



TAI CHI Lehrgang mit Hilmar Fuchs in Ingolstadt

TAI CHI - eine mysteriöse Welt? Das Wochenende 27.02. bis 01.03.2015 stand wieder ganz im Zeichen von TAI CHI. Jedoch war es nicht irgendein Wochenende, es war das Prüfungswochenende zum Erwerb der Trainer-Lizenzstufe „A“ in Tai Chi. An diesem Wochenende sollte das vollendet werden, was am 28.02. – 02.03.2014 begonnen wurde. Leider konnten einige Teilnehmer wegen Krankheit bzw. Arbeit am Wochenende nicht an der Prüfung teilnehmen.

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.

Stille ist die Quelle der Bewegung, in die Stille kehrt alle Bewegung zurück. So wie Yin und Yang sich bedingen und ergänzen, so kann das eine ohne das andere nicht sein. Im Tai Chi ist es wichtig, die Bewegungen zu beobachten, sie zu analysieren um dann selber experimentieren zu können. Es ist eine Art Selbstfindung. Welches Gefühl habe ich dabei – wie habe ich das gesehen? Die Form der 24 Bewegungen wurde in ihre einzelnen Bewegungen zerlegt. Hilmar zeigte uns nochmals, auf was wir bei den Bewegungen achten sollen. Fußstellung | Handhaltung | Körperhaltung.

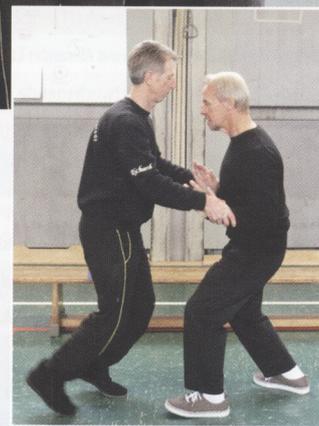
Wurden die Bewegungen nicht exakt von einigen von uns ausgeführt, gab es keine offene Kritik an den Einzelnen, sondern per Blickkontakt gab Hilmar dem betroffenen Schüler zu verstehen, wer gemeint war. Das habe ich super empfunden und dem Hilmar hoch angerechnet.

Im Laufe des Samstag hat Hilmar uns mit den acht hilfreichen Übungen vertraut gemacht. Er erklärte uns, dass durch unzählige Versuche und deren genaue Beobachtungen kamen Taoisten zu der Erkenntnis, dass bestimmte Richtungen, Organe und Übungen, in Übereinstimmung gebracht, Organe oder Strukturen „wiederaufladen“ können.

Es wurden die fünf Wandlungsphasen wiederholt und mit den 5 heilsamen Tönen verbunden:
Frühjahr | Leber | Holz | Ton: hsü, Sommer | Herz | Feuer | Ton: hee, Spätsommer | Milz | Erde | Ton: huu, Herbst | Lunge | Metall | Ton: si, Winter | Niere | Wasser | Ton: tschue.

Das ganze Wochenende wurden wir von Hilmar beobachtet, wie wir die Bewegungen, die Form

der 24 Bewegungen, ausführen. Es stand immer ein anderer Schüler ganz vorne vor der Gruppe und führte gemeinsam mit den anderen Schülern die Form der 24 Bewegungen vor. Im Vorfeld zum Prüfungswochenende musste jeder Teilnehmer vorab an Hilmar eine sogenannte „Hausarbeit“ schicken. Wir sollten mit unseren eigenen Worten beschreiben, was ich empfinde und fühle, wenn ich Tai Chi mache bzw. ob ich Veränderungen feststellen kann, eventuell auf meinen Körper, Geist und soziales Umfeld.



Am Sonntagnachmittag war es dann soweit. Alle Teilnehmer wurden von Hilmar mit der Trainer-Lizenzstufe „A“ in TAI CHI belohnt. Es war vollendet, was im Februar 2014 begonnen wurde. Ein Stillstand wäre jedoch jetzt fatal. Das Leben ist ein ständiges Lernen, einem Wandel unterworfen. Wer aufhört gut zu sein, der ist schon stehen geblieben. Die Entfernung ist unwichtig. Nur der erste Schritt ist schwierig (Marquise du Deffand).

Bericht Kornelia Aunkofer (Dojo Bushin Kan Bad Abbach)
Bilder Siegfried Hübner

