

## International Tai Chi Chuan Symposium "Health, Education and Cultural Exchange"

25. bis 29 Mai 2019 in Selvino (I)

Zum dritten Mal veranstaltete die International Yang Family Tai Chi Chuan Association unter der Leitung von Yang Jun ein internationales Symposium, das nicht nur Praxis und wissenschaftliche Forschung im Bereich des Taijiquan vereinte, sondern als große Besonderheit auch die sechs bekanntesten Familienstile - jeweils repräsentiert durch einen namhaften Vertreter. Nach Nashville (Tennessee) 2009 und Louisville (Kentucky) 2014 war Selvino nördlich von Mailand der erste europäische Austragungsort, zu dem Teilnehmende aus 22 Ländern rund um den Globus anreisten. Almut Schmitz nahm die Gelegenheit wahr, die verschiedenen Stile in kompakter Form kennenzulernen.

Die 1998 von Yang Zhenduo und seinem Enkel und Nachfolger Yang Jun gegründete International Yang Family Tai Chi Chuan Association hat sich im Laufe der letzten beiden Jahrzehnte zu einer der größten Taiji-Organisation außerhalb der VR China entwickelt mit Schulen und Zentren in 24 Ländern, einem strukturierten Ausbildungs- und Graduierungssystem und der Mission, das Taijiquan der Yang-Familie im Dienste der Menschheit zu verbreiten und seine Praktizierenden zusammenzubringen.

Diesem Ziel diente auch das diesjährige Symposium, das sowohl eine hochkarätige Fortbildungsveranstaltung war als auch eine Gelegenheit, Taiji-Begeisterten aus aller Welt zu begegnen, sich auf einem Turnier zu messen oder an einer Graduierungsprüfung teilzunehmen. Neben den Großmeistern des Yang-, Chen-, Wu-, Wu/Hao-, Sun- und He-Stils waren Wissenschaftler\*innen aus mehreren Ländern vor Ort, die über ihre aktuellen Forschungen zur gesundheitlichen Wirkung von Taijiquan referierten.

Die ganze Veranstaltung war sehr professionell organisiert. Während am Anreisetag viele nur eincheckten und dabei zur Begrüßung einen Turnbeutel mit dem allgegenwärtigen Motto „Learning directly from the Source“ und gefüllt mit diversen Informationsmaterialien sowie einem Buch für die eigenen Notizen geschenkt bekamen, trafen sich die Akteur\*innen der Eröffnungszereemonie zu einer Generalprobe, die Schiedsrichter\*innen zu einer Vorbesprechung und die vielen Helfer\*innen bekamen die notwendigen Informationen. Die Gemeinde Selvino hatte sich ganz auf die Großveranstaltung

eingestellt, die Hauptstraße geschmückt, und einige der Geschäfte boten Rabatte für die Gäste des Symposiums an. Offensichtlich freute man sich über die vielen Besucher\*innen außerhalb der Saison.

Am Samstagmorgen begann dann um 9 Uhr im örtlichen Theatersaal die dreistündige Eröffnungszeremonie. Alle Anwesenden wurden sehr freundlich begrüßt und in den Ansprachen der Vertreter\*innen aus der örtlichen Politik und der Taiji-Welt wurde die herausragende Bedeutung der Veranstaltung für die Entwicklung des Taijiquan und seine weltweite Verbreitung hervorgehoben. Der Präsident der ausrichtenden International Yang Family Tai Chi Chuan Association, Yang Jun, wurde mit besonders großem Applaus begrüßt. Er hob die drei Hauptthemen des Symposiums Gesundheit, Bildung und kulturellen Austausch hervor und bedankte sich sehr herzlich bei allen Mitwirkenden.

