



Was ist Tai Chi?

Trainieren für die erste Lizenzstufe in Ingolstadt

Vom 24. -26. Juni trafen wir uns in der Turnhalle des Christoph Scheiner Gymnasiums in Ingolstadt, um die erste Lizenzstufe „Tai Chi“ des BKB zu absolvieren. In unserem Kurs von 16 Teilnehmern waren heuer zum ersten Mal die Damen in der Überzahl.

„Was ist Tai Chi?“- mit dieser Frage beschäftigten wir uns intensiv an diesem Wochenende, sowohl in der Praxis als auch in der Theorie. Unser brillanter Lehrer und Referent Hilmar Fuchs berief sich dabei immer wieder auf die Weisheiten der alten Lehrer, sowohl aus der chinesischen als auch aus der christlichen Philosophie. Neben dem Erlernen aller Figuren der 24-er Form an einem (!) Wochenende führte er uns dabei meisterhaft auch in das Denken der fernöstlichen Kampfkunst und das Erspüren und Fühlen des Tai Chi und Qi Gong ein.

Mit vielseitigen Gruppenübungen, Partnerübungen und anschaulichen Denkanstößen konnte er uns bis zum Schluss bei der Stange halten. Wir waren fast traurig, dass das Seminar am Sonntag Mittag schon aus war. Zwischendrin erhielten wir auch immer wieder nützliche Tipps für das Anwenden und Lehren des Tai Chi.

Hilfreich für ein tieferes Verständnis war außerdem, dass alle Figuren der Form auch in ihrer praktischen (Kampfkunst-) Anwendung demonstriert und geübt wurden. Hilmar Fuchs betonte dabei immer, dass das Tai Chi uns lehre, nicht stärker zu werden, sondern „smarter“. Es gäbe immer noch Leute, die stärker wären als wir, und die wir nicht besiegen könnten. Aber so wie in der biblischen Erzählung von David und Goliath müssten wir lernen, schlauer zu werden, um unsere Gegner zu besiegen. Der grösste Gegner, den wir zu bekämpfen hätten, wären wir selber, führte unser Meister aus. In der Kampfkunst gehe es darum, den Charakter zu formen und auszubilden.

Hilmar zeigte uns hier auf einzigartige Weise, dass die Kampfkunst mehr ist als eine reine Technik. Sie soll uns helfen, innere Stärke und ein Rückgrat auszubilden, um das Leben und den Alltag zu meistern. Vielen Dank, Siegfried Hübner und Hilmar Fuchs für ein perfekt organisiertes, lehrreiches und unvergessliches Wochenende!

Bericht:
Bettina Kufner