



ZANSHIN - Balance of Budo - KYUSHO-QIGONG-SYSTEMA Der Weg zu Balance und Achtsamkeit

Anfang 2025 entwickelte ich (Volker Hipp) aus den Lehren des **Kyusho-Qigong**, den Techniken des **Bujukai** sowie den Prinzipien von **Reiki** und **Resilienz** ein neues System. Dieses Jahr markiert die Transformation des bisherigen **KQS** zu **Zanshin-KQS**, einer direkt geführten Sparte der **Budo-Kampfsportschule Starzach e.V.**

Während meiner Genesung nach einer Beinoperation hatte ich Zeit, ein neues **Logo** und ein **Budo-Programm** zu gestalten - ein System, das Raum für persönliche Entwicklung und individuelle Freiheit bietet.

Das Logo ist Ausdruck eines Weges

Jedes Element des Logos hat Bedeutung. Es vereint alles, was ich an Schüler, Meister, Freunde und Familie weitergeben möchte. Für mich selbst symbolisiert es meinen eigenen Weg: Lebenslanges Lernen, Achtsamkeit und das gemeinsame Wachsen mit meinen Schülern - „**nicht über ihnen, sondern mit ihnen**“.

ZANSHIN

Zanshin steht für körperliche und geistige Balance - für Achtsamkeit im Hier und Jetzt.

Im Budo ist Zanshin ein zentraler Zustand: Wachsam, präsent und ruhig zu bleiben - egal, was geschieht.

KALLIGRAPHIE - ZANSHIN

Das Zeichen besteht aus zwei Teilen: **ZAN** bedeutet „Rest“, **SHIN** steht für „Körper, Herz, Haltung und vor allem Geist“. Gemeinsam symbolisieren sie den „einen Punkt“ - den Zustand völliger Konzentration und innerer Ruhe, wie ihn Koichi Tohei (Ki-Aikido) beschrieb.

BALANCE OF BUDO

Budo ist lebendig - so wie das Leben selbst. Wahre Stärke zeigt sich nicht in Anspannung, sondern in entspannter Wachheit. Balance bedeutet, weder zu übertreiben noch zu vernachlässigen. Alles hat zwei Seiten, wie Yin und Yang. In dieser Harmonie liegt die Kraft des Weges.

KYUSHO-QIGONG-SYSTEMA

Seit 2011 beschäftige ich mich intensiv mit dem **Kyusho-Qigong-System**, der **russischen Kampfkunst Systema** und ihren zugrunde liegenden Prinzipien. Aus dieser Erfahrung heraus entstand **Zanshin-KQS** - eine Verbindung von Kyusho, Qigong, Systema und Zanshin (Achtsamkeit). Es geht nicht um Zerstörung, sondern um Verständnis, Harmonie und Ausgleich - in der Kampfkunst als auch im Leben.

ELEMENTE UND FARBEN

Im Logo spiegeln sich die fünf Elemente der **Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)** wider, die Farben folgen dem Ernährungszyklus: **Rot = Feuer | Gelb = Erde | Weiß = Metall | Blau = Wasser | Grün = Holz.**

ZANSHIN und der Kreis, um das Logo ist **Gelb** = Erde - Sicherheit und Beständigkeit als Grundlage des Lebens.

Die **Weiß**e Farbe hinter dem ZANSHIN Symbol, Schriftfarbe Balance of Budo und Kyusho, Qigong, Systema, sowie die Kalligraphie stehen für die (Metall) Qigong-Übung „Ein kleiner Junge übt Kung-Fu“ - also Kampfkunst!

Der **Schwarze** Hintergrund sowie die **Weiß**e Schrift und Hintergrund, ist ein Zusammenspiel der Prinzipien von **Yin und Yang**, dieses Symbol spielt im Zanshin-KQS ebenfalls eine bedeutende Rolle.

DIE 3 PUNKTE

Auf dem Logo sind 3 weiße Punkte zu sehen. Sie bedeuten **Körper, Geist und Seele**, diese 3 Zustände sollen im Einklang und in Harmonie zueinanderstehen.

Ich freue mich über jeden, der diesen Weg mit uns gehen möchte.

Euer Volker Hipp