



Fernöstliche Impressionen in Ingolstadt

Auf Anregung von Sibylle Guthmann machte sich ein Teil der Abteilung Karate & Kobudo mit Trainer Sigi Hübner Anfang Oktober auf den Weg zu Herrn Dr. Karl, einem ehemaligen Gymnasiallehrer, um dessen japanischen Garten zu besichtigen. Die meisten von uns sind schon seit Jahren begeistert bei Sigi im Training, die Faszination dieser Kampfkünste, beeinflusst durch die Philosophie des Buddhismus mit dessen Streben nach Friedfertigkeit und umfassender Harmonie, begründet die fernöstliche Affinität von uns allen. Durch Erzählungen von Sibylle und einem im DK veröffentlichten Artikel waren alle Beteiligten schon sehr neugierig und gespannt.



Die Besuchergruppe des MTV im Japanischen Garten mit dem Gastgeber Dr. Karl

Nach der ersten Begrüßung am Gartentür hat uns Herr Dr. Karl zunächst allein durch seinen Garten geschickt, den wir ganz bewusst in Ruhe begehen und auf uns wirken lassen sollen. Am meisten überrascht ist unsere Gruppe davon, dass im Garten keine farbig blühenden Stauden oder Busche zu finden sind, sondern in erster Linie zwei große dominante Laubbäume (Buche und Ahorn), einige exakt kugelig geschnittene Buxen, mehrere Fächerahorne und -wunderschön angelegt - der von einer Holzbrücke überspannte Teich mit Kois. Herr Dr. Karl wartete inzwischen auf der Terrasse; von hier hat er in den letzten Jahren auch immer noch die Veränderungen im Garten überlegt, um ihn an den Idealzustand der Harmonie anzunähern. Mit der letzten Nachmittagssonne lassen wir uns ebenfalls auf der Terrasse nieder und Herr Dr. Karl erzählt sodann von seinen Anfängen zur japanischen Gartenleidenschaft: die Initialzündung gab vor ca. 27 Jahren ein Buch über englische(!) Gärten, das ihn derart begeistert hat, dass er begann sich mit Gärten im Allgemeinen und später mit japanischen Gärten im Besonderen zu

beschäftigen. Durch deren Ausstrahlung von Ruhe und Harmonie wurde endgültig sein Wunsch geweckt, selbst einen solchen Garten zu gestalten. Er berichtet anschaulich, wie er zuerst die großen und in späteren Jahren noch die vielen kleinen Veränderungen im Garten organisiert bzw. selbst durchgeführt hat. Vor allem auf der Suche nach den richtigen Steinen und Steinplatten war er lange und in ganz Deutschland unterwegs; waren die Steine endlich in Ingolstadt, kam das fast noch schwierigere Unterfangen, sie exakt an die passende Stelle zu hieven, wo sie zur absoluten Harmonie hingehören. Nachdem Herr Dr. Karl kurzweilig über die Anlage und Bepflanzung referiert hat, erzählt er von den Bewohnern des Teichs: seine Kois, die er alle vom selben Züchter erworben hat und die von ihm liebevoll gehegt und umsorgt werden. Der Teich mit den unterschiedlich gefärbten Fischen ist das Herzstück des Gartens; durch das leise Plätschern des Wassers werden auch sonstige Umgebungsgeräusche kaum noch wahrgenommen — wahrlich eine Oase der Ruhe und Entspannung. Über den Teich hinweg,

schweift der Blick von der Terrasse zu den exakt geschnittenen Buxen, zu grünen und roten Schlitz- und Fächerahornen sowie zur Bambusreihe an der Gartengrenze entlang.

Zwischenzeitlich ist es dunkel geworden und Herr Dr. Karl schaltet die Gartenbeleuchtung ein. Die Anordnung der Lampen vor den einzelnen Büschen und Bäumen bewirkt ein zauberhaftes Licht- und Schattenspiel; insbesondere der helle Bambus im Vordergrund zum dunklen Bambus der zweiten Reihe als Gartenbegrenzung kommt jetzt erst voll zur Geltung. Die Arbeit, welche der Garten unbestritten macht, ist für Herrn Dr. Karl Freude, Entspannung und auch Meditation. Er will nicht einfach schnell fertig werden, für ihn ist die Beschäftigung im Garten "sein Weg zu Ruhe und Eins werden mit der Natur".

Es wurde später Abend, bis sich die letzten Besucher mit einem großen Dankeschön vom gastfreundlichen Herrn Dr. Karl verabschiedet haben - wahrscheinlich die meisten mit dem Wunsch, sich ein ähnlich schönes Refugium im eigenen Garten zu schaffen.

