

Hakutsuru: Ein Flug auf Leben und Tod oder „Weshalb ist Tai Chi so langsam?“

Für das Wochenende vom 23. auf den 24. Februar fuhren Tai Chi Begeisterte von der Pfalz bis Chemnitz durch den Schnee nach Ingolstadt. Hilmar Fuchs füllte die kleine Halle des Christoph Scheiner Gymnasiums und die Reise hat sich wieder einmal mehr als gelohnt.

Dies war das zweite Wochenende zum Thema des weißen Kranich – Hakutsuru (s.a. Bericht von Peter Pöllmann zum ersten Lehrgang im Juni 2012) und uns erwartete intensive körperliche und geistige Arbeit.

Gründlichkeit:

Weshalb ist Tai Chi so langsam - der Kranich fliegt in Zeitlupe. Eine Tatsache, die viele dynamikgewohnte Kampfkunstexperten erst einmal abschreckt. Der Begriff Zeitlupe trifft den Kern der Sache. Denn was tun Trainer und Sportler weltweit? Sie analysieren ihre Techniken, ihre Reaktionen und ihr Verhalten Sequenz für Sequenz am Bildschirm.

Für's Tai Chi benötigt man keine Videoaufnahmen, jeder Übende ist selbst der Kameramann. Konsequenz können die eigenen Bewegungen bis ins kleinste Detail beobachtet werden. Der Zusatzgewinn und große Vorteil liegt in der sensorischen Erfahrung der Bewegungsabläufe, welche bei der rein äußerlichen Betrachtungsweise durch die Kamera fehlt. Die Langsamkeit öffnet den Blick fürs Detail und für die Effizienz. Jede einzelne Technik wird von Grunde auf gelebt. Sie startet mit der Vorbereitung der Bewegung, wächst und steigert sich, erreicht ihren Höhepunkt und ebbt dann wieder ab. Anhand der zahlreichen von Hilmar Fuchs absolut überzeugend gezeigten Bunkai-Beispiele konnten die TeilnehmerInnen dies am eigenen Leibe üben und spüren. Wie auch sonst in der Natur folgt alles dem

gleichen Kreislauf der Regeneration: beginnend mit der Geburt, über das Wachstum bis hin zum Gipfel, um dann wieder abzuklingen und zu sterben, also aus dem Ende heraus bereit zu sein in die nächste Entwicklungsphase zu starten. Aus dem Tod der vorausgegangenen Sequenz baut sich der nächste Technikzyklus – sprich Lebenszyklus auf.

Beweglichkeit:

Weshalb ist Tai Chi so langsam? Die Langsamkeit birgt natürlich weitere interessante Aspekte, die nicht unbedingt kampfbetont sein müssen. So fordert der Kranich uns auf, die ihm innewohnende Eleganz und Beweglichkeit zu leben, den Körper fließen zu lassen. „Nicht zu denken“ ist ein sehr hoher Anspruch bei der Komplexität der Bewegungsabläufe in der Hakutsuru. Aber auch diesem Aspekt widmet Hilmar Fuchs einen großen Teil seiner Unterweisung. Durch das Üben von Teilelementen können Anfänger, wie Fortgeschrittene sich in die Abläufe hineinfinden, sich Details widmen und eine Ahnung davon bekommen, wie es sich anfühlen könnte ein Bisschen wie ein Kranich zu sein. Dass diese fließende Eleganz unsere Schulter-, Arm- und Wadenmuskulatur ziemlich beansprucht, konnten wir am Sonntagmorgen dann schon spüren.

Ausgeglichenheit:

Weshalb ist Tai Chi so langsam? Auch die TeilnehmerInnen leben ihren Alltag mit Beruf und Familie mit Stress und Hektik. „Eile langsamer“ ist der Ratschlag eines japanischen Meisters an seinen Schüler. Mit dem „Kranich“ fliegt man aus den gewohnten Bahnen. Wir müssen/dürfen uns Zeit lassen. Konzentrierte Gesichter zeigen die intensive Auseinandersetzung mit der Bewegungsausführung, aber dies entführt auf der anderen Seite gezielt



Hilmar Fuchs erklärt theoretische Hintergründe

aus dem Alltag. Es ist kein Platz mehr für störende Gedanken. Und wieder durchlaufen wir zusammen die ganze Form. Hilmar Fuchs im Blickfeld, hören wir die Musik und ahmen die Bewegungen nach. Nach der Abschlussbewegung schweigt die Halle, für einen kurzen Moment bleibt die Zeit stehen.

Am Sonntagnachmittag packen wir unsere Teetassen und Trainingsachen wieder in die Taschen und begeben uns auf den Heimweg. Es ist viel Gepäck im Kopf. Andere Blickwinkel haben sich ergeben. Dies betrifft nicht nur die Kampfkunst, sondern auch den Alltag. Tai Chi wie auch Budo finden eben nicht nur in der Halle statt. Wer möchte, kann Anregungen mit nach Hause nehmen. Auf alle Fälle freuen wir uns schon wieder gemeinsam auf den nächsten Besuch von Hilmar Fuchs, welcher voraussichtlich im Juni stattfinden wird.

Bericht von Renate Spraul
Bilder von Siegfried Hübner

