



Was ist Tai Chi?

Dieser Frage mussten sich die Teilnehmer der Tai Chi Trainerausbildung des BKB immer wieder stellen. Dabei umspannte die diesjährige Ausbildungsreihe vom C über den B bis hin zum A-Trainer einen Zeitraum von fast 9 Monaten.

Los ging es Anfang März mit der C-Trainerausbildung, gefolgt vom B-Trainer im Juli und schließlich kam der abschließende A-Trainerlehrgang Mitte November. Jede Ausbildungsstufe umfasste ein komplettes Wochenende von Freitag Abend bis Sonntag Nachmittag, wobei stets die Form der 24 des Yang Stil, auch Peking-Form genannt, im Mittelpunkt stand.

„Was ist Tai Chi?“

Langsames und entspanntes Bewegen, achten auf eine gerade Körperhaltung und tiefes bewusstes Atmen. Ja, das ist Tai Chi oder vielleicht doch nicht ganz? Bereits am ersten Abend der C-Trainerausbildung versetzte Hilmar Fuchs, der Lehrgangsführer der Tai Chi Ausbildungskurse und 8. Dan Karate, die nach Ingolstadt gereisten Teilnehmer in Staunen über die Tiefe von Tai Chi. Dabei bestand die Gruppe aus den unterschiedlichsten Charakteren. Ob junge Dame oder bereits etwas älterer Recke, ob Breitensportler oder erfahrener Kumite-Wettkämpfer, Hilmar verstand es alle in den Bann des Tai Chi zu ziehen.

Wer Anfangs noch dachte, dass es ein gemütlicher Lehrgang mit viel Pausen wird, der wurde bald eines besseren belehrt. Üben, üben und nochmals üben. Auf Kleinigkeiten achten. Selbst langjährige Karateka, die ja aufgrund ihres Trainings bereits über eine gute Koordination und Körpergefühl

verfügen, gerieten bei den „Bildern“ des Tai Chi ins Schwitzen. Den Körper drehen und winden, öffnen und schließen, anspannen und entspannen, Atmen, nicht zu viel aber auch nicht zu wenig von allem dem. Und so langsam entwickelte sich über die vielen Wiederholungen und Qi Gong Übungen die nötige geistige Haltung und das entsprechende Körpergefühl um zu verstehen, was es heißt Tai Chi zu betreiben. In den kurzen Pausen, die genutzt wurden um sich nötige Notizen zu machen, versorgte Siegfried Hübner, Organisator der Kurse, die Gruppe dankenswerterweise mit grünen Tee, der positiv zur entsprechenden Grundstimmung beitrug.

Inhaltlich wurden im C-Kurs die einzelnen Techniken der 24-er Form und entsprechende vorbereitende Übungen aus dem Qi-Gong behandelt. Beim B-Trainer wurden die Techniken dann zur fertigen Form zusammengesetzt. Darüber hinaus bekamen die Teilnehmer Einblicke in die Zusammenhänge zwischen den Übungen des Tai Chi und dem Qi, der Lebenskraft. In der A-Trainerausbildung wurde dann der Form der 24 der Feinschliff gegeben, die Kursteilnehmer wurden auf das Leiten von Tai Chi Gruppen vorbereitet und es wurden körperliche Zusammenhänge hinsichtlich der Organstruktur des Menschen zu den einzelnen Übungen aufgezeigt.

„Was ist Tai Chi?“

Gesundheitsport, Kampfkunst, Charakterbildung.

Was ist „Tai Chi?“ – eine Frage, welche die Teilnehmer des Kurses immer weniger beantworten konnten, je tiefer Hilmar sie in die Kunst des Tai Chi einführte. So einfach kann diese Frage auch nicht beantwortet werden, denn dazu ist diese Art der Bewegung und die Art der inneren Einstellung zu vielschichtig. Man muss Tai Chi selbst erleben um eine Vorstellung davon zu bekommen, was Tai Chi bedeuten könnten.

Die wörtliche Übersetzung für Tai Chi lautet in etwa „das allerhöchste Prinzip“ und am Ende der A-Trainerausbildung hatten dann auch die Mitglieder der Gruppe eine kleine Vorstellung davon, was das bedeuten könnte. Nach der Prüfung verabschiedete Hilmar die frischgebackenen und stolzen A-Trainer mit den Worten „am Ende wird alles gut“. Und so fand die durchweg gelungene Tai Chi Ausbildungsreihe des Bayerischen Karate Bundes ihr Ende.

An dieser Stelle muss noch ein herzliches Dankeschön an Hilmar und an Siegfried für ihre Bemühungen, Geduld, Unterstützung und Organisation der Kurse ausgesprochen werden.

Die Veranstaltung war rund um gelungen und hat die Teilnehmer sehr sehr weit über den Tellerrand hinaus blicken lassen.

Bericht: Andreas Weiß
Bilder: Siegfried Hübner



Die nächste Ausbildungsreihe zur Tai Chi Trainer-Lizenz beginnt am 24. - 26. Juni 2016