

Hakutsuru – Weißer Kranich

Weiterbildung in Tai Chi für BKB-Lizenzinhaber am 23. und 24. Juni 2012 in Ingolstadt

... bezauberndes Hauptthema einer Weiterbildung in Tai Chi für BKB-Lizenzinhaber am 23. und 24. Juni 2012 in Ingolstadt. Hilmar Fuchs und Siegfried Hübner empfingen 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.

Zu Beginn führte Hilmar die Teilnehmer in einem Mondo, einem trad. 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. 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.

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. Charakteristisch sind das Heben und Senken der Flügel, das Herabsinken zur Erde, das Erheben zum Flug und das Stehen auf einem Bein. 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. 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 Einleitung 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.

Bericht:

Peter Pöhlmann

Bilder: Siegfried Hübner

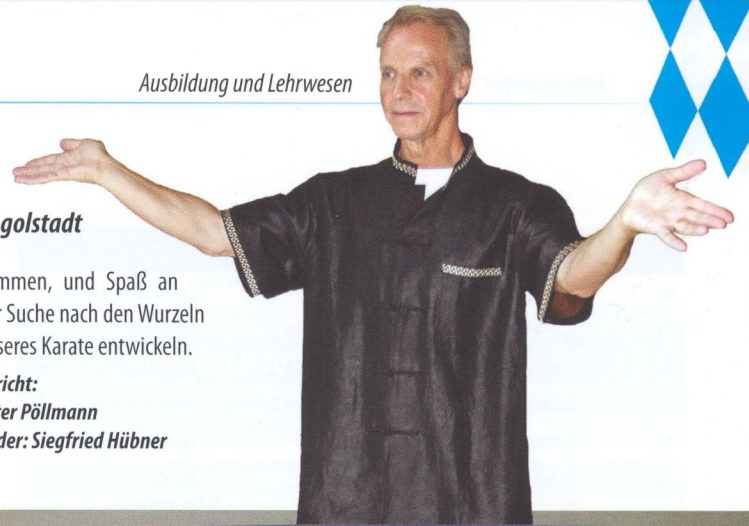


Bild oben: Hilmar Fuchs in einer Haltung der Hakutsuru Form