Bei der „Parade der Nationen“ wurde deutlich, dass hier tatsächlich Taiji-Begeisterte aus 22 Nationen von fünf Kontinenten zusammengekommen waren, um gemeinsam zu lernen und ihren Zusammenhalt zu feiern. Nach einem Überblick über den Ablauf kamen die eigentlichen „Stars“ des Events, die Vertreter der bekannten Familienstile Chen Zhenglei, Yang Jun, Wu Kwongyu, Zhong Zhenshan, Sun Yongtian und He Youlu auf die Bühne und gaben eine kurze Einführung in die Besonderheiten ihres jeweiligen Stils. Dabei hob Yang Jun vor allem die Gemeinsamkeiten aller Stile hervor, dass wir alle dieselbe Theorie und dieselbe Methode benutzen. Sein Anliegen ist es, dass alle die unterschiedlichen Charakteristika der Stile kennenlernen können, um zu sehen, wie sie sie mit ihrer Praxis verbinden können. Alle sind eine große Familie.

Bei den anschließenden kulturellen Darbietungen wurde die Atmosphäre dann schnell sehr fröhlich. Nach dem klassischen italienischen Gesangsauftritt mit Ballett verteilten die Australier kleine Koala-Bären und Vegemite-Proben im Publikum und übten dann mit allen Anwesenden eine australische Version des „Longevity Qigong“, bei der alle Bewegungen von australischen Tieren inspiriert wurden. Nach einer Einführung in die Besonderheiten des Australischen wurde sogar noch gemeinsam gesungen. Die weiteren Gruppen aus Brasilien, den USA, Bulgarien, Kolumbien, Frankreich und Madagaskar stellten ihre Länder durch Tänze vor, alle begleitet von großformatigen Bildern auf der Leinwand im Hintergrund und teilweise einer kleinen landeskundlichen Einführung. Es war beeindruckend, wie viel Mühe sich die Gruppen für ihre schönen Auftritte gemacht hatten.

Der Nachmittag begann mit der Aufstellung für das obligatorische Gruppenfoto. Dazu versammelten sich alle in einem kleinen Park, die meisten mit den für die Veranstaltung bedruckten T-Shirts, und nach einigem Warten auf die Prominenz

und Anweisungen zur Aufstellung konnten die Erinnerungsfotos geschossen werden.

Danach wurden die ersten Vorträge gehalten. Dr. Patricia Huston aus Kanada hat eine sehr umfangreiche Metaanalyse der bisherigen wissenschaftlichen Forschung zu den Wirkungen von Taijiquan auf die Gesundheit durchgeführt, die auch die unterschiedliche Qualität beziehungsweise Aussagefähigkeit der verschiedenen Studien einbezogen hat. Unter dem Titel „What science knows and does not know about tai chi“ zeigte sie sehr lebendig, dass es für viele Bereiche wie beispielsweise Demenz, Sturzprophylaxe und Diabetes inzwischen überzeugende Nachweise für einen positiven Einfluss durch Taiji-Üben gibt. Die Zahl der Untersuchungen ist in den letzten Jahren drastisch angestiegen, derzeit würden etwa 15 Studien pro Monat veröffentlicht. (In der Regel werden alle Studien im Internet über pubmed veröffentlicht: [www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/))

Sie führte außerdem aus, dass wissenschaftliche Forschung über Taijiquan auch ein Beispiel von Kulturaustausch darstellt, da unterschiedliche Formen der Wissensaneignung aufeinandertreffen. Für die westliche Wissenschaft reichen Ergebnisse allein nicht, es braucht auch logische Erklärungen und Diskussion innerhalb der Fachwelt. Die Anerkennung von Taijiquan als gesundheitlich wirkungsvolle Methode würde dadurch erschwert, dass seine Wirkungen sich der westlichen Logik entziehen.

