötig ist, den Menschen auf Augenhöhe zu begegnen, weiterzumachen, auch wenn es schwierig ist, nicht aufzugeben und, am wichtigsten, loszulassen, was definitiv das Schwierigste ist.

Danke für das Interview. Michael Mehle

der tempel der alten künste

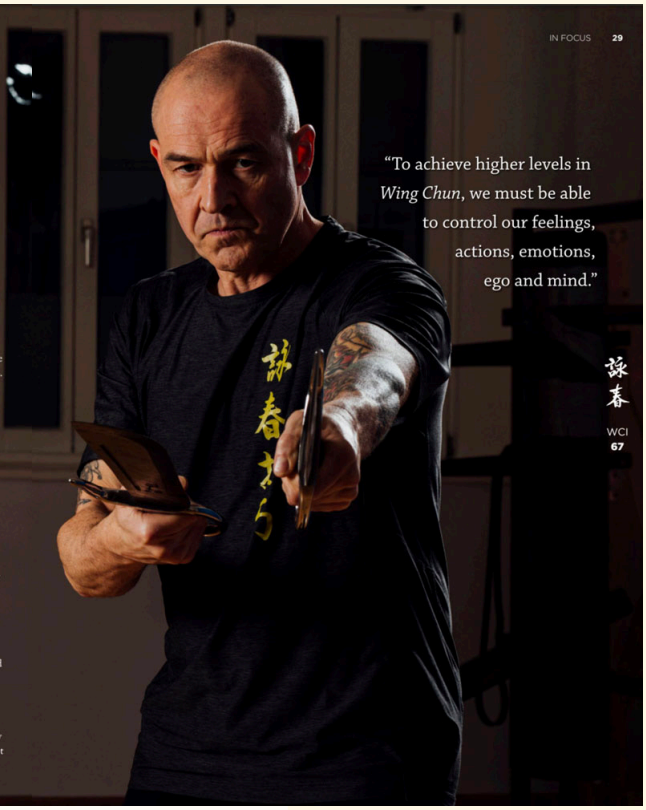
Mehr Informationen:

www.dertempel.de // www.tempel.co // www.wingchun-online.com // www.wingchun24.com

MICHAEL MEHLE

A RELIABLE SYSTEM IN A CHAOTIC WORLD

BY **KLEBER BATTAGLIA** PHOTOS **SASCHA SCHERER**



"To achieve higher levels in *Wing Chun*, we must be able to control our feelings, actions, emotions, ego and mind."

SIFU MICHAEL MEHLE began his martial arts journey in Germany at age seven. He started practising *Wing Tsun* with the *EWTO* in 1991 until 2004, but remained with his former teacher for some time after before taking several trips to Hong Kong, where he got to meet and know different masters.

It was a *YouTube* video of *Sifu* Gary Lam that changed everything. Impressed by the content, Michael attended his first seminar with Lam in London. Soon after, he visited his *Sifu* in Los Angeles and has been passionately teaching *Gary Lam Wing Chun* since 2011.

Like many in Europe, you have a background in *Wing Tsun*. What attracted you to *Gary Lam Wing Chun*?
From 1991 to 2004, I practised *Wing Tsun* at Langenzell Castle with my then teacher, *Sifu* Pfaff. At that time, there was no Internet, and you could only learn about Chinese martial arts through word-of-mouth, magazines, books, or the *Kung Fu* movies that inspired many people to learn more.

I believed most of what I read and heard here and there, and what I saw in videos. So I pursued this beautiful martial art with great passion, spending a lot of time on it. I've also been interested in the philosophy behind it. Looking back, I'm very grateful to *Sifu* Pfaff, as he always questioned things and practised a somewhat different *Wing Tsun* to the majority of the *EWTO* representatives.

With the advancement of the Internet, a new era began. More and more information about other *Wing Chun* lineages became available. This was a turning point, as I left the *EWTO* in 2004. I stayed with my former teacher for some time before I went my own way to learn more about other *Wing Chun* lineages.

