

Regional-Treffen West des Taijiquan & Qigong Netzwerks Deutschland

11. bis 13. Mai 2007 in Remscheid

Nachdem es in der Region West schon seit dem Jahr 2000 kein Regionaltreffen mehr gegeben hatte, wuchs der Wunsch nach einem stilübergreifenden Treffen von Taijiquan und Qigong Praktizierenden, wie sie seit einiger Zeit regelmäßig in anderen Regionen Deutschlands von Mitgliedern des Taijiquan & Qigong Netzwerks durchgeführt werden. Sabine und Peter Wolfrum vom Institut für Bewegungspädagogik, Taijiquan und Körperarbeit (DA LÜ) entschlossen sich daher ein solches Treffen zu organisieren. Eingeladen waren nicht nur Mitglieder des Netzwerks, sondern alle an dem vielfältigen Programm interessierten Taijiquan oder Qigong Praktizierenden. Zu dem Treffen kamen insgesamt 30 TeilnehmerInnen, von denen 10 als DozentenInnen tätig waren. Beate Heinz schildert im Folgenden ihre Eindrücke.



Als ich im letzten Jahr das Programm für das Netzwerk-Treffen West im Mai 2007 im Internet las, war ich sofort daran interessiert. Über meinem Taijiquan-Stil hinaus, möchte ich meinen Horizont auch in Bezug auf verwandte Bereichen erweitern. Daher fand ich die Teilnahme an dem stilübergreifenden Treffen sehr spannend. Bei dem Treffen wurden 16 Workshops angeboten wobei man sich zwischen 2 bis 3 Workshops, die parallel stattfanden, entscheiden konnte. So war es möglich, sich flexibel das passende Programm zusammenzustellen.

Das Treffen begann mit einem gemeinsamen Abendessen und einer Vorstellungsrunde. Dabei stellte ich fest, dass der Teilnehmerkreis sehr bunt

gemischt war. Neben Teilnehmern, die erst wenige Monate Taijiquan praktizierten, gab es Lehrer, die schon über 20 Jahre Taijiquan und/oder Qigong unterrichteten. Mit meinen 3,5 Jahren Taijiquan-Erfahrung (erst Yang-Stil und jetzt Chen-Stil) fühlte ich mich wie eine blutige Anfängerin. Im Laufe der Veranstaltung stellte ich jedoch fest, dass bei dem Treffen Anfänger neben sehr erfahrenen Lehrern gleichberechtigt übten und keine Unterschiede zu bemerken waren. Die Atmosphäre war insgesamt sehr angenehm und ich habe viele nette Leute kennengelernt.

Mein erster Workshop am Freitag Abend war „Fujian White Crane“ unter der Leitung von Hella Ebel. In diesem Workshop lernten wir den Hintergrund und die ersten Sequenzen dieser interessanten Form kennen. Zur gleichen Zeit fand ein Workshop mit den Themen „Duft-Qigong“ und „Haus der 5 Töne“ mit Sabine Wolfrum statt.



„Fujian White Crane“ basiert auf der Beobachtung eines Weißen Kranichs durch eine Frau namens Fang Chee-Niang. Der aus ihrer Erfahrung mit dem Kranich entwickelte eher weiche Kung Fu Stil ähnelt in Teilen etwas dem Taijiquan. Bei dem Stil spielt die Atmung eine wichtige Rolle. Aber auch Taiji-Prinzipien lassen sich darin wiederfinden. Meister Huang Sheng Shyan unterrichtete diese Kampfkunst, bevor er Cheng Man Ch'ing traf und sein wohl vollendetster Schüler wurde. Wie uns Hella Ebel erzählte, ist „White Crane“ in den ersten Jahren des Praktizierens zur Selbstverteidigung effektiver als Taijiquan. Nach einigen Jahren der Übung erweist sich aber letztendlich dann doch Taijiquan als wirkungsvoller.



Obwohl ich eigentlich ein Langschläfer bin, hatte ich mich an nächsten Tag für den Workshop „Duft-Qigong“ von Sabine Wolfrum um 7:00 Uhr angemeldet. Der Name dieser Art des Qigong kommt daher, dass manche Praktizierende nach jahrelanger Praxis einen angenehmen Duft verströmen. Die Übungen des Duft-Qigong waren lange geheim und wurden erst 1988 der Öffentlichkeit zugänglich gemacht. Duft-Qigong erzielt mit ganz einfachen Bewegungen verschiedene gesundheitsförderliche Wirkungen. Es führt zur Reinigung und Entgiftung sowie zur Anhebung des Energielevels. Da ich schon einige



Übungen und deren Wirkung kannte, empfand ich es passend für den Beginn des Tages. Nachdem wir von Sabine Wolfrum Hintergrund-Informationen zu der Methode erhalten hatten, übten wir die relativ schnell im Stehen ausgeführten Bewegungen des Duft-Qigong, bei denen häufig das Becken stark bewegt wird. Danach fühlte ich mich munter. Zur gleichen Zeit fand an anderer Stelle ein Workshop zu „Chansigong“ (Seidenübung) mit Manfred Buchta statt.



Nach dem Frühstück nahm ich an dem Workshop „Sensing Hands“ von Detlef Klossow teil. Parallel fanden die Kurse „Stilles Qigong“ mit Sonja Blank und Akupressur unter der Leitung von Martin Ritter statt.