Yu Gongbao, Mitglied der Wushu Vereinigung und Leiter der Qigong Forschungsabteilung des Wushu Forschungsinstituts der VR China erläuterte anschließend den Kern der Wirkungsweise von Taijiquan gut nachvollziehbar aus chinesischer Sicht. Zunächst ging er darauf ein, dass in China Wissenschaft und Tradition eng verbunden sind. Das wichtigste Ziel sei die Harmonie zwischen menschlichem Leben und der Natur. Es geht um die Einheit vom Dao, irdischem Leben und kosmischem Leben. Die Vereinigung von Yin und Yang sei das Dao und das, worum es beim Taijiquan geht. Durch Taijiquan werden Körper, Geist und Seele (spirit) miteinander und mit der Umgebung verbunden. Es fördert die Wahrnehmung für und das Wissen über die eigene Person und unser Verständnis des Lebens im Allgemeinen und kann so zu Verbesserungen im eigenen Leben beitragen. **„Viele Menschen haben die Verbindung zu ihrem inneren Selbst verloren. Taijiquan verbindet uns wieder mit uns selbst: ‚Ich bin hier.‘“**

In der Podiumsdiskussion am Abend mit allen Taiji-Großmeistern und den vortragenden Wissenschaftler\*innen kam die Sprache noch einmal auf die ganzheitliche Wirkung des Taijiquan. Chen Zhenglei berichtete von einer Studie, bei der in Kalifornien ab 2002 mehr als 1000 Menschen über acht Jahre beim Taiji-

Training wissenschaftlich begleitet wurden. Es zeigten sich dabei große Verbesserungen sowohl der seelischen Gesundheit als auch der Körperfunktionen, des Immunsystems und der Atmung. Es wurde auch noch einmal auf die Kommunikationsprobleme zwischen Taiji-Tradition und Wissenschaft hingewiesen, die quasi zwei verschiedene Sprachsysteme darstellen. Um größere gesellschaftliche Anerkennung zu erreichen, sei es notwendig, dass die „Taiji-Sprache“ an die wissenschaftliche Seite angepasst würde. Die Podiumsdiskussion, die noch einige weitere Themen aufgriff, sei dazu ein großer Beitrag.

Der Sonntag begann wie alle folgenden Tage für die Frühaufsteher mit einem Morgentraining, für das sich einige in der Sporthalle, andere auf dem Marktplatz trafen, da das Wetter sich nicht eindeutig zeigte. Der weitere Tag war vor allem einem Yang-Stil-Turnier vorbehalten, das erstmalig bei einem Symposium ausgetragen wurde. In verschiedenen Kategorien - Frauen/Männer/Altersklassen/Gruppen/Schwert/Säbel - zeigten die Teilnehmenden das Taijiquan der Yang-Familie, in einer weiteren Gruppe wurden andere Yang-Stil-Versionen vorgeführt. Zum Auftakt gab es eine gemeinsame Vorführung der Schülerschaft von Yang Jun mit der von ihm entwickelten 22er Essential Form.

Die Wertung auf dem Turnier war für einige Mitglieder der International Yang Family Tai Chi Association auch Teil ihrer Stufenprüfung, die außerdem einen schriftlichen Teil und eine Push-Hands-Prüfung umfasste. Für diejenigen, die nicht darin involviert waren, bot sich am Nachmittag die seltene Gelegenheit, die Umgebung zu erkunden oder sich die Poster-Präsentationen zu weiteren Forschungen anzusehen. Wie heutzutage üblich hatten mehrere Forschergruppen Ansatz und Ergebnisse ihrer Forschungen auf großformatigen Postern zusammengefasst und standen auch für Fragen bereit.

Am Sonntagabend fand eine große Gala statt, die mit Volkstänzen aus der Region Bergamo begann. Es folgten Gongfu-Darbietungen und eine Yang-Stil Form, die von Repräsentant\*innen aller 22 vertretenen Nationen auf beeindruckende Weise vorgeführt wurde. Danach kamen als Höhepunkt nacheinander die Großmeister auf die Bühne und zeigten Ausschnitte ihres großartigen Könnens, teilweise zusammen mit ihren Töchtern oder Schülern. Den Abschluss bildete eine von Yang Jun kreierte Partnerform.