In order to gain a deeper understanding, getting close to the source and finding a Chinese master was crucial for me. I travelled several times to Hong Kong to fulfil this goal and got to know different masters, such as Ip Man's youngest son Ip Ching. As well as being attracted to Asia in general, I visited India and Sri Lanka several times, where I gathered many impressions of *Yoga* and met great people who passed on their knowledge to me. I discovered some parallels between *Wing Chun* and *Yoga* as a result. They both have a background in the ancient Indian martial art *Kalaripayattu*, one of the oldest martial arts in the world, which uses almost the same stance as our *Yee Jee Kim Yeung Ma*.

In Hong Kong, a visit, along with a handful of my students, was particularly impressive when the bust of Ip Man was inaugurated at the *Ving Tsun Athletic Association*. It was a big celebration and many honourable *Wing Chun* masters gathered that weekend. It was a beautiful and instructive time with unforgettable impressions.

My *Wing Chun* had already started to change at that time when Luigi, a good friend, faithful companion and one of my oldest students, sent me a video clip of *Sifu* Gary Lam. I'd not

"When the 'chemistry' between teacher and student is just right, something great can be created and knowledge can be shared in a meaningful way."

heard of him until that time, but the content, the explanations, and his friendly yet decisive manner immediately impressed me.

I did some research and, as luck would have it, there was a seminar with him in London. This seminar completely opened my eyes and, looking back, it was like winning the "jackpot"! The seminar and my *Sifu* were very impressive—I had not experienced anything like that before!

When we practised *Gwoh Sau*, I was very depressed at first because I couldn't cope with his advanced students and, in the end, I had no chance. I was shaken and had tears in my eyes. I couldn't believe it. Then my *Sifu* came over and put his arm around me, saying that if I wanted, I could visit him in Los Angeles to learn his system. I was speechless for a moment, then very happy and accepted his invitation. A few months later, I was on a plane to Los Angeles—a new path began with my *Sifu*. From the first second until today, I have been fascinated by his system and his interpretation of *Wing Chun*.

Today, I'm full of gratitude and joy that our paths crossed. We have a special relationship, and it's with pride and honour that I will continue to teach his system and do my best so that it continues to bear fruit, and spread further.

How has COVID-19 affected you, and what changes have you had to make to keep your school going?
In the beginning, it was a shock to all of us, and we couldn't really grasp it. Many were afraid and unsettled. Because of the pandemic, I lost over 50% of my students. Without the great support and solidarity of the community, I don't think we would have managed to keep the last school in Frankfurt. The fixed costs were too high, and with a heavy heart, we had to close our central location. Our remaining location in Frankfurt will continue to exist for the foreseeable future. We will do everything for it!

Because of the pandemic, and to allow all students to continue practising at home, we developed and provided an online *Wing Chun* platform with instructional, theoretical and explanatory videos. We also streamed live online training and an offer for training in small groups as well as private lessons.

For the future, we have already created a portal that we will continue to fill with content, providing further education to everyone whenever they want. For our students, access to the *Wing Chun* online platform is free. Over time, we will translate all the texts and provide the videos with subtitles in several languages so that people in other countries can also learn from them. It's a great addition to the lessons in school, but in no way do they replace personal gatherings and practising face-to-face.

Unfortunately, no end is in sight, and with the terrible war in Ukraine being so close, another crisis is emerging. Supply chains, already out of balance because of the pandemic, are now impacted by the war. As a result, supply bottlenecks, increases in prices of many goods, and high inflation are a disaster. Ultimately, we will have to learn to live with the virus because it is here to stay. We are in for another tough year, depending on how the government reacts and restricts the economy. Following our motto that "only together are we strong", we will continue fighting and ultimately be successful because we believe in the cause and have a positive attitude.

