



Sensual Fighting: Asia-Fitness für Body, Mind & Soul

1. Wer begründete Sen Fi?

Die Idee zu **Sen Fi** stammt von **Christa G. Traczinski**, internationale Autorin und Konzept-Entwicklerin für Wellness- Lifestyle- Fitness- und Gesundheitsthemen. Sie entwickelte 2001 den Namen und das Konzept „**Sen Fi / Sensual Fighting**“ mit den Anteilen **Kung Fu, Haka, Wing Tsun und ChiGong** als ganzheitliche und sinnliche Asia-Fitness für Körper, Geist und Seele und ließ das Projekt urheberrechtlich schützen.

Unter dem Label „**energyzone**“ brachte Christa G. Traczinski mit Ihrem Partner aus den USA, Robert Polster, das Buch zum Thema gemeinsam mit dem Rowohlt-Verlag auf den Markt (5/2002) und produzierte im Auftrag für Universal Pictures das gleichnamige Video (6/2002).

Sammy Payom Elite und internationaler Presenter, Master Trainer hat im Auftrag von „**energyzone**“ Sen Fi erstmals auf der internationalen Fitnessmesse 2002 mitpresentiert.

2. Was ist Sen Fi?

Sen Fi bedeutet 'sinnlich kämpfen' und ist ein Mix aus polynesisch inspiriertem **Haka- Dance-Feeling** (neuseeländische Kampf-Rituale der Maori) und chinesischen Kampfsportelementen wie Kicken, Springen und Boxen aus traditionellem **Kung Fu-Fighting**. Der Stimmungs-Cocktail "**leidenschaftlich, stark und explosiv**" mit **Asia-Touch** und **Relax-Elementen** wie Bogenschießen und Tai Chi ist ein optimaler Mix zur Förderung von Gelassenheit und emotionaler Ekstase.

Das Workout kombiniert fernöstliche **Body- & Mind** - Entspannungs- und Verteidigungs-Strategien mit dynamischen **Cardio- und Low Impact-Moves**.

Die ganzheitlichen Effekte sind **Stressabbau, Bodytoning, innere Balance** sowie optimaler **Chi-Flow** (Fluß der Lebensenergie im Körper). Der Wechsel zwischen starken und ausdrucksvollen sowie weichen und sinnlichen Bewegungsabläufen im trance-ähnlichen 3/4tel-Takt gibt **Sen Fi** seine einzigartige Note.

Sen Fi soll die Emotionen ansprechen, ist ein sinnlich-erotisches Workout und gibt durch das rituelle Ausagieren von Aggressionen und unmittelbarer negativer oder positiver Emotionen **der eigenen Lebensenergie neuen Raum**. Nur durch das Prickeln auf und unter der Haut lassen sich die Kursteilnehmer aus der Reserve locken!!! Sen Fi gibt die Möglichkeit **unser „Ich“ zu befreien**, einen selbstbewussten Geist zu entwickeln und vor allem wieder empfinden zu lernen. Sinnlichkeit heißt, den Körper zu spüren, Gefühle auszudrücken statt zurückzuhalten und authentisch zu sein. Sen Fi soll sinnlich akzentuiertes Fighting und geschmeidig – aggressive Bewegungen kombinieren.

3. Für welche Zielgruppe eignet sich Sen Fi?

Da Sen Fi hauptsächlich aus intensiven mixed-Impact-Anteilen mit nur wenigen Cardio-Moves besteht, eignet sich das Workout **für alle Altersgruppen mit unterschiedlichem Fitness-Level** und - im Gegensatz zu anderer Kampfsport-Fitness wie z.B. Tae Bo - nicht nur für die jüngere Fitness-Szene! Sen Fi wird als sehr eingänglich und unkompliziert erlebt, die Choreografie stellt keine extremen oder frustrierenden Ansprüche an den Kursteilnehmer. Da Sen Fi auf Vorkenntnisse aus Kampfsporttechniken vollkommen verzichtet und sich auch nicht vorrangig als Martial-Art-Training versteht, kommt es bei allen Interessierten ausgezeichnet an!

4. Die traditionellen Wurzeln von Sen Fi

Neuseeländische Haka-Tanzrituale der dortigen Ureinwohner haben ihren Ursprung in Polynesien, wo sie ehemals zur Schlichtung von Stammesfehden genutzt wurden. Bei den Maoris werden sie noch heute in Form von ekstatischen Tänzen praktiziert.

Henare Teowai aus Ngati Porou/Neuseeland erklärte, dass Haka die Kunst sei, den gesamten Körper sprechen zu lassen ("Kia korero te katoa o te tinana"): Hände, Füße, Beine, Bauch, Arme, Stimme, Augen etc., um Leidenschaft, Vitalität und Identität zum Ausdruck zu bringen. Besondere Kraft wird dabei aus der inneren Verbindung mit den

Ahnen über eine intensive Atemtechnik erzielt, die dem Praktizierenden Power und Energie verleihen soll.

Woher kommt diese überspringende Energie des Haka?

Haka kann starke Energien bewegen, die das Gegenüber fühlen kann und ihn evtl. veranlasst, auf den Kampf zu verzichten (insofern ist Haka ein „Aufbruch in den Frieden“!). Die Kraft schöpfen die Ureinwohner Neuseelands, die Maoris, dabei aus ihren Ahnen. Der „Hakaha“, der Atem der Erdenkraft, wird aus tiefster Seele gerufen oder geschrien, sodass noch der entfernteste aller Ahnengeister die kraftvollen Töne seiner Kinder hören soll...