Nach diesem Wochenende, das für alle an der Organisation Beteiligten sowie die Turnierteilnehmer\*innen und Schiedsrichter\*innen mit viel Einsatz verbunden war und bereits einige teilweise auch emotionale Höhepunkte bot, begannen am Montag die Workshops mit den Großmeistern. Alle Teilnehmenden waren in drei Gruppen eingeteilt, in denen sie

von Montag bis Mittwoch im Wechsel zu jedem Stil einen jeweils dreistündigen Workshop besuchen konnten. Alle Meister hatten extra für diesen Anlass eine Form mit zehn Figuren zusammengestellt, die in ihren Workshops unterrichtet werden sollte. Ich war sehr gespannt auf dieses Projekt, in drei Tagen sechs verschiedene Stile kennenzulernen und dabei auch sechs unterschiedliche Formen zu üben.

In meinem ersten Workshop machte ich erstmals Erfahrungen mit dem He-Stil, der auch als Zhaobao-He-Stil bekannt ist, wobei es anscheinend unterschiedliche Linien gibt, die ihren Ursprung auf den Ort Zhaobao zurückführen. He Youlu ist direkter Nachkomme des Stilgründers He Zhaoyuan (1810 - 1890) und derzeitiger Repräsentant dieses Familienstils. Ich war überrascht von den sehr „leichten“, runden und fließenden Bewegungen, durch die er uns leitete. Sie fühlten sich sehr angenehm und natürlich an.

Am Nachmittag standen erstmal die nächsten Vorträge auf dem dicht gefüllten Programm. Dr. Fuzhong Li sprach darüber, wie traditionelle Taiji-Techniken in eine integrative Bewegungstherapie verwandelt werden können, ein Thema, mit dem er sich bereits seit Jahren sowohl praktisch als auch wissenschaftlich befasst. Sein Fokus liegt dabei auf der Sturzprophylaxe bei alten Menschen und anderen, die zum Beispiel durch eine Parkinson-Erkrankung in ihren Bewegungen eingeschränkt sind. Er hat dazu das Programm „Tai Ji Quan: Moving for Better Balance“ entwickelt, das bereits in zehn Staaten der USA im Gesundheitssystem etabliert ist. Durch seine Forschung konnte er belegen, dass sich jeder Dollar, der in dieses Programm investiert wird, 500-fach auszahlt durch die Einsparungen, die die Reduzierung von Stürzen mit anschließenden Krankenhausaufenthalten mit sich bringt.

Prof. Nicola Robinson aus Großbritannien zeigte am Beispiel von Mukoviszidose-Patient\*innen die Schwierigkeiten und Herausforderungen auf, die eine ernsthafte Erforschung der Wirkungen von Taijiquan mit sich bringt. In diesem speziellen Fall bestanden besondere Hürden darin, dass sich die Patient\*innen wegen ihres äußerst geschwächten Immunsystems nicht miteinander treffen sollen und dass sie durch häufige Krankenhausaufenthalte nicht an fortlaufenden Übungsgruppen teilnehmen können. In der ersten Untersuchung erhielten sie daher über fünf Wochen 1:1 Unterricht. Für die Folgestudie wurden altersgerechte DVDs erstellt und als Ergänzung zu Unterricht per Skype eingesetzt. Alle Studienteilnehmer\*innen konnten auf diese Weise die Übungen machen und Verbesserungen ihres Wohlbefindens wahrnehmen.

Im dritten Vortrag ging Dr. Son-Nam Tran Ba, Radiologe an der Pariser Sorbonne, der Frage nach, ob und wie die funktionelle Magnetresonanztomographie (fMRT) dabei helfen kann, die

Wirkungsweise von Taijiquan zu verstehen. Durch dieses bildgebende Verfahren lassen sich insbesondere Durchblutungsänderungen in Teilen des Gehirns erkennen, die auf Stoffwechselfvorgänge hinweisen und mit der Aktivität der jeweiligen Bereiche in Zusammenhang stehen. In den letzten Jahren wird fMRT genutzt, um die Wirkung von traditioneller chinesischer Medizin einschließlich Akupunktur und Taijiquan zu untersuchen. Dabei wurde bereits in zwei Studien festgestellt, dass das Taiji-Üben eine Vermehrung der grauen Zellen bewirkt, was eine bessere Gehirnfunktion vermuten lässt.

