

# Faszination Tai Chi

**Hohnstein.** Von der Burh klangen diese Woche ungewöhnliche Laute. Der chinesische Tai-Chi-Meister Li Suiyin lehrte Bewegungskunst.

■ Ute Himmer

Die Hand ist in Höhe der Nase, nicht woanders“, fordert Li Suiyin. Der 63-Jährige ist ein außergewöhnlicher Meister der chinesischen Gesundheits- und Bewegungskünste. Auf der Burg Hohnstein lehrte er für knapp eine Woche deutschen Kursteilnehmern Tai Chi-Taijiquan.

Nur wenig Geräusche dringen am Freitag aus der Amtsstube der Burg, dem Domizil der Kursteilnehmer, auf den Gang. Lediglich die Worte des Meisters sind klar und leutlich zu hören. Auch die Stimme

von Sieghild Dominok, die die Anweisungen übersetzt, ist leise. Die Berlinerin hat keinen leichten Job, denn sie übt gleichzeitig mit den Kursteilnehmern mit. Die Frauen und Männer versuchen umzusetzen, was Meister Li fordert. Mit prüfendem Blick beobachtet dieser die Bewegungen seiner Schützlinge. Dann geht er auf Sabine Bahlke zu und korrigiert. Die kaufmännische Leiterin ist extra aus München zu diesem Seminar angereist. „Um diesen Kurs nicht zu verpassen, habe ich einige Tage Urlaub genommen“, sagt sie und freut sich, dass sie dabei sein kann.

Bahlke gehört zu jenen Teilnehmern, die sich in der Freizeit mit der chinesischen Kunst des Tai Chi beschäftigen. Udo Werner aus Dresden sowie Thomas Richter aus Bad Schandau, die Organisatoren des Kurses, sind dagegen Lehrer. Aber im Vergleich mit Meister Li wagen sie sich eigentlich nicht so zu bezeichnen. „Voriges Jahr konn-

ten wir schon von Lis Wissen profitieren“, sagt Werner und ist glücklich, dass dessen zweite Auslandsreise ebenfalls nach Sachsen führte. „Was wir bei Meister Li lernen, können wir woanders nicht“, sagt Richter. Nicht nur er hat sich vorgenommen, möglichst viel vom Wissen und Können des Chinesen zu profitieren. Auch Dietrich Rowek möchte das. Er hatte ebenso wie Sabine

Bahlke eine weite Anreise. Rowek kommt aus Bochum und war schon bei dem Kurs im vorigen Jahr in Dresden dabei. „Ich beschäftige mich schon 20 Jahre mit Tai Chi, aber hier bekam ich einen ganz anderen Zugang“, schätzt er ein. Für ihn steht fest, wenn der chinesische Meister wieder nach Dresden oder vielleicht Hohnstein kommt, ist er selbstverständlich mit dabei.

## Beim Seminar in Hohnstein sehr wohl gefühlt

**Li Suiyin** (Foto: F. Baldauf) ist ein außergewöhnlicher Meister der Gesundheits- und Bewegungskünste Chinas und lehrte im Trainingscamp auf der Burg Hohnstein.

■ **Sie unterrichten zum zweiten Male im Ausland. Welche Beweggründe haben Sie dieses Mal nach Hohnstein geführt?**

Ich bin hierher eingeladen worden und möchte dabei fortsetzen, was ich voriges Jahr in Dresden begonnen habe. Es geht mir darum, die Kunst weiterzugeben und auch zu vertiefen.

■ **Hatten Sie bereits Gelegenheit, hiesige Sehenswürdigkeiten zu besuchen?**



Ja, vor dem Seminar habe ich dem Zwinger und dem Schloss sowie Pillnitz einen Besuch abgestattet. Es ist mir eine Herzensangelegenheit, die Kultur hier zu verstehen und gleichzeitig für meine zu werben.

■ **Was möchten Sie den deutschen Kursteilnehmern vermitteln?**

Mein Wunsch ist es, Tai Chi als Allgemeingut zur Verfügung zu stellen und damit Grundsätze zur Gesunderhaltung von Körper und Geist. Ich bin 63 Jahre alt und praktiziere die Techniken seit über 50 Jahren. Diesen Fundus möchte ich weitergeben, damit viele daran teilhaben können.

■ **Sie haben jetzt knapp eine Woche in Hohnstein gelehrt. Anschließend folgt noch ein Wochenendseminar in Dresden. Werden Sie wieder herkommen?**

Ich habe mich hier sehr wohl gefühlt. Wenn ich wieder eingeladen werde, komme ich sehr gern.

■ Gespräch: Ute Himmer

## Tai Chi-Taijiquan – Was ist das?

■ **Das Tai Chi - Taijiquan** ist eine ganzheitliche Fitness für Körper und Geist. Die auch als chinesisches Schattenboxen benannte innere Kampfkunst entstand um das Jahr 1650 in Nordchina. Als eine Synthese der

Errungenschaften von Medizin, Lebenspflege, Kampfkunst, Philosophie, Astrologie und Wissenschaft wird sie oft als „Kronjuwel“ der chinesischen Künste bezeichnet.

■ **Lange Zeit** wurde diese Kunst nur innerhalb

enger Familienclans ausgeübt. Als Entspannung definiert, kann Taijiquan physische und psychische Disharmonien beheben, Stress bewältigen und die Aktivierung körpereigener Heilkräfte unterstützen. (SZ/uh)