

Das ITKA Taiji-College

Ein Schritt zu einer Vollzeitausbildung in Taijiquan
Von Almut Schmitz

In Europa findet die Ausbildung in Taijiquan bisher überwiegend in Form von Wochenendlehrgängen und wöchentlichen Kursen statt. Dass es auch anders gehen kann, zeigt das von Gianfranco Pace geleitete »Taiji-College« auf Sizilien. Hier kann in verschiedenen Varianten je nach eigenen Möglichkeiten täglich trainiert und bei Bedarf auch gewohnt werden. In engem Kontakt zum Lehrer soll das ganze System des traditionellen Chen-Taijiquan vermittelt werden. Almut Schmitz hat sich im Taiji-College umgesehen.

ABSTRACT

The ITKA Taiji College

A step towards a full-time Taijiquan training programme

By Almut Schmitz

In Europe, Taijiquan training programmes generally take the form of weekend seminars and weekly courses. The »Taiji College« in Sicily under the leadership of Gianfranco Pace demonstrates how things can be done differently. This school offers a number of variants in which it is possible to train daily in line with one's own possibilities, and also to live there if required. The goal is to pass on the entire system of traditional Chen Taijiquan in close contact with the teacher. Almut Schmitz visited the Taiji College to take a closer look.

Diejenigen EuropäerInnen, die Taijiquan in seiner ganzen Breite und Tiefe erlernen wollen, mussten sich bisher in der Regel einen Lehrer in China suchen, um Aufnahme bitten und dort eine jahrelange Lehrzeit durchlaufen. Seit einigen Jahren entstehen jedoch auch im Westen vereinzelte Möglichkeiten, intensiver zu lernen, als es in Wochenendlehrgängen oder wöchentlichen Kursen möglich ist. 2008 berichtete das TQJ in einem Interview mit Yang Jwing-Ming über dessen Zehn-Jahres-Retreat, in dem ausgewählte SchülerInnen die Möglichkeit haben, das ganze von ihm gelehrt System in engem Kontakt mit ihm zu erlernen. Inzwischen gibt es auch auf Sizilien eine Schule, die eine Vollzeitausbildung in Taijiquan anbietet. Die Konditionen sind moderater als im YMMA-Retreat und können den jeweiligen persönlichen Umständen angepasst werden.

Betrieben wird die Schule in Mascalucia, einem Vorort von Catania, von der International Taijiquan Kungfu Association (ITKA), einer von Gianfranco Pace zusammen mit anderen passionierten Taiji-Treibenden aufge-

bauten Organisation. Sie bietet Trainingsräume sowie Wohnmöglichkeiten für auswärtige SchülerInnen und lädt Interessierte aus aller Welt zu intensivem Taiji-Training ein.

Gianfranco Pace hat sich in den letzten Jahren international einen großen Namen gemacht durch seine Workshops und Vorführungen bei zahlreichen Taiji-Treffen. In seiner Heimat Sizilien hat er gleichzeitig die Schule aufgebaut, in der es – neben wöchentlichen Kursen für Erwachsene und für Kinder – möglich ist, vor Ort zu wohnen und intensiv zu trainieren. Die Grundidee dabei war ursprünglich, dass jüngere Menschen für längere Zeit bleiben und innerhalb von drei Jahren eine gute Basis entwickeln können. Damit wurde hier mit dem »Taiji College ITKA« eine Möglichkeit geschaffen, im Westen Taijiquan im Rahmen einer Vollzeitausbildung zu lernen.

Inzwischen wurde das ursprüngliche Konzept modifiziert, da sich herausgestellt hat, dass die meisten, die von auswärts kommen, nicht mehr ganz so jung und durch berufliche oder familiäre Verpflichtungen gebunden sind, so dass sie nicht die Möglichkeit haben, durch-



gehend vor Ort zu bleiben. Aufgrund dessen entstand ein Modell, das drei verschiedene College-Optionen anbietet:

- Ganzjähriger Aufenthalt für drei oder fünf Jahre mit täglich vier Stunden Unterricht. Diese Möglichkeit wird vor allem von Menschen wahrgenommen, die gleichzeitig ein Studium oder eine andere Ausbildung absolvieren. Sie erhalten Unterstützung bei der Organisation ihrer Ausbildung und ihres Unterhalts, teilweise werden auch Ausbildungskurse im Rahmen der Schule angeboten in Tuina, Shiatsu, Akupunktur und Ähnlichem.
- Aufenthalt von insgesamt mindestens drei Monaten pro Jahr für einen Zeitraum von fünf Jahren.
- Aufenthalt von insgesamt mindestens 45/50 Tagen pro Jahr für einen Zeitraum von sieben Jahren.

