

# Liao Fan's bittersüßer Camp-Nachtisch 2019

- Ordentlich aufgetischter Nachschlag zum 15. Trainingscamp mit Meister Li -

## Tag 1 :

Ein Start zum 15. mit Blitz-Start. 14 Uhr war das "Grand Opening" angesagt. Heißt, alle Schüler sind schon eher da, begrüßen den Meister, sich gegenseitig, manche sehen sich nur einmal im Jahr. Der Meister hatte kaum alle Begrüßungen hinter sich gebracht, befahl er alle Anwesenden zum Foto stellen. Kaum war das erledigt, ging es schon los...103er Schritt für Schritt, sehr langsam, energievoll, mit vielen Anweisungen zur Verbesserung und Erhöhung des Levels. Die Theorie dazu war nichts weniger als die klassische chinesische Innere Alchemie. Vorne übt man die Kampfkunst, hinten aber die Kultivierung des Dao. In der warmen Halle schwitzten einem schon von den Worten aus allen Poren. Der Meister war so in seinem Element, dass er glatt 2 Stunden durchzog und so den Pausen und Übungsplan durcheinander brachte. Nach einer längeren Pause ging es gleich weiter mit Xingyiquan. Nur die ersten 2 Fäuste, aber die richtig intensiv. 1 h Xingyiquan fühlte sich schnell an, wie 2 Stunden! Wer dachte, dass der Meister nicht noch einen Gang höher schalten kann, wurde im Wudang Schwert eines besseren belehrt. Nach ein paar Mal den Anfang wiederholen, ging es ruckzuck weiter durch die-Achtung-komplette Form!!! Aha, am ersten Tag die komplette Form, was kommt da noch? Korrekturen, Richtungswechsel und hohe Intensität und zack war der 1. Camp Tag vorbei. Was für ein Camp Start!

## Tag 2:

Der 1. Sonntag macht seinem Namen alle Ehre. Sonne satt und 26 Grad lassen uns in der Halle ganz schön schwitzen. Die Intensität ist weiter hoch. Ich weiß ja nicht wie es anderen so geht, aber ich fühle mich mittlerweile als hätte ich schon die Hälfte des Camps hinter mir, dabei hat es gerade angefangen. Meine Beine und Füße tun weh, Muskeln sind müde und haben Mühe langes Ein-Bein stehen durchzuhalten.

Der Meister legt ein ordentliches Trainingstempo vor. Das Yang Stil Bagua Taijiquan erhält wieder aus einer Mischung aus Theorie und intensiven mehrfachen Wiederholungen. Das setzte sich nach dem Mittagessen und der großen Pause im Xingyiquan fort. Dort auch schnelles umschalten gefragt von Wandlungsform auf Drachen Form usw. Im Wudang Schwert ließ der Meister nicht locker und ließ wieder die erste Hälfte mit kleinen aber gekonnten Korrekturen durchlaufen. Fazit: wiederum ein intensiver Camp Tag Nummer 2 mit vielen wichtigen Instruktionen und einem Meister in Hochform.

[www.taijiquan-saechsische-schweiz.de](http://www.taijiquan-saechsische-schweiz.de)

### Tag 3:

Abkühlung gefällig? Gerne. Mit 15 Grad starteten wir in den 3. Tag. In der Yang Stil Bagua Taijiquan Form wieder viele Details der einzelnen Bewegungen und ein hohes Niveau in der theoretischen Instruktion über die Dao Kultivierung. Die Form wirkt ruhiger, energetischer. Im Xingyiquan nachmittags intensives Wiederholen der 5 Fäuste, der Wandlungsform und detaillierte Erklärungen zu einer 12 Tiere Form Pferd. Das Wudang Schwert wurde mit vielen Wiederholungen und Vorführungen weiter instruiert, Schritt für Schritt und mit dem Lob des Meisters umso mehr belohnt. Im Regen beendeten wir den 3. Tag auch wieder mit der Freude und den Segenswünschen des Meisters.

### Tag 4:

Der 4. Tag erinnerte einen an vergangene Camp Tage im Oktober: Regen, Wind und Kälte. Zwischen 11 und 15 Grad. Ein bisschen kam auch mal die Sonne raus. Im Training intensives üben des 1. Teil der 103er Form, das ständige Wiederholen einzelner Form Teile verhalf zu weiterer Vertiefung. Im Xingyiquan gab es erneut Korrektur in der Pferd und Tiger Form und Anweisung für die Wandlungsform zur Wettkampf Vorführung. Im Wudang Schwert auch ständiges Wiederholen und Vorführen bis ein neuer Teil einstudiert wurde. Der Meister voll in seinem Element und hält die Konzentration und den Übungseifer der Teilnehmer hoch. Zum Schluss gab es noch eine Zusammenfassung der Kultivierungstheorie der Jade- und Goldpille Schule in der er die Frage eines Schülers aufgriff. Die versah er noch mit einigen Sprüchen die beide Übersetzer leider nicht mehr ins Deutsche wiedergeben konnten.

