



Liao Fan's bittersüßer "Camp-Nachtisch" 2014

Ordentlich aufgetischter Nachschlag zu den Eindrücken beim 10. Camp mit Meister Li Suiyin

von Thomas Richter

Da ist es nun das Zehnte! Nach tagelangen Regen und Kälte schwante mir nichts gutes, aber fast schon wie eine Art gutes Omen, erwärmte sich am Sonnabend die Luft und die Sonne kam heraus...

Laut Programm gibt's wohl kaum was Neues...Denkste! Der Meister legte gleich am **1. Tag** ein rasantes Tempo mit einer hohen Intensität vor und liess gleich die gesamte Bagua-Taiji-Form durchlaufen...Das ist Rekord.

Allen rinnt bereits jetzt der Schweiß in Strömen. In der Pause rätseln die „Alt-Camper“, wann wir das letzte Mal die ganze Form gelaufen sind. Wir haben nachgerechnet: Außer 2009 1x am Ende des gesamten Camps nur 2007, als er die Form das erste Mal vorstellte...Verschmitzt fragen einige, ob das jetzt wohl so weitergeht...Und es ging so weiter!!!

Am **2. Tag** die ganze Form ein 2.Mal und mit vielen Wiederholungen und Korrekturen wurde die 2. Hälfte der Bagua-Taiji Form gründlich bearbeitet. Am 2. Tag fühlten sich schon die Beine so an, wie sonst zur Hälfte des Camps...



Rumstehen war selten...

Das rasante Tempo durch die Formen und Übungen der Inneren Kampfkünste ging munter weiter: Xingyi, Kun Wu-Schwert, Bajiquan...wir bewunderten die „Neuen“ bei ihren immensen Aufnahmefähigkeiten dran zu bleiben und alles abzuspeichern und bei Bedarf vorzuführen...Überall ein extrem hohes Tempo. Der Meister schien nicht zu bremsen. Dazwischen ein konzentriertes Tui Shou mit vielen Freiheiten zum Experimentieren und aber wieder ein superanstrengendes „Da Lü“-was einem einen solchen Muskelkater bescherte, den ich schon lange nicht mehr hatte...



So machte sich dann am **4. und 5.Tag** zumindest bei mir erste „Ermüdungs-und Erschöpfungsanzeichen“ bemerkbar...Beim Bagua Taijiquan und beim Bajiquan gab es dann auch wieder Phasen der Regeneration, Energetisierung und Kräftigung...Am **6.Tag** kam dann der richtige „Durchhänger“: Nur schwer, kann man allem folgen, die Beine reagieren nicht so, wie sie sollen und zu der Müdigkeit stellen sich leichte Magenbeschwerden und eine leichte Erkältung ein... Am **7.Tag** verstärkt sich das noch... Wenigstens das an diesem Tag beginnende Bagua Zhang bringt wohlthuende innere Wärme (obwohl es ja draußen angenehm warm ist, und wir eher schwitzen) und wirkt sich wiederum sehr energetisierend aus... So können beim letzten Bajiquan noch einmal alle Kräfte mobilisiert werden...Das scheint selbst den Meister zu beeindrucken, mit viel Lob entlässt er uns glatt eher aus dem Training-das gabs ja nun wirklich noch nie!!!

Am **8. und 9.Tag** scheinen alle Kräfte bereits aufgebraucht, doch die kraftvollen wie wundervollen Bewegungen des Xingyiquan und Bagua Zhang lassen uns leidenschaftliche Kampfkünstler innerlich frohlocken. Man blickt in müde aber glückliche Gesichter... Mit seiner unwahrscheinlichen Präsenz und Aura schafft es auch hier wieder Meister Li alles nocheinmal zu mobilisieren...Auch er merkt, das wir müde sind und schaltet langsam den „Turbo“ aus... Sein ernsthaftes, strenges und hochkonzentriertes Training unterbricht er immer häufiger mit Späßen und schelmischen Grimassen von schauspielerischem Talent...

So bleibt uns, bei bestem sonnigen Wetter, vielen tollen Eindrücken, eine superleckere Küche und eine ebenso sonnige Stimmung die Erinnerung an das wohl intensivste Camp zurück...

Und...es geht weiter!

Wir sehen uns alle bei guter Gesundheit zum 11. Camp!