Leider konnte ich dem Vortrag nicht bis zum Ende folgen, da ich mich auf keinen Fall beim nächsten Workshop verspäten wollte, die Wege zwischen den verschiedenen Orten waren länger, als bei der Planung berücksichtigt worden war. Im Programmheft war eine ganze Seite der erwünschten Etikette gewidmet, wozu gehörte, dass man möglichst zehn Minuten vor Beginn der Workshops eintreffen sollte, um den jeweiligen Lehrer angemessen zu begrüßen. Es war sicher eine gute Idee, solche Regeln gleich von Anfang an festzulegen, um allen Beteiligten unangenehme Situationen zu ersparen. Gleichzeitig erhielten dadurch alle eine Einführung in traditionelle Verhaltensgebote der chinesischen Kampfkünste. Lustigerweise hielten sich allerdings die Meister selbst überwiegend nicht an die vorgegebenen Begrüßungsformen.

In meinem zweiten Workshop gab uns Sun Yongtian einen Eindruck vom Sun-Stil Taijiquan, in dem Sun Lutang Elemente aus dem Xingyiquan, dem Baguazhang und dem Taijiquan verschmolzen hat. Seine „10er Form“ war eigentlich deutlich länger, da er einfach mehrere Bewegungsfiguren zu einer zusammengefasst hatte. Dementsprechend war das Formüben ein bisschen chaotisch, aber Sun Yongtian hatte sowieso offenkundig viel mehr Spaß daran, Anwendungen einzelner Bewegungen zu demonstrieren. Dabei ließ er Freiwillige auf die Bühne kommen und sogar sich selbst zu Boden werfen.

Wer noch unternehmungslustig war, konnte am Abend einen Ausflug zum Thermalbad in San Pellegrino machen, musste dafür aber wegen des verschobenen Zeitplans auf das Abendessen verzichten. Die meisten waren nach diesem vollen Tag sicher froh über einen ruhigen Ausklang. Ich fand es etwas schade, dass die Symposiumsteilnehmer\*innen in vielen verschiedenen Hotels und Ferienwohnungen untergekommen waren, die - ebenso wie die verschiedenen Veranstaltungsorte - recht weit auseinanderlagen. Dadurch waren die Möglichkeiten, sich in der knappen Freizeit näher kennenzulernen, ziemlich begrenzt. Für einen gegenseitigen Austausch wäre ein Ort mit zentraler gemeinsamer Unterbringung günstiger gewesen.

Am Dienstag war ich bei den sehr unterschiedlichen Workshops zum Wu- und zum Chen-Stil. Wu Kwongyu (Eddie Wu), Urenkel von Wu Jianquan, der das Wu Taijiquan in Asien, Nordamerika und Europa verbreitet und seit dem Tod seines Onkels 2014 in fünfter Generation Oberhaupt seiner Linie ist, unterrichtete in fließendem Englisch und kam schnell von der Bühne herunter, um in direktem Kontakt die Besonderheiten des Wu-Stils deutlich zu machen. Offensichtlich hielt er es für sinnvoller, einzelne Aspekte üben zu lassen als eine ganze Form. Er erläuterte, dass die spezielle Haltung mit der Wu-Stil typischen Neigung nach vorne und gestrecktem hinteren Bein sowie das Strecken des vorderen Beins mit aufgestelltem Fuß bei der Gewichtung im hinteren Bein der Dehnung dienen, die - richtig ausgeführt - als äußerst wichtig angesehen wird. Sie diene ausschließlich der Übung und solle nicht mit der Anwendung verwechselt werden. In einer Standübung, in der wir mit dem Zusammenhang von Atmung und Körperhaltung experimentierten, korrigierte er sogar persönlich alle der etwa hundert Teilnehmenden.