Die im Haka zum Ausdruck kommende Energieform kann den tiefen Kontakt zu uns selber wieder herstellen. Sie kann unterstützend wirken, um z. B. selbstverleugnete Durchsetzungskraft zurückzuerlangen oder spielerisch die Seelenrezeptoren daran zu erinnern, über wieviel Macht, Ausstrahlung und Kraft wir grundsätzlich verfügen, ohne diese allerdings Unheil bringend gegen andere wenden zu müssen. Auch die neuseeländische Rugby-Mannschaft praktiziert ein Haka-Ritual vor jedem Spiel!

Die **chinesische Wing Tsun - Disziplin** (Überbegriff: Kung Fu) wurde von Nonnen entwickelt, die sich in Bergklöstern gegen Übergriffe männlicher Wegelagerer zur Wehr setzen mussten. Dadurch erlaubt die ursprüngliche Kampfform auch weniger robusten Personen, sich gegen mehrere Gegner gleichzeitig verteidigen zu können! Besondere Bedeutung kommt der Überwindung der ersten Schrecksekunde während eines spontanen Angriffs zu. Auch die Ablenkung der Energie der Schlag-Stoßrichtung des Gegners bildet eine Grundlage der nicht auf aktiver Attacke, sondern auf aktiver Verteidigung basierenden Kampftechnik. Wing Tsung breitete sich ebenfalls auf den Philippinen und im gesamten polynesischen Raum aus.

Das dem Wing Tsun nahestehende **Kung Fu** stellt eine der ältesten chinesischen Kulturformen dar und verankert sich fest als neuer Trend in der internationalen Fitness- und Wellness-Szene. Kung Fu beinhaltet harte Elemente wie Box- und Kicksequenzen, vornehmlich werden jedoch Bewegungen mit der flachen, gestreckten Hand und der Handkante favorisiert. Weiches Kung Fu hingegen, **Tai Chi**, arbeitet mit sanften und fließenden Bewegungen, die vor allem die innere Kraft konzentrieren soll. Auch im Kung Fu - bzw. Wushu-Kampfsport werden Waffen eingesetzt, eine davon ist der Stock.

Die interessante Verbindung der drei kämpferisch anmutenden Stile Haka, Wing Tsun und Kung Fu zu einer harmonischen und sinnlichen Einheit als westlich geprägtes Workout, deren Ergänzung mit - ebenfalls aus dem alten China stammenden - Übungen zur **Chi-Speicherung (QiGong aus der traditionellen chinesischen Medizin)**, greift das Bedürfnis nach sinnlicher Erfahrung, Ausgeglichenheit, Energiesteigerung und Stressabbau auf.

5. Welche Ziele verfolgt das Sen Fi - Training?

- Intensives Training der Bauch-, Bein-, Arm- und Pomuskulatur
- Rückenkräftigung
- Turbo-Fatburner mit Bodyshape-Effekt (durch wiederholte Anspannung und Entspannung diverser Muskelgruppen)
- ausgezeichnete Sauerstoffversorgung und Durchblutung des gesamten Körpers
- Detox-Therapie durch die Entwicklung innerer Hitze (Zellreinigung)
- ausgewogenes Training der körperlichen Flexibilität und des Reaktionsvermögens
- Optimierung des Koordinationsvermögens, des Gleichgewichts- und Rhythmusgefühls
- Agressions- und Streßabbau
- mentale und emotionale Offenheit
- Entspannung für Körper, Geist und Seele
- gute Laune, positive Ausstrahlung, sinnliches Lebensgefühl
- Förderung des Selbstbewußtseins und kreative Gruppendynamik
- Wellness- und Fitness-Elemente verschmelzen zu einer Einheit

Die **sozialen**, aber auch **wirtschaftlichen Resultate** sind beachtlich:
zahllose, zufriedene und glückliche Kursteilnehmer kommen rundum auf Ihre Kosten!

6. Trainingswissenschaftlicher Hintergrund.

Sen Fi trainiert durch das kontinuierliche Beugen und Strecken des Unterkörpers in besonderem Maße die Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur. Die hohen Wiederholungszahlen gewährleisten bei kontinuierlicher Teilnahme eine Festigung dieser Muskelgruppen.

Auch durch das ständige Anspannen der Schulter- Bauch und Oberarmmuskulatur wird diese durch Anpassungsvorgänge geformt und gefestigt.

Dadurch, dass bei Sen Fi zahlreiche, vor allem große Muskelgruppen kontinuierlich in Bewegung sind und das Workout geringe Intensität hat, stellt sich eine Verbesserung des Herz- Kreislauf- Systems und eine fettreduzierende Wirkung ein.

Die Bewegungsabläufe beim Sen Fi spielen sich in verschiedenen Raumebenen ab, was zusätzlich zu einer Verbesserung der Koordination führt.

Nebeneffekte können Verbesserung der Konzentration und Stressabbau sowie Auflösen von Muskelverspannungen und energetischen Blockaden sein.

Die Chi-Balance im gesamten Körper oder der ungehinderte Fluß der Lebensenergie soll den optimalen Ausgleich zwischen Ying- und Yang-Energien im Organismus bewirken.