Tell us about your teaching philosophy.
It's important to me that my students have fun and enjoy practising *Wing Chun*. They should have an environment in which to develop a natural and personal approach to the system and fighting. *Wing Chun* is an old system that has evolved over centuries and has adapted to modern times. However, you can't reinvent the wheel, and there's a broad cultural treasure about learning this martial art. Providing my students with a solid technical foundation is essential to me.

Since *Wing Chun* is traditionally a "family system", and I've always attached great importance to tradition, my way of teaching reflects such a "familial style" with particular values and principles. A good and pleasant community to which everyone contributes can't develop without respect and loyalty.

The lessons and curriculum contain certain standards to learn, a clear structure, and no "secrets", so that everyone gets the chance to learn equally. We have clear performance requirements, but I make sure that students who need a little more time can also make their way. I'm against uniformity and the one-sided promotion of only highly talented students.

By using efficient time management, a good teaching atmosphere, sufficient transparency and meaningful communication, we try to create a smooth and achievable path for our students to progress successfully. Through various teaching methods, individual support and intelligent practice, everyone usually has some sense of achievement after practising. Joy and fun are therefore guaranteed.

What are the most important qualities that can be developed through training?
Among the most essential are mindfulness, patience, focus, relaxation, calmness, inner harmony, conscientiousness, assertiveness, adaptability, self-confidence, understanding, self-consciousness, perseverance, resilience, ambition, directness, enthusiasm, readiness for action, and success orientation.

Is *Chi Sau* important? Many see it as essential, but many think it's overrated.
Chi Sau is very important, and it's the soul of the system. If you don't want to practise *Chi Sau*, you don't need to learn *Wing Chun*. Often misunderstood, especially the connection with free fighting or self-defence, *Chi Sau* is a reflex training where one also learns intuitive adaptation. Our subconscious stores much more information than our consciousness, which makes it advisable to learn to listen to or feel your intuition in order to make faster and better decisions.

In practical terms, *Chi Sau* means "Crossed Bridges" that stick together. It's a bridge to practise the concepts and techniques learnt in order to use them in fighting. There are different ways to practise: as a given drill with certain characteristics, as an exercise for training structure and the use and effect of forces, with little or with more structural force, sometimes slow and sometimes fast, dynamic in freestyle—finally forming the basis for free sparring and applications in self-defence.

On an advanced level, it teaches control and various combinations that serve alignment and disruption, as well as *Yin/Yang* principles used for simultaneous attack and defence. We consider *Chi Sau* more as a "game", and it's definitely not a form of street fighting. It's also not a challenge fight (*Beimo*) but a friendly exchange among like-minded people.

Chi Sau is a lot of fun, but can also be very exhausting. In application, it teaches us to hold what is coming, to accompany what is going, and to attack the centre immediately if contact is lost. These exceptional skills can only be developed under pressure and structure, with a lot of sweat and passion, in training the core competence. In addition, we have different

Because of the pandemic, and to allow all students to continue practising at home, we developed and provided an online *Wing Chun* platform with instructional, theoretical and explanatory videos. We also streamed live online training and an offer for training in small groups as well as private lessons.

For the future, we have already created a portal that we will continue to fill with content, providing further education to everyone whenever they want. For our students, access to the *Wing Chun* online platform is free. Over time, we will translate all the texts and provide the videos with subtitles in several languages so that people in other countries can also learn from them. It's a great addition to the lessons in school, but in no way do they replace personal gatherings and practising face-to-face.

Unfortunately, no end is in sight, and with the terrible war in Ukraine being so close, another crisis is emerging. Supply chains, already out of balance because of the pandemic, are now impacted by the war. As a result, supply bottlenecks, increases in prices of many goods, and high inflation are a disaster. Ultimately, we will have to learn to live with the virus because it is here to stay. We are in for another tough year, depending on how the government reacts and restricts the economy. Following our motto that "only together are we strong", we will continue fighting and ultimately be successful because we believe in the cause and have a positive attitude.