Chen Zhenglei hingegen, einer der Hauptvertreter des Chen-Stils in der 19. Generation, legte großen Wert auf die Wahrung der traditionellen Formalien. Er erläuterte die Bedeutung des traditionellen Wushu-Grußes und ergänzte ihn noch durch eine Verneigung mit zusammengelegten Handflächen vor unseren Taiji-Ahnen, denen für ihre Lebensleistung höchster Respekt gebühre. Seine Tochter führte uns routiniert durch ein umfangreiches Programm aus Aufwärmübungen und Chansigong, dem Chen-Stil typischen Qigong, bevor Chen Zhenglei seine 10er Form unterrichtete. Für mich quasi ein Heimspiel war die Dynamik der Chen-Stil-Bewegungen für die meisten mit ihrem Yang-Stil-Hintergrund eine ziemliche Herausforderung.

Im Anschluss gab es wieder einen Vortragsblock mit einem äußerst aufschlussreichen Beitrag der Amerikanerin Holly Sweeney-Hillman, die an der Kean University in New Jersey Taijiquan lehrt und sich seit langem mit der Biomechanik des Taijiquan befasst. Sie wies darauf hin, dass viele Menschen aufgrund der veränderten Struktur ihres Bindegewebes gar nicht imstande sind, Taiji-Bewegungen richtig auszuführen. Die Faszien, die uns sehr effizient machen, da sie selbst keine Energie verbrauchen, aber andererseits Energie speichern können, brauchen die richtige Art von Stimulation, um ihre Elastizität zu erhalten. Das Sitzen auf Stühlen ebenso wie das Tragen von Schuhen sind beispielsweise äußerst ungünstig und verhindern, dass die langen Fasziensketten in der physiologisch vorgesehenen Weise angeregt werden und ihre Funktionen - zum Beispiel die Stabilisierung der Knie - erfüllen können.

Klassische Sitzmeditation kann hingegen, ebenso wie spezielle Dehnübungen im Sitzen oder Liegen, die Elastizität insbesondere der äußeren Faszienskette, die für die Knie

besonders wichtig ist, fördern. Dazu demonstrierte Holly Sweeney-Hillman an einer Freiwilligen entsprechende Dehnungen, durch die sich bereits nach kurzer Zeit Veränderungen in der Standhaltung im Sinne der Taiji-Prinzipien feststellen ließen.

Dr. Greg Moore und Dr. James Fox stellten ihre Studie zur Behandlung von schwerwiegenden Degenerationserscheinungen in der Lendenwirbelsäule vor, bei der erfolgreich verschiedene Methoden der chinesischen Medizin eingesetzt wurden mit Haltungs- und Dekompressionsübungen, die an den zehn Punkten von Yang Chengfu orientiert waren.

Dr. Ivan Kolev gab noch einmal einen Überblick über die bisherigen Forschungsergebnisse in Bezug auf die gesundheitlichen Wirkungen des Taijiquan. Er merkte an, dass die wichtigste Information, nämlich zur Sicherheit des Einsatzes von Taijiquan, in den meisten Studien fehlt. Die fünf am besten erforschten Bereiche, in denen eine positive Wirkung als belegt gilt, sind das Muskel/Skelettsystem - Arthritis/Gelenke, das Atemsystem, das Immunsystem, das Nervensystem und das Kreislaufsystem.

An diesem Abend fand im Kreis geladener Gäste eine Aufnahmezeremonie statt, bei der eine Reihe von fortgeschrittenen Schüler\*innen von Yang Jun als Familienmitglieder aufgenommen wurde. Die traditionelle Zeremonie war für die Beteiligten ein besonders schöner und emotionaler Moment.

