

## Erfahrungsbericht zu den Taiji intensiv Tagen (TiT) 2008 mit WCTAG Ausbilder Frank Marquardt



Die TiT von Frank fanden dieses Jahr im Seminarhaus Hanne Wilberg in Schlagsülsdorf mit 20 Teilnehmern statt. Wie in den vergangenen Jahren erwartete mich dort viel gemeinsames Training, viele gute Korrekturen, schöne Möglichkeiten zum Austausch und gutes vegetarisches Essen (ja tatsächlich!).

Der Trainingsplan war an das Dao-Camp angelehnt. Am Vormittag stand die Arbeit an der Basis im Vordergrund: stehende Säule, Seidenübungen und Laojia Yilu. Am Nachmittag ging es dann mit den zuvor abgesprochenen Schwerpunkten Paochui, Waffenformen und Partnerformen/Anwendungen weiter. Abends gab es Möglichkeiten zur Vertiefung des Gelernten, z.B. in Workshops oder ganz anschaulich mit Filmen („Die Tochter des Meisters“, „Kung Fu Panda“, etc.). In dem Zeitplan waren aber auch ausreichend Erholungspausen vorgesehen, in denen man z.B. ein Kännchen in der bauerlichen Gartenidylle genießen konnte. Überhaupt war für unser leibliches Wohl gut gesorgt, sei es mit einem Bad im eigenen Teich oder in der Sauna.



Die TiT bieten eine sehr gute Gelegenheit, mich intensiv und zugleich entspannt im Taiji weiterzubilden. Der gut durchdachte Unterricht in unterstützend motivierender Atmosphäre kommt mir sehr entgegen. Zum Beispiel versucht Frank eine möglichst große Bandbreite an Lernerfahrungen einzubauen: mal läuft er die Form vor, lässt uns selber üben, uns gegenseitig korrigieren, korrigiert unsere Struktur, oder führt unsere Bewegungen, etc.. Zwischendurch baut er bei Bedarf Erholungspausen ein, in denen er den Energiefluss oder theoretische Hintergründe veranschaulicht. Bei der Vermittlung der Bewegungen legt er (passend für unser Niveau) großen Wert auf die Trennung von Gewichtung und Drehung und dem Einhalten der „äußere drei Zusammenschlüsse“ während der gesamten Form. Auf dem Weg hin zu einer fließenden Bewegung (die nur schwer nachzumachen ist), schlüsselt er die Bewegungen zunächst nach den Phasen der Seidenübungen auf. So wird der Energiefluss oft von alleine klar und wir wissen was wir da tun (sollten). Auch beginnt er das Training locker und lässt die Trainingsintensität über die Tage ansteigen. Das hilft mir, da ich wohl sonst am Anfang zu viel „wollen“ würde. Dadurch, dass Frank mir diese innere Auseinandersetzung abnimmt, kann er mir mehr von sich mitgeben. Die Auseinandersetzung behalte ich dann als Hausaufgabe - dabei kann er mir eh nur begrenzt helfen. Es lässt sich wohl auf diesen Ansatz und die ständigen Korrekturen zurückführen, dass ich trotz eigentlich schwerwiegender Knieprobleme den ganzen Workshop hindurch voll mit trainieren konnte. Die gewonnenen Eindrücke und Korrekturen verarbeite ich jetzt noch, d. h. Monate später, in meinem eigenen Training!



Dafür danke ich Frank von Herzen. Ferner danke ich im Namen aller Holger „Holly“ Neumeyer und Christian Behla für die video-/phototechnische Dokumentation und Holly für seinen Einsatz in vielerlei Hinsicht. Das Gleiche gilt für Ines Brachmann – u. a. wegen des gelungenen Workshops - und für alle Anderen, die dazu beigetragen haben, dass diese Woche ein besonderes Erlebnis wurde.

Robert Grosch

