



Hakutsuru – Weißer Kranich

... bezauberndes Hauptthema einer Weiterbildung in Tai Chi für BKB-Lizenzinhaber am 23. und 24. Juni 2012 in Ingolstadt. Hilmar Fuchs und Siegfried Hübner empfangen in der kleinen Turnhalle des Christoph-Scheiner-Gymnasiums 14 Inhaber der BKB-Lizenzstufe A in Tai Chi. Wiederholen und Vertiefen der Form der 24 Bewegungen, von Vorbereitungsübungen zum Tai Chi und 8 hilfreichen Übungen, aber auch das Erlernen neuer Bewegungsformen, von Elementen aus der Form Hakutsuru des Tai Chi im Stil des Kranichs, waren die Themen.



Teilnehmer der Tai Chi Weiterbildung

Zu Beginn führte Hilmar die Teilnehmer in einem Mondo, einem traditionellen Lehrgespräch, zusammen. Das Ankommen im Kurs, der Bekanntheitsgrad von Tai Chi in der Öffentlichkeit, und die Erfahrungen aus dem eigenen Unterrichten kamen zur Sprache. In einer Zeit zunehmender psychischer Erkrankungen, häufig ausgelöst durch von außen erzwungene, aber auch selbst gemachte Überforderung im Arbeitsleben, gewinnen meditative asiatische Methoden, denen Tai Chi zuzurechnen ist, an Bedeutung. Zeitungsartikel zur Werbung für Kurse werden besonders wirksam, wenn sie Bilder enthalten. Wenn auch die Teilnehmerzahlen von Tai Chi-Kursen selten die Dimensionen erreichen können, die wir von Karate-Lehrgängen gewohnt sind, so kann bei der Vermittlung von Tai Chi dafür der Erfahrungssatz „weniger ist mehr“ in Form von Individualbetreuung verwirklicht werden – Bereicherung für Lernende und Unterrichtende. Wie wichtig es ist, der zunehmenden Beschleunigung unseres Lebensumfeldes frühzeitig durch präventive Maßnahmen wie Tai Chi entgegenzuwirken, kann gar nicht genug betont werden.

Der Wiederholungs- und Vertiefungsteil des Weiterbildungskurses widmete sich der Peking-Form. Im Ablauf aus der Grundausbildung bereits bekannt, gilt es doch, unablässig an der Vollständigkeit der Form zu arbeiten. Wenn die äußere Bewegung vertraut ist, kann der Zuordnung von Ein- und Ausatmung zu Bewegungsphasen Aufmerksamkeit geschenkt werden. Immer klarer ahnt

man als Übender, dass Atmung und Qi, die Lebensenergie, eng zusammenhängen, im Üben der äußeren Form mitschwingen und ihr zu innerer Fülle verhelfen können.

Hakutsuru ist der japanische Name einer aus China überlieferten Form aus kämpferischen Bewegungen im Stil des Weißen Kranichs. Als Tai Chi-Form geübt, tritt das Kämpfen – lediglich ein kleiner Aspekt im Universum einer Form – in den Hintergrund, und die gesundheitlichen Wirkungen der anmutigen Bewegungen treten hervor. Seit alters her wurden in China Tiere beobachtet, um ihre Charaktereigenschaften zu erkennen und in Formen der körperlichen Übung zu übersetzen. In der chinesischen Symbolwelt steht der Kranich für Langlebigkeit und Glück. Auf dem Rücken des Kranichs reisten „Unsterbliche“ des Altertums zu den „Inseln der Seligen“.

Der Kranich ist ein Meister des Fliegens. Leicht und sorglos schwebt er in den Wolken und genießt seinen Flug. Sein Blick ist klar und weit, in die Ferne gerichtet und doch nichts fixierend. Seine Gestalt ist elegant und leicht, gedehnt und gestreckt, ohne Eindruck von Enge, mit weiter und fast durchsichtiger Brust. Seine Bewegungen sind durch Leichtigkeit und lockeres Ausdehnen gekennzeichnet. Charakteristisch sind das Heben und Senken der Flügel, das Herabsinken zur Erde, das Erheben zum Flug und das Stehen auf einem Bein.

Auch auf der Erde bewegt sich der Kranich frei und unabhängig, kennt keine Fesseln, springt über hohe Zäune. Er ist sehr geschickt und flink, zeigt keine Spur von

Unbeholfenheit. Durch beständige Versuche, diese Geschicklichkeit zu erfassen und in den eigenen Bewegungen auszudrücken, aktiviert der Mensch den ganzen Körper und macht die Gelenke durchgängig und geschmeidig. Der Zugang zu Leichtigkeit und Anmut des Kranichs mag Frauen oder allgemein jungen Menschen mühelos und ohne weiteres gelingen. Besonders wichtig aber ist das Üben von Kranichformen für Männer oder Menschen höheren Alters, die Leichtigkeit und Gewandtheit in ihre ruhige und gesetzte Lebensweise einfließen lassen wollen.

