

## TAI CHI Lehrgang mit Hilmar Fuchs



### **TAI CHI - Fluss des Lebens?**

Das Wochenende 11.07. bis 13.07.2014 stand wieder ganz im Zeichen von TAI CHI. In Oberhaunstadt (bei Ingolstadt) fand der Lehrgang zum Erwerb der Trainer-Lizenzstufe „B“ in TAI CHI statt. Organisiert wurde der Lehrgang wieder vom MTV Ingolstadt, Abteilung Karate und Kobudo, Siegfried Hübner und Seminarleiter Hilmar Fuchs.

Herzlichen Dank an die beiden im Namen aller Teilnehmer. Bis es jedoch soweit war, bot Siegfried Hübner den Teilnehmern an, den Unterrichtsstoff von der Lizenzstufe „C“ zu wiederholen und zu vertiefen. Dankend haben einige Teilnehmer die zusätzlichen Stunden Freitagabend und Sonntagvormittag angenommen.

Als wir uns im Juli wieder trafen, gestanden einige Teilnehmer (ich mit eingeschlossen), dass sie mit der Anmeldung zur Lizenzstufe „B“ gezögert haben, weil das Üben des Erlernten aus Stufe „C“ sehr vernachlässigt wurde. Es gab verschiedene Gründe über das „Nichtüben“: Es ist niemand da, der die Bewegungen kontrolliert und korrigiert; oder man hatte einfach keine Zeit; sind die Bewegungen falsch, wenn sie nicht so ausgeführt werden, wie Hilmar es macht? Es gibt kein falsch. Ein Vorankommen ist nur möglich, durch Versuche und Fehler.

Nach der Vorbereitungsform, die dazu dient, den Geist auf die Bewegungen des Körpers einzustellen, war für mich klar, es war richtig, sich für diesen Kurs wieder anzumelden. Hilmar wiederholte mit uns nach und nach jede einzelne Bewegung der Form 24. Dann wurden die Übergänge der einzelnen Bewegungen geübt. Die Verbindungen der einzelnen Formen sollen flüssig sein. Die praktischen Übungen wurden immer wieder durch theoretische Bausteine unterbrochen. Hilmar hat uns u. a. den Kleinen Energiekreislauf und die Wandlungsphase der Elemente erläutert. So wirken sich z. B. Emotionen, ob negativ oder positiv auf die Organe aus. Negative Emotionen stören den Fluss des Lebens. Dies ist vergleichbar mit Strudeln in einem Fluss. Befinden sich im Fluss Strudel, so kann dieser nicht ungehindert fließen. Es müssen zuerst die Strudel beseitigt werden, damit der Fluss des Lebens wieder stattfinden kann.

Am Sonntagnachmittag war es dann soweit. Hilmar überreichte jedem Teilnehmer das Zertifikat für die Trainer-Lizenzstufe „B“ in TAI CHI. Dieses Wochenende hat für mich viel bewirkt. Es müssen noch einige Strudel aufgelöst werden, damit der Fluss des Lebens wieder hergestellt ist. Ich hatte das Gefühl als sei ich „Shikantaza“ – Der Berg über den Wolken.

**Dojo Bushin Kan Bad Abbach  
Kornelia Aunkofer**