Tell us about your teaching philosophy.
It's important to me that my students have fun and enjoy practising *Wing Chun*. They should have an environment in which to develop a natural and personal approach to the system and fighting. *Wing Chun* is an old system that has evolved over centuries and has adapted to modern times. However, you can't reinvent the wheel, and there's a broad cultural treasure about learning this martial art. Providing my students with a solid technical foundation is essential to me.

Since *Wing Chun* is traditionally a "family system", and I've always attached great importance to tradition, my way of teaching reflects such a "familial style" with particular values and principles. A good and pleasant community to which everyone contributes can't develop without respect and loyalty.

The lessons and curriculum contain certain standards to learn, a clear structure, and no "secrets", so that everyone gets the chance to learn equally. We have clear performance requirements, but I make sure that students who need a little more time can also make their way. I'm against uniformity and the one-sided promotion of only highly talented students.

By using efficient time management, a good teaching atmosphere, sufficient transparency and meaningful communication, we try to create a smooth and achievable path for our students to progress successfully. Through various teaching methods, individual support and intelligent practice, everyone usually has some sense of achievement after practising. Joy and fun are therefore guaranteed.

What are the most important qualities that can be developed through training?
Among the most essential are mindfulness, patience, focus, relaxation, calmness, inner harmony, conscientiousness, assertiveness, adaptability, self-confidence, understanding, self-consciousness, perseverance, resilience, ambition, directness, enthusiasm, readiness for action, and success orientation.

Is *Chi Sau* important? Many see it as essential, but many think it's overrated.
Chi Sau is very important, and it's the soul of the system. If you don't want to practise *Chi Sau*, you don't need to learn *Wing Chun*. Often misunderstood, especially the connection with free fighting or self-defence, *Chi Sau* is a reflex training where one also learns intuitive adaptation. Our subconscious stores much more information than our consciousness, which makes it advisable to learn to listen to or feel your intuition in order to make faster and better decisions.

In practical terms, *Chi Sau* means "Crossed Bridges" that stick together. It's a bridge to practise the concepts and techniques learnt in order to use them in fighting. There are different ways to practise: as a given drill with certain characteristics, as an exercise for training structure and the use and effect of forces, with little or with more structural force, sometimes slow and sometimes fast, dynamic in freestyle—finally forming the basis for free sparring and applications in self-defence.

On an advanced level, it teaches control and various combinations that serve alignment and disruption, as well as *Yin/Yang* principles used for simultaneous attack and defence. We consider *Chi Sau* more as a "game", and it's definitely not a form of street fighting. It's also not a challenge fight (*Beimo*) but a friendly exchange among like-minded people.

Chi Sau is a lot of fun, but can also be very exhausting. In application, it teaches us to hold what is coming, to accompany what is going, and to attack the centre immediately if contact is lost. These exceptional skills can only be developed under pressure and structure, with a lot of sweat and passion, in training the core competence. In addition, we have different

"Only those who question things and make mistakes will learn."

"games", such as "Attack and Defend" or *Gwoh Sau* to practise and constantly refine and improve fighting and application skills.

To practise *Chi Sau* effectively, *Sifu* taught me you need a big heart and a friendly spirit. At this level, it's not about winning or beating others but about feeling and controlling your partner's actions. Furthermore, he taught me that controlling your opponent is the key to immersing yourself in higher *Wing Chun* and mastering your skills and abilities. However, it's not only about controlling the opponent but also about controlling oneself. To achieve higher levels in *Wing Chun*, we must be able to control our feelings, actions, emotions, ego and mind.

It seems that there's a great deficit of quality in *Wing Chun* nowadays. Why do you think *Wing Chun* has this reputation?
It's easy to understand why I can only confirm this. It's consistent with certain brands and franchises in the free economy. You can draw parallels with fast-food restaurants, where the quality leaves much to be desired compared to smaller chains with only a few branches. Or you can compare it to "Chinese whispers", the children's game. Here, it becomes clear that the final outcome differs entirely from the original. There are so many misinterpretations, or information deliberately withheld or even changed, which isn't good. Where profit is the primary goal, not enough room is left for the matter itself? The larger something grows, the less exclusivity and quality there is.