Mit Kranichformen übt man die Kraft der flachen Hand, eine Kraft, die hauptsächlich an der Unterseite der Hand zum Ausdruck kommt. Diese Kraft ist wie der leichte Flügelschlag des Kranichs auf Wasser, fein, voll innerer Stärke und durchdringend. Sie entwickelt sich aus der Körpermitte über die Brust in die ausgebreiteten Arme, den Flügeln des Kranichs entsprechend. Die Finger der flachen, leicht gedehnten Hand sind leicht beweglich, stehen in leichten Abständen zueinander und wirken wie die aufgefächerten Federn von Flügelspitzen.

In der Sprache der traditionellen chinesischen Medizin ist der Kranich dem Qi und somit dem Funktionskreis „Lunge“ zugeordnet, der für Aufnahme und Nutzbarmachung des „Himmels-Qi“ und der Atemluft sorgt. Die „Lunge“ beherrscht Haut und Körperhaare. Diese werden ernährt, befeuchtet und bleiben geschmeidig.

Die Ruhe des Kranichs ist reine Ruhe. Ihr



wohnt Schönheit und Anmut inne, erwachsend aus der Zufriedenheit der Seele. Wie wundervoll sie zum Ausdruck kommen kann, hat uns Hilmar vorgeführt, der sich schon mehr als 20 Jahre mit der Hakutsuru beschäftigt. Er arbeitet an einem Buch zum Kranichstil Tai Chi. Eine Lehr-DVD zur Hakutsuru liegt bereits vor. Sie enthält eine Einlei-

tung zur Herkunft und Bedeutung der Form, Vorbereitungsübungen zum Tai Chi, essenzielle Einzelbilder aus der Hakutsuru, sowie die Form insgesamt aus verschiedenen Blickrichtungen. Hilmar selbst hat die DVD mit wertvollen Übungsanweisungen und Hintergrundinformationen besprochen.

Am darauffolgenden Wochenende hat

sich die bereits 4. Staffel auf den Weg zur Lizenz eines Tai Chi Trainers im BKB gemacht. Mögen noch viele weitere dazu kommen, und Spaß an der Suche nach den Wurzeln unseres Karate entwickeln.

(Dieser Bericht stammt von Peter Pöllmann, einem Teilnehmer des Seminars.)



Teilnehmer des Kobudo-Lehrganges

Kobudo Lehrgang

Im Oktober fand in Ingolstadt ein Kobudo Wochenendlehrgang unter der Leitung von Siegfried Hübner statt. Neben den deutschen Teilnehmern waren auch 6 Gäste aus dem über 700 km entfernten Brüssel angereist. In den zwei Tagen wurden mit Bo, Sai, Tonfa, Kama und Hanbo diesmal alle Hauptwaffen unseres Verbandes intensiv trainiert.

Wir möchten gerne die Belegung unserer Kindergruppe aufstocken. Interessierte zwischen 8 und 15 Jahren können jederzeit für eine kostenlose "Schnupperstunde" vorbeikommen und sich beim jeweiligen Trainer melden.

Das Kindertraining findet jeden Montag und Donnerstag von 17:30 - 19:00 Uhr in der kleinen Halle des Christoph-Scheiner-Gymnasiums (Eingang über Preysingstrasse) statt.
Siegfried Hübner

Kindertraining Karate

NACHRUF Wir trauern um Christian Blaschke

Am 26. November ist unser Mitglied Christian Michael Blaschke für alle unerwartet verstorben!

Christian war lange Jahre mit unserer Abteilung verbunden. Bereits 1990 begann er mit dem Karate-Training, welches er zuerst viele Jahre besuchte, und dann eine Pause einlegte. Im Jahr 2007 kehrte er zurück um erneut bei uns zu trainieren. Seitdem arbeitete er sehr zielstrebig an seiner persönlichen Entwicklung. Er engagierte sich tatkräftig als Trainer in der Kindergruppe und unterstützte auch die Organisation der Abteilungsleitung.

Als er für ein paar Jahre dienstlich nach Brüssel versetzt wurde, setzte er dort bei einem mit uns befreundeten Karate-Dojo des CRB sein Karate-Training fort und bereicherte damit seine Erfahrung in dieser Kampfkunst. Nach

seiner Rückkehr erklärte er sich sofort bereit, wieder als Trainer in der Kindergruppe einzusteigen und brachte auch neue Ideen mit ein.

In diesem Frühjahr legte er mit großem Erfolg seine erste Karate-Dan-Prüfung in Straßburg/Frankreich ab. Das war für ihn ein wichtiger Meilenstein auf seinem Weg in dieser Kampfkunst.

Neben dem Karate interessierte er sich sehr für das Tai Chi Training in unserer Abteilung und war regelmäßig bei den Übungsstunden dabei.

Christian Blaschke hinterlässt eine große Lücke in unserer Gruppe: als Mensch, als Vereinskamerad und als Trainer!

Siegfried Hübner