Sibylle Guthmann



Sonntag der 9. November 2014, ein kühler, feuchter Herbsttag an dem man ja nicht so gerne rausgeht. Das haben sich auch ca. 20 Tai Chi begeisterte Anhänger von nah und fern gedacht und haben sich in Ingolstadt beim MTV in der Turnhalle im Stegwiesenweg zu einem gemeinsamen Training eingefunden.

Siegfried Hübner (BKB Tai Chi Lizenz „A“) wies uns an diesem Tag in die Anfänge des Tai Chi und Qi Gong ein. Anfänger wie Lizenzinhaber lauschten den Einführungen und Ausführungen von Sigi. Gestartet wurde mit einigen Tai Chi – Aufwärmübungen, so dass wir bereit für das eigentliche Training waren. Er begann mit spielerisch einfachen Übungen und setzte diese immer stückchenweise mehr und mehr zusammen, bis eine Form daraus entstand. So wurden aus den einzelnen Übungen ungefähr die Hälfte der 24er Pekingform (Yang Stil Komatsu Ha) vorgestellt und geübt. Zwischendurch wurden Übungen aus dem Qi Gong eingefügt. Es wurden zum Beispiel die 8 hilfreichen Übungen gemacht, von denen jede einzelne für unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit stehen. Ebenso wurden die 6 heilenden Töne mit ihren dazugehörigen Körperübungen geübt, die, wie die 8 hilfreichen Übungen gleichfalls für unsere Gesundheit stehen. Aufgelockert wurde der Unterricht immer wieder mit abwechslungsreichen Beiträgen am Flip – Chart und Unterma- lungen aus Sigi’s unendlichen Erfahrungsschatz, so dass nie der Eindruck von Langeweile entstand, im Gegenteil der Tag ging so rasend schnell vorüber. Für ganz eifrige Schüler die Ihren Wissensdurst stillen wollten übten wir noch die 3 Unsterblichen Tiere, die Schildkröte, den Hirsch und den Kranich. Auch diese 3 stehen mit ihren Übungen für gewisse Körperregio-

Tai Chi Lehrgang



Üben der Tai Chi Form in der Gruppe



Die Teilnehmer des Tai Chi Lehrganges in Ingolstadt

nen, Sehnen, Bändern und Muskeln für die Gesunderhaltung unseres Körpers. Zu guter Letzt führte eine kleine Gruppe Lizenzinhaber die 24er Form komplett vor, so dass die Anfänger einen Einblick bekamen was noch auf sie zukommt. Nach einem Gruppenfoto und der Verabschiedung aller Teilnehmer machten wir uns wieder auf den Nachhauseweg und haben dabei sehr viel Wissen in unserem Ge-

päck mitgenommen das uns einige Zeit zur Verarbeitung und Aufarbeitung abverlangt.

Vielen Dank an Siegfried dass er uns Tai Chi und Qi Gong so leicht und locker schmackhaft gemacht hat, so hoffen wir, dass es eine baldige Fortsetzung dieses Lehrganges in naher Zukunft gibt. Vielen Dank an alle Teilnehmer, bis demnächst!

Herbert Keller

Und was war da noch?

Die beiden Berichte wurden von Teilnehmern der jeweiligen Veranstaltung geschrieben - an dieser Stelle meinen herzlichen Dank dafür. Auf Berichte über die anderen Aktivitäten und Highlights der Abteilung wurde aus Platzgründen verzichtet (die Vereinszeitung soll ja nicht explodieren!) – daher nur eine kurze Erwähnung in Stichworten.

Juni	Karate-Lehrgang mit Hilmar Fuchs in Bad Abbach
Juli	Tai Chi Lizenzausbildung mit Hilmar Fuchs in Ingolstadt Kobudo-Lehrgang mit Siegfried Hübner in Ingolstadt
August	Tai Chi mit Siegfried Hübner im Pflanzen-Labyrinth des Klenzeparks
September	CRB Lehrgang Ecole des Cadres in Frankreich Kobudo Prüfungsvorbereitung in Ingolstadt
Oktober	Tai Chi Vorbereitungstraining für Lizenzanwärter mit Siegfried Hübner in Ingolstadt Tai Chi Stunde auf dem BKB-Tag in Ingolstadt Trainings-Woche Tai Chi in Florida
November	CRB Lehrgang Kangeiko in Frankreich Tai Chi Vorbereitungstraining für Lizenzanwärter mit Siegfried Hübner in Ingolstadt