Damit können InteressentInnen wählen, welche Form für sie möglich und sinnvoll ist. Bei Veränderungen der Lebenssituation ist es außerdem möglich, die Rahmenbedingungen anzupassen. Das heißt, es soll gewährleistet werden, dass einerseits ein intensives Trainingsangebot besteht, das andererseits in jeweils individueller Weise wahrgenommen werden kann. Durch einen Eintritt ins Taiji-College verpflichten sich die TeilnehmerInnen, je nach Vereinbarung regelmäßig vor Ort Unterricht zu nehmen und zwischen den Aufenthalten entsprechend der mitgegebenen »Hausaufgaben« zu üben. Am Ende jeden Jahres wird eine Prüfung durchlaufen, die erfolgreich bestanden werden muss, um in das folgende Jahr übergehen zu können. Nach fünf Jahren kann eine Abschlussprüfung abgelegt werden, deren Bestehen durch ein Lehrzertifikat dokumentiert wird.

Taijiquan als umfassendes System

Das Curriculum ist sehr anspruchsvoll und umfasst Energiearbeit in Form von Qigong, Stehender Säule, Dehnungsübungen und Neigong, die traditionellen Chen-Stil Handformen im alten und neuen Rahmen, eine Partner-Handform, die 56er Wettkampfform, alle traditionellen Waffen- und Doppelwaffenformen, Tuishou, Sanshou sowie Übungen mit Geräten. Die traditionellen Formen gehören zum Pflichtprogramm, darüber hinaus besteht die Möglichkeit, individuelle Schwerpunkte zu setzen, etwa stärker in die kämpferische Richtung zu gehen oder die Energiearbeit zu betonen. Es ist auch möglich, sich für das College einzuschreiben und sich auf weniger Formen zu beschränken. Wer nicht das offizielle Lehrzertifikat anstrebt, kann sich nach eigenen Möglichkeiten Teile des Systems erarbeiten. Gianfranco Pace ist es wichtig, das ganze Potenzial, das Taijiquan umfasst, anzubieten. Dabei richtet er sich in der Art und Weise der Vermittlung nach der jeweiligen Zielgruppe. Neben der Kampfkunstseite wird dies besonders im Unterricht für Kinder deutlich. Dieser besteht zu einem erheblichen Teil aus spielerischen Selbstverteidigungsübungen, die den Kindern offenkundig Spaß machen. Dabei sollen sie eine Idee von Kampfkunst bekommen, die bestimmte Prinzipien und Ideen ausdrückt. Gleichzeitig können sich die Motivierteren bereits in jungen Jahren die Formen aneignen und so frühzeitig in das System hineinwachsen. Damit verschaffen sie sich einen kaum mehr einholbaren Vorsprung gegenüber denjenigen, die erst im Erwachsenenalter mit Taijiquan beginnen.

links: Für Kinder und Jugendliche gibt es im Sommer ein eigenes Trainingscamp.
rechts: Gianfranco Pace (Mitte) begann bereits als Jugendlicher intensiv Taijiquan zu trainieren. Auf seiner Suche nach »wahrer« Kampfkunst lernte er bei verschiedenen Vertretern des Chen-Stil Taijiquan in Europa und China, lebte eine Zeit lang in Chenjiaogou bei Chen Xiaoxing, dem Bruder von Chen Xiaowang, und erlernte die innere Kampfkunst des Sun-Stils bei Guo Honghai.
Fotos: S. 43 und 44 li. Archiv ITKA



links: Vor dem Gebäude der Light Blue School wurde ein großzügiger Trainingsplatz in traditionell sizilianischem Stil angelegt.
rechts: Für anwendungsbezogenes Training gibt es einen eigenen Übungsraum.