Am letzten Tag übten beim Morgentraining alle Großmeister ihre 10er Formen mit den Teilnehmenden. Nach dem Frühstück lernte ich im Workshop von Zhong Zhenshan den Wu/Hao-Stil kennen. Zhong Zhenshan, Vertreter des alten Wu-Stils in der fünften Generation, hat mich besonders beeindruckt. Auf sehr klare und traditionelle Art leitete er die Bewegungen an, die kompakt und sparsam wirken. Er war sowohl in seinen Bewegungen als auch beim Erklären so ausdrucksstark, dass es eigentlich keiner Übersetzung bedurft hätte. Auch er zeigte einige Anwendungen, und sein Übersetzer erläuterte noch einige Besonderheiten dieses Stils.

In diesem alten Wu-Stil, der auf Wu Yuxiang (1812 - 1880) zurückgeht, ist der Übergang vom Chen- zum Yang-Stil noch spürbar. Mir wurde auch zum ersten Mal verständlich, wieso die Figur Lan Zha Yi, die im Chen-Stil nach Chen Xiaowang mit „Den Mantel befestigen“ übersetzt wird, in anderen Richtungen häufig als „Träge den Mantel befestigen“ oder „Zu faul den Mantel zu befestigen“ bezeichnet wird. In der Wu-Stil-Form ist diese Figur, bei der man im Chen-Stil tatsächlich eine Bewegung macht, als würde man ein langes Gewand in den Gürtel stecken, zwar noch enthalten, aber ohne die entsprechende Bewegung.



Der Nachmittag begann mit dem letzten Vortrag, den die Forscherin Wang Chenchen aus Boston zur Wirkung von Taijiquan auf Schmerzen des Muskel/Skelettsystems hielt. Sie führte zunächst aus, dass Schmerzzustände und der ungeheuer große Gebrauch und Missbrauch von Schmerzmitteln in den USA ein gewaltiges Problem darstellen. Für 2016 wurde allein in den USA eine Anzahl von 11,5 Millionen Fällen von Missbrauch verschriebener Opiate festgestellt, die auch zu zahlreichen Todesfällen führt. Taijiquan als „**multidimensionale Geist-Körper-Therapie**“ kann sowohl Schmerzen lindern als auch viele der psychischen Aspekte bei Menschen mit chronischen Schmerzen günstig beeinflussen.

Nach dieser letzten wissenschaftlichen Bestätigung für die positiven Wirkungen des Taijiquan ging es in die letzte Workshoprunde, bei der ich Yang Jun als Lehrer kennenlernen durfte. Alle waren schon etwas erschöpft, auch er selbst, weswegen er seinen Unterricht zu einem großen Teil der Taiji-Theorie widmete, die er auf sehr lebendige Weise erläuterte. Da fast alle Anwesenden das Taijiquan der Yang-Familie ohnehin praktizieren, führte er ziemlich schnell, aber sehr klar durch die kurze Form, die Erinnerungen an frühere Zeiten bei mir wachrief.

An diesem letzten Tag stellte ich bei mir fest, dass sich meine Wahrnehmung stärker auf die Essenz des Taijiquan zu fokussieren schien. Wohl durch das Üben unterschiedlicher Varianten trat das schwer fassbare Wesentliche deutlicher in den Vordergrund. Vielleicht ist das auch ein Ziel bei der Konzeption dieser Veranstaltung gewesen; denn der propagierte Austausch zwischen den Stilen findet eigentlich nicht statt. Von den über 300 Teilnehmenden kamen sicher mindestens 90 Prozent aus dem Kreis der Yang Family Tai Chi Association. Sie bekamen die Chance, die anderen Stile kennenzulernen, aber ein Austausch mit Übenden anderer Stile war dadurch kaum möglich. Und auf der Ebene der Großmeister findet er offenbar auch nicht statt. Auf meine Nachfrage dazu antwortete mir beispielsweise Wu Kwongyu, dass er in seinem Stil noch so viel zu lernen hätte, dass er sich nicht mit anderen Stilen befassen würde. Auch die mitgereisten Meisterschüler\*innen sah man nicht in den Workshops der anderen Meister. So ist es ein besonderes Verdienst von Yang Jun, dass er diese hochrangigen Vertreter der verschiedenen Stile überhaupt an einen Tisch beziehungsweise in einer gemeinsamen Veranstaltung zusammengebracht hat.