### Tag 5:

Weiter geht es mit frischen 9 Grad am Morgen und mit einer weiteren Folge Yang Stil Bagua Taijiquan 103er. Vertiefung bis zur Hälfte, dazwischen einige Korrekturen und viel Lob vom Meister gewürzt mit Anweisungen zur Kultivierung. Klar, war auch gestern und vorgestern so, trotzdem ist kein Tag wie der andere. Am traditionellen "Bergfest-Tag" (bei 9 Tagen wähle ich da den 5.) geht es uns allen richtig gut. Am Nachmittag war durch einen Programmwechsel erst Wudang Schwert dran. Welch Freude, das Meister Li uns diesmal sehr detailliert den Schluss zeigte. Das jahrelange Wudang Schwert Training zahlt sich aus! Im Bajiquan, das heute Nachmittag erstmals startete, ging es nach Stehübungen gleich mit 3 Buddhawächtern und dem Xiao Baji im Schnelldurchlauf los. Jeder musste vorführen und wurde einzeln korrigiert oder musste nochmal ran. Meister Li war sehr zufrieden, zeigte aber mit sehr strengem Unterricht, keine Schwäche oder Einbildung aufkommen zu lassen.

### Tag 6:

Ein wenig frisch bei 8 Grad beginnt Tag 6. Langsam kommt die Sonne raus. Nach den vielen Lobeshymnen vom Meister gestern, fragte sich so mancher heute früh

fröstelnd, wann es denn den ersten richtigen Anschiss vom Meister gibt. Der liess nicht lange auf sich warten. Denn heute begann unser Bagua Unterricht. Die 8 Grundschritte der Bagua-Mutterhände wurden vom Meister eingeübt und erklärt, doch nichts war so, wie es sein sollte. Obwohl Bagua Teil des Camps seit 2014 ist, entsprach Schritt und Haltung nicht der Qualität der wahrhaftigen Übung für den Meister. Dasselbe setzte sich bei den Yue fort, schon der Anfang der Form war sehr ungenügend und ungenau. Immer wieder musste Meister Li korrigieren und wiederholen lassen und das nur bei 3-4 Bewegungen. Auweia. Im Bajiquan, was gestern hochgelobt war, setzte ebenfalls ein strenges korrigieren während der Vorführungen sich fort. Auch wenn der Meister sein Lob über unser gutes Üben im Bajiquan wiederholte, sind viele Fehler auszukorrigieren, um uns wirklich auf ein sehr hohes Niveau zu bringen. Tag 6 endet so mit einigen nachdenklichen Gesichtern.

### Tag 7:

Der 7. Camp Tag beginnt wieder mit Sonne und steigenden Temperaturen. Das freut uns, denn heute Abend ist ja unsere kleine Zusammenkunft. Der Unterricht ist jetzt gleich dem gestrigen. Bagua beginnt wieder mit den 8 Mutter Händen, die heute nach intensiven Kreisen (das einem die Arme abfallen wollen) gleich alle 8 durch exerziert wurden.

Danach musste wieder jeder vorführen und schon ist die erste Stunde vorbei. In den Mondsichel Messern geht es langsam Schritt für Schritt im 1. Teil und 2. Teil vorwärts. Sehr detailreich korrigiert Meister Li jede einzelne Bewegung und lässt dabei vorführen.

Am Nachmittag ist erstmal der Bagua Doppel Schlangen Kopf Speer dran. Gestern wurde schon 1. und 2. Weg (Teil) neu einstudiert und korrigiert, heute ging es nach einigen einstudieren eines Übergangs in die 3. Form. Im Bajiquan setzte sich das detaillreiche Korrigieren fort, intensiv wurde hier auch der Anfang des Da Baji geübt.

Und nach dem Training ging es nun los unser abendliches Beisammensein und dem kleinen Dankeschön für Meister Li. Mit einem Glas Sekt wurde angestoßen und Meister Li erhielt seine Deutschland Trainingsjacke mit dem Wushu Logo und dem diesjährigen Camp Logo sowie einem Seidenschal mit dem Dresdner Fürstenzug.

Sichtlich gerührt nahm er beides