In my opinion, the large associations are partly to blame for the dilemma that *Wing Chun* has such a poor reputation. Quality and functionality often leave much to be desired. Even using the *Yee Jee Kim Yeung Ma* as a fighting stance in a free fight, in the ring or on the street, is doomed to failure. How many times have you seen this in *YouTube* videos? Also, all the self-proclaimed masters and grandmasters confuse the martial arts scene and cast a dark shadow—this is indeed a problem.

I believe a direct connection to the source and an appropriate teacher are essential. Authenticity is the most important thing nowadays. There are so many charlatans around, which is a real pity. Fortunately, the Internet allows us to expose them, and many things have become more transparent. Some representatives of associations have only seen a *Sifu* once, taken a picture with him and claimed to have learnt from him.

詠春 WCI 67

I think your teacher should support, and even encourage, questioning him, not forbid it. Often people don't like to be questioned. Why? What's there to hide? Only those who question things and make mistakes will learn. Without these attributes I wouldn't be where I am today but still trapped in the narrative of the *Wing Tsun* story. The only way to find out whether something works is to test it. When you are convinced that something works and you believe in yourself, based on experience, you will be successful.

Sigung Wong Shun Leung accepted every challenge and emerged victorious every time. At 19, Wong had fought more than 60 fights and made many an envious man, and so it happened that people were paid to fight him. He made *Wing Chun* the talk of Hong Kong. Finally, a really successful style!

It's not a matter of trying out one style after another to find the "secret" technique. I believe it's more about finding someone you can trust, who has experienced and walked this path themselves. When the "chemistry" between teacher and student is just right, something great can be created and knowledge can be shared in a meaningful way.

The *WSLVT* lineage is known for its heavy use of *Gwoh Sau*. Why is this exercise important, and why should it be emphasised?
Gwoh Sau is the second primary component of the *WSLVT* lineage. My *Sifu* puts a lot of emphasis on practising and understanding this exercise. It can build up or shrink your ego, as needed. Egos that are too big become visible, and those who refuse to learn will have to leave the playground. This is where the training of the character and the fight with your weaker Self starts.

For many, a challenging and bumpy road starts here, and many leave the path of *Wing Chun*. It often gets uncomfortable and exhausting, and you can no longer cheat your way through. It's "plain talk", so to speak, right to the core of the matter. This is the character of *Wing Chun* that makes it so unique. As my *Sifu* Gary Lam says, "If you can't solve a problem within three seconds, don't talk about self-defence."

Gwoh Sau has many great and effective elements, such as "Push and Pull", which is for when we need the big mats you see in most Gary Lam schools; it was my *Sifu*'s idea to introduce them to reduce the risk of injury. It also allows one to perfectly practise and internalise the incredible structure the WSL lineage provides. In my opinion, *Gwoh Sau* perfectly prepares for free fighting, sparring and ultimately applying fighting skills in the street. However, in the end, it's the spirit and the

"Authenticity is the most important thing nowadays. There are so many charlatans around, which is a real pity."

belief in yourself that makes the difference. With the slightest doubt, failure is inevitable.

What has *Wing Chun* taught you in life?
It has and will continue to teach me many things. What I have learnt so far is to trust myself, to trust others, to question, to focus when necessary, to be mindful, to listen to my gut feeling (which, unfortunately, doesn't always work!), and that a good community is important and valuable, to stay calm even when it is very stressful, to get to the point when it is necessary, to meet people at eye level, to keep going even when it is difficult, not to give up, and most importantly, to let go, which is the most challenging thing.

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

Digital Might Be Convenient, But Print is Still King!

Did you know every issue of Wing Chun Illustrated is available as **perfect bound**, **full-colour**, **glossy** editions?

Order any of our issues in print and we give you access to the **digital copy** on WCINewsstand.com for **FREE**.

www.magcloud.com/user/wingchunillustrated

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