

1. Tai Chi-Lehrgang

Das war ein wunderschöner Tag, ich war daheim absolut tiefenentspannt.

Lindau. Der 1. Tai Chi Lehrgang des TSV Lindau war für den Abteilungsleiter Shotokankarate / Tai Chi Eugen Schuhmann und die junge Tai Chi Gruppe des TSV Lindau ein voller Erfolg. Insgesamt 30 Teilnehmer/



Innen fanden sich zum 1. Tai Chi Lehrgang in der Jahnturnhalle ein. Teils aktive Kampfsportler aus Dojos in Friedrichshafen, Sonthofen und Schrobenshausen. Der größte Teil der Teilnehmer hatte jedoch

keinerlei Kampfsporterfahrung. Dies war auch überhaupt nicht notwendig. Denn wie der Lehrgangsleiter Siegfried Hübner aus Ingolstadt gleich zu Beginn betonte steht der gesundheitliche Aspekt des Tai Chi-Lehrgangs im Vordergrund. Trotzdem durften die Übenden von der über 40jährigen Kampfsporterfahrung Hübners profitieren. Gehen doch die Ursprünge des Tai Chi auf die Zeiten zurück, als Tai Chi oft im Geheimen, als Kampfkunst trainiert und ausgeübt wurde.

So mancher Bewegungsablauf erscheint so logischer und besser nachvollziehbar. Geübt wurden die Einzelbilder „Teile die Mähne des Pferde“, „Der weiße Kranich breitet seine Schwingen aus“, „Halte den Affen zurück“, „Streife das Knie und stoße“ (ein deutlicher Hinweis auf die kampsportliche Seite des Tai Chi), „Wolkenhände“ und „Den Spatzen beim Schwanz fassen“. Immer wieder lockerte Hübner das Trainingsgeschehen mit Übungen aus dem QiGong auf und erklärte auch gleich welche gesundheitlichen Wirkungsweisen diese Übungen haben können. So wurden auch die sechs heilenden Töne geübt, deren Ursprung eine uralte taoistische QiGong-Übung ist. Wie auch die anderen



Übungen aus dem QiGong dienen diese der allgemeinen Gesunderhaltung.

So war es ein erklärtes Lehrgangsziel Hübners, dass die TeilnehmerInnen des 1. TSV-Tai Chi - Lehrgangs mittels Atem-, Entspannungs- und Wahrnehmungsübungen wieder ihre Mitte körperlich wie auch mental finden. Das Feedback der TeilnehmerInnen, auch anonymisiert über Fragebögen, ergab ein übereinstimmendes höchst positives Ergebnis.

„Der gestrige Tai Chi Tag war wunderbar! Habe mich schon lange nicht mehr so wohl gefühlt. Total tiefenentspannt.“ Ein wunderbares Dankeschön über das sich der Veranstalter Eugen Schuhmann und der Referent Siegfried Hübner sehr freuten.

