



Hilmar Fuchs: Tai Chi Ausbildung mit Wohlfühlgarantie

Hilmar Fuchs begann im Jahr 1965 mit dem Studium asiatischer Kampfkünste (Karate, Kobudo und Tai Chi). Er ist heute Träger des 8. Dan im Karate. Seit 2008 ist Hilmar Fuchs zuständiger Lehrgangsführer für die Ausbildung von Tai Chi Lehrern im Bayerischen Karatebund. Im November 2017 kamen zum wiederholten Mal etliche Interessierte zusammen, um von Hilmar Fuchs ein gesundheitsbezogenes, bewußtes Tai Chi innerhalb des Deutschen und Bayerischen Karateverbands zu erfahren und zu erlernen.

Unter den 29 Teilnehmern waren Hausfrauen, Lehrerinnen, Physiker, Ärzte, Auszubildende – allesamt Suchende im Alter von 28-75 Jahren. Manche hatten teilweise Erfahrung im Qi-Gong-Bereich sammeln können. Einige kamen aus verschiedenen Kampfsportrichtungen, andere wiederum kamen ohne eine wirkliche Idee, was Tai Chi ist und was es bewirken kann. Alle einte der Gedanke an etwas Entspannendes, Ausgleich-Schaffendes, Stärkendes und Balancierendes fürs Leben.

„Tanzen wir mit Freude oder nach Vorschrift“ war mitunter eine der ersten Fragen unseres Tai Chi Lehrmeisters Hilmar Fuchs. Verstanden haben wir vermutlich erst nach dem 2. und 3. Lehrwochenende (=2./3. Stufe), also im zeitlichen Abstand von 6-12 Monaten seit Übungsbeginn, was damit gemeint ist. Getanzt wird auch nur im übertragenden Sinn.

Die Tai Chi Lehrinhalte, insbesondere die „Form der 24“ sind ein ganz klar geregeltes, durchstrukturiertes System von 24 Figuren und deren Ablauf. Gestartet wird jeweils nach einigen Vorbereitungsübungen, welche

alleine schon recht anspruchsvoll waren, und es dauerte, bis wir diese verinnerlicht. Hilmar sorgte hierbei stets für gedankliche Verknüpfungen mit Routineabläufen im Alltag und deren Auswirkungen bei Ansammlung von negativem Stress.

Anfangs wird lediglich der grobe Ablauf der Form trainiert, ähnlich einer Kata, die man neu erlernt. Die motorischen Bewegungen, die Koordination von Armen und Beinen stehen als Einzelbilder zunächst im Vordergrund.

Die Teilnehmer erlernen bildhaft vorgestellte Formen wie „Halte den Affen zurück“ oder „Streiche über den Spatzenschwanz“. Manche Bewegungen sorgen durchaus für ein Lächeln auf den Lippen. Die Einzelbilder werden nunmehr zu kleinen Sequenzen zusammengefügt und ergeben schließlich die gesamte 24-er Form.

Die Gewichtsverlagerung, die Wahrnehmung von Leere und Fülle der Gliedmaßen bei Ent- / und Belastung, die dazugehörige Atmung und Energieverschiebung in andere Bereiche des Körpers, sowie die mentale imaginäre Seite des Tai Chi folgt kontinuierlich dem Bewegungsumfang.

Von der ersten bis zur dritten Stufe steigern sich die Details zum jeweiligen Übungsablauf. Die Aufmerksamkeit auf äußere und innere Abläufe und deren Bedeutung fürs eigene Leben wächst durch das kontinuierliche Üben des eigenen Tai Chiebnfalls spürbar mit.

Die Übergänge der einzelnen Bilder gestalten sich am Ende fließend, runder. Es kommt ein Flow in Gang, der körperlich im Mikrobereich wahrnehmbar ist.

Zwischen den 3 Lehrwochenenden bot Siegfried Hübner allen Interessierten jeweils 2 weitere Intensivübungstage an, die sehr hilfreich waren, um das Erlernte zu vertiefen und die scheinbar nie enden wollenden Fragen zu klären.

So fällt es auch beim Prüfungswochenende der 3. Lehrstufe dann nicht mehr allzu schwer, wenn Hilmar zur Präsentation der gesamten Form sowie einzelner Sequenzen aus der Form, die in ihrer Bedeutung und Ausführung erläutert werden sollen, aufruft.

Erschöpft, aber beseelt und stolz über das Erlernte über den kurzen Zeitraum von einem Jahr verlassen wir mit der Urkunde in den Händen das Team rund um Hilmar Fuchs. Es fühlt sich gut an. Wir kommen wieder!

Bericht:
Stephanie Weil-Dehaut
Claudia Bek