Am Abend ging dann dieser großartige Event mit einer Abschlusszeremonie mit unzähligen Danksagungen und Ehrungen und einer großen Abschiedsparty auf dem Marktplatz zu Ende. Weder Kälte noch Müdigkeit konnten die Teilnehmenden davon abhalten, ausgelassen zu tanzen, ihre Gemeinschaft zu feiern

und sich nach der Konzentration der vergangenen fünf Tage einfach der Musik zu überlassen.

Das Symposium in Selvino war wirklich eine herausragende Gelegenheit, sehr viel zu lernen und zu erfahren. Ich bin etwas erstaunt, dass nicht noch viel mehr Menschen auch aus anderen Stilen diese Chance genutzt haben. So wirkte es wie ein sehr anspruchsvolles Treffen der Yang Family Tai Chi Association, die natürlich auch ein bisschen sich selbst feierte. Das störte aber nicht, da alle (denen ich begegnet bin) sehr freundlich und offen waren. Schade, dass es wohl ziemlich lange dauern wird, bis wieder ein solches Symposium in Europa stattfindet.

Almut Schmitz begann vor 35 Jahren bei Christel Proksch Yang-Stil Taijiquan zu lernen, trainiert seit 1993 Chen-Stil Taijiquan in der Tradition von Chen Xiaowang, unterrichtet Taijiquan und Qigong mit Schwerpunkt in Ostholstein und leitet die Redaktion des TQJ.

BUs:

Zu P1020335/336/337

Bei der Eröffnungsfeier präsentierten einige Gruppen ihre Nationen durch landestypische Tänze, hier die Gäste aus Madagaskar.

Zu ...403

Auf einer Podiumsdiskussion wurden Fragen aus dem Publikum zu den gesundheitsfördernden Wirkungen des Taijiquan beantwortet.

Zu ...582

Chen Zhenglei repräsentierte auf dem Symposium bereits zum dritten Mal den traditionellen Chen-Stil.

Zu ...591

Yang Jun, der Initiator und Leiter des Internationalen Symposiums, zeigte auf der Gala eine Schwertform.

Zu ...598

Eine Kombination aus Öffnen und Schließen ist ein typisches Bewegungselement im Sun-Stil Taijiquan, das von Sun Yongtian vorgeführt und unterrichtet wurde.

Zu ...616

Zusammen mit seiner Tochter zeigte He Youlu auf der Gala eine Partnerübung aus dem He-Stil.

Zu P1020705

Holly Sweeney-Hillman demonstrierte „am lebenden Objekt“, wie durch spezielle Dehnübungen – genauso wie durch klassische Sitzmeditation – die Elastizität insbesondere der äußeren Faszienkette, die für die Knie besonders wichtig ist, gefördert werden kann.

Zu ...770

Zhong Zhenshan gab in seinen Workshops eine sehr beeindruckende Einführung in den Wu/Hao-Stil und demonstrierte mit seinem Schüler auch Anwendungen einiger Bewegungsbilder.

Zu ...762

Beim Morgentraining am letzten Tag wurden alle sechs Kurzformen der verschiedenen Stile zusammen mit den Meistern – hier Wu Kwongyu – durchgelaufen.

Zu ...827

Während der Abschlusszeremonie bekamen alle Dozent\*innen italienischen Wein überreicht – die Gemeinde Selvino hatte sich offensichtlich sehr über die vielen Besucher\*innen außerhalb der Saison gefreut.