In dem sehr interessanten, abwechslungsreichen Workshop von Detlef Klossow übten wir unter anderem mit wechselnden ÜbungspartnerInnen zu spüren, wann aus Berührung Druck wird. Hintergrund dieser Übung war die Schulung der Sensibilität für eine Anwendung in der Selbstverteidigung. Ziel war es zu lernen, im Falle eines Angriffs, nicht zu früh zu reagieren aber auch rechtzeitig ausweichen zu können. Außerdem übten wir die Bewegung bzw. Energie des Gegners zur Selbstverteidigung zu nutzen.



Am Nachmittag lernte ich „Yiquan“ durch Dieter Kießwetter kennen. „Yiquan“ bedeutet wörtlich übersetzt „Geist-Boxen“. Es ist sowohl eine Form des Qigong, der Gesundheitspflege als auch eine innere Kampfkunst. Entwickelt wurde Yiquan von Wang Xiangzhai (1885-1963). Im Zentrum des Workshops stand die Entwicklung von Yi, der Vorstellungskraft, und damit auch der inneren Kraft. Geübt wurde im Stehen, Gehen und Sitzen. Yiquan kann aber auch im Liegen praktiziert werden. Für mich war interessant zu erfahren, dass man mit Yiquan die Muskelkraft trainieren kann und es ganz einfach im Alltag geübt werden

kann. Wer sich dafür nicht interessierte, konnte anstelle dieses Kurses auch „Tai Chi-Alltäglicher Tanz“ mit Thomas Luther-Mosebach oder „Säbel Yangstil“ mit Frank Grothstück wählen.

Abgeschlossen wurde der Tag mit einer Informationsveranstaltung über das Taiji & Qigong Netzwerk Deutschland, den DDQT (Deutscher Dachverband für Qigong und Taijiquan) und die Qilin-Akademie sowie einer Diskussionsrunde zur weiteren Vernetzung im Westen. Wer wollte, konnte sich, wie auch schon am Abend zuvor, anschließend in einer entspannten Runde mit anderen Teilnehmern austauschen.

Der Sonntag, der letzte Tag des Treffens, begann für mich um 7:00 Uhr mit „Zhanzhuang“ (Stehende Säule) mit Frank Grothstück. Zeitgleich fand eine „Sitz- und Gehmeditation“ mit Peter Wolfrum statt. Bei „Zhanzhuang“ lernte ich etwas über die Erfahrungen von Frank Grothstück aus seinem Unterricht bei chinesischen Taijiquan-Meistern in Bezug auf die Stehende Säule. Beispielsweise sagte einer seiner Meister, dass er absichtlich die Arme auf eine Art hält, so dass sie schmerzen damit seine Gedanken nicht abschweifen. Nach verschiedenen weiteren Informationen übten wir die „Stehende Säule“ noch ca. 15 Minuten. Dabei lernte ich, dass die Hand- und Armhaltung bei „Zhanzhuang“ im Yang-Stil ganz anders ist als im Chen-Stil.



Nach der Frühstückspause wurden die Workshops „Partner Schwert“ von Peter Wolfrum, „Tuishou“ mit Frank Grothstück und „6-Laute Methode“ mit Manfred Buchta angeboten. Ich hatte mich für den Schwert-Workshop entschieden und so übte ich zum ersten Mal mit meinem neuen Holzsword. Nach einigen einführenden Übungen zum Umgang mit dem Schwert lernten wir eine aus 5 Sequenzen bestehende Partner-Schwert-Form, die von Epi van de Pol entwickelt worden war. Bei der Form kommt es besonders darauf an, dass eine Ausweichbewegung ohne zeitliche und räumliche Verzögerung in einen Gegenangriff umgewandelt wird. Dank der Geduld meiner Übungspartnerin behielt ich am Ende die Sequenzen sowohl von Person A als auch B im Kopf. Am Ende fehlte uns zur kompletten Form nur noch eine Wiederholung einer bereits bekannten Bewegung.

Den Abschluss des Treffens bildeten ein gemeinsames Mittagessen und eine Abschlussrunde. Erfreulicherweise war der größte Teil der Teilnehmer zur Verabschiedung noch anwesend und nicht schon abgereist. Das Feedback der Veranstaltung war durchweg sehr positiv und es wurde auch über neue Kontakte und gemeinsame Ideen berichtet.

Als Fazit lässt sich sagen, dass wir sehr interessante Workshops erlebt haben mit einer sehr harmonischen und offenen Teilnehmerrunde. Es war sehr gut möglich in Kontakt zu kommen und neue Leute kennenzulernen. Dabei war das unterschiedliche Hintergrundwissen aufgrund der Erfahrungen mit Taijiquan und/oder Qigong ein interessantes Gesprächsthema.

Das Treffen war hervorragend von Sabine und Peter Wolfrum organisiert. Die Auswahl der Dozenten für die verschiedenen Workshops war sehr gut. Wir hatten sehr erfahrene Lehrer und Ausbilder, die sich viel Mühe gaben und uns abwechslungsreiche, lehrreiche Workshops boten. Auch der Veranstaltungsort, die Akademie Remscheid, wurde von den Teilnehmern sehr positiv bewertet, da eine Vielzahl von schönen, hellen Räumen zur Verfügung standen, das Essen gut war und es Übernachtungsmöglichkeiten direkt in der Akademie gab. Es bleibt zu hoffen, dass sich im nächsten Jahr wieder jemand findet, der das Netzwerk-Treffen organisiert und es zu einer festen Veranstaltung mit einem weiterhin so abwechslungsreichen Programm wird.