Tatsächlich ist die kämpferische Seite des Taijiquan im täglichen Unterricht präsenter als andere Aspekte. Es gibt einen speziellen Trainingsraum mit Sandsäcken und anderen Gerätschaften, wo intensives Anwendungstraining stattfindet. Das liegt wohl daran, dass die »Light Blue School« zu Füßen des Ätna in der Gegend vor allem als Kampfkunstschule bekannt ist. Was wohl auch ein Grund dafür sein dürfte, dass relativ wenige Frauen beim Training anzutreffen sind. In Sizilien hat sich Kampfkunst noch nicht als Sport für Frauen durchsetzen können. Die Unterrichtsgestaltung ist jedoch immer flexibel und richtet sich danach, wer teilnimmt. So können bei Bedarf auch spezielle Übungsweisen für Ältere oder Menschen mit körperlichen Einschränkungen thematisiert werden.

Taijiquan wird hier grundsätzlich als Kampfkunst verstanden, was bedeutet, dass es immer eine geistige Arbeit beinhaltet. Die Qualität des Geistes ist gleichzeitig von grundlegender Bedeutung für die Gesundheit. Auffällig ist, dass die Atmosphäre in der Schule und der Umgang miteinander und mit Gästen ausnehmend freundlich und entspannt sind und sich das Unterrichtsgeschehen flexibel an die jeweiligen Gegebenheiten und Teilnehmenden anpasst, ohne dass es dazu irgendwelcher Diskussionen oder Anweisungen bedürfte. Immer sind Fortgeschrittene dabei, die zum Beispiel bei Bedarf mit einem Teil der Gruppe weiterüben, während andere etwas Neues gezeigt bekommen. Auf diese Weise wachsen die College-TeilnehmerInnen gleichzeitig in das Unterrichten hinein.

Die Grundidee ist, LehrerInnen auszubilden, die eine starke Basis haben. Gianfranco Pace hat die AusbildungsteilnehmerInnen besonders im Blick und legt immer wieder fest, was

sie als Nächstes lernen und üben sollen. Er gibt ihnen dazu besondere Anweisungen und für die Zeiten zwischen den Aufenthalten in der Schule Vorgaben für das eigene Üben. Wenn er nicht vor Ort ist – was aufgrund der zahlreichen Seminare, die er in verschiedenen europäischen und amerikanischen Ländern gibt, häufiger der Fall ist, leitet in der Regel Giovambattista Scavo, allgemein als »GB« bekannt, das Training. Er ist seit über zwanzig Jahren enger Schüler von Gianfranco Pace und Mitorganisator der Ausbildung.

Natürlich kann man mit einer so anspruchsvollen Vorstellung von Ausbildung nicht das große Geld verdienen – sie kann nur funktionieren, wenn sie preisgünstig angeboten wird, da parallel nicht viel Zeit bleibt, um Geld zu verdienen. Die Gebühren für das Taiji College sind nach Aufenthaltsdauer und Unterbringungsart gestaffelt und beginnen bei 1.800 Euro pro College-Jahr, die nach Absprache auch in Raten gezahlt werden können. Dafür kann sich Gianfranco Pace darüber freuen, dass er sein Wissen und seine Fähigkeiten an einige wirklich motivierte SchülerInnen weitergeben und ihre Entwicklung miterleben kann.

Familiäre Atmosphäre

Bei meinem einwöchigen Besuch war ich sehr beeindruckt sowohl von der schönen Schule als auch vom herzlichen Umgang und konzentrierten Üben. Der eigens errichtete Gebäudekomplex verfügt über sehr gute Übungsräume und Außenplätze, eine Gemeinschaftswohnung mit Mehrbettschlafräumen und großem Wohnraum mit angeschlossener Wohnküche sowie drei kleine Apartments für TeilnehmerInnen, die etwas mehr Ruhe oder Privatsphäre benötigen, etwa weil sie



nebenbei noch arbeiten. Überall ist zu erkennen, wieviel Herzblut in den Aufbau und auch die Ausgestaltung der Räumlichkeiten geflossen ist. Längst nicht alle, die zum Trainieren hierherkommen, verpflichten sich zu einem Collegeprogramm. Wer nicht so viel Zeit oder Trainingseinsatz aufbringen kann, ist ebenfalls willkommen.

Der Unterricht findet teilweise zusammen mit den regulären Wochenkursen statt und teilweise speziell für die Collegen TeilnehmerInnen und Gäste. Er dauert vormittags und abends jeweils etwa zwei bis drei Stunden, manchmal länger.

Dazwischen ist Zeit für das Mittagessen, das sich diejenigen, die in der Schule wohnen, in der Regel gemeinsam kochen, zum Ausruhen und für selbstständiges Üben. Daneben kommt Gianfranco Pace üblicherweise bereits zu einem gemeinsamen Frühstück vorbei, das die Gelegenheit für Gespräche über Taiji-Themen, aber auch Privates bietet.

Nach dem abendlichen Unterricht, der gerne mal bis zehn oder länger dauert, geht der Maestro mit den SchulbewohnerInnen sowie anderen KursteilnehmerInnen, die Lust haben, ausgiebig essen. Dadurch erhält man zusätzlich auch noch einen Kurs in typisch sizilianischer Küche und Lebensart, denn gespeist wird nicht etwa nach der Speisekarte, sondern wie bei einem üppigen Familienessen. Auf diese Weise partizipieren auch die Restaurants der Umgebung vom Schulbetrieb. Weitaus wichtiger jedoch ist der Zusammenhalt, der innerhalb der Schülerschaft entstanden ist und auf herzliche Weise auch »Neulinge« einschließt. Als besonderen Event gibt es in jedem Sommer ein Camp mit intensivem Training und viel Spaß drumherum. Dazu kommen auch viele SchülerInnen von Gianfranco Pace aus

anderen Ländern und können hier erleben, was möglich ist, wenn man richtig viel trainiert.

Gianfranco Pace selbst sagt: »Die Schule ist wie ein Haus für eine Familie.« Und das ist hier deutlich zu spüren, die ganze Atmosphäre ist sehr familiär. Die Idee zur Schulgründung hatte er während der Zeit, die er in Chenjiagou verbracht hat, am Ursprungsort des heute verbreiteten Taijiquan. Er selbst war schon als Jugendlicher fasziniert vom Taijiquan als Kampfkunst, musste aber über Jahre lange Wege zurücklegen, um bei seinem ersten Lehrer Shi Ronghua zu trainieren. Inzwischen hat er eine eigene Richtung des Chen-Stil Taijiquan entwickelt. Das System sieht verschiedene Ebenen vor: drei Kursleiter-Level (coach), drei Lehrer-Level (instructor), ein Meister-Level.

Das Übungsprogramm der Ausbildung ist äußerst umfangreich für die fünf oder auch sieben Jahre, die als College-Zeit vorgesehen sind. Ob dabei gleichzeitig die angestrebte Tiefe erreicht werden kann, ist sicher fraglich. Es kann jedoch ein starkes Fundament wachsen, auf dem dann immer weiter aufgebaut werden kann.

Mir scheint, dass hier ein guter Kompromiss entstanden ist zwischen dem, wie traditionell Kampfkunst vermittelt wurde, und dem, was heutzutage praktisch umsetzbar ist. Auf alle Fälle liegt das Niveau weit über dem, was landläufig als Taiji-Ausbildung anzutreffen ist. Wie bereits zu sehen ist, wachsen hier einige gut qualifizierte Vertreter eines überzeugenden Taijiquan heran.

links: Einen wichtigen Teil des Kindertrainings nehmen spielerische Selbstverteidigungsübungen ein.

rechts: Giovambattista Scavo, den alle GB nennen, ist Mitorganisator des Taiji-College und leitet den Unterricht, wenn Gianfranco Pace nicht vor Ort ist.

Fotos S. 42 re. und S. 43: A. Schmitz



Almut Schmitz lernt und unterrichtet seit über dreißig Jahren Taijiquan und Qigong, ist Lehrerin der WCTAG und bietet eine dreijährige Ausbildung im Chen-Stil an. Sie arbeitet außerdem als Lektorin und leitet die Redaktion des TQJ.

www.taiji-qigong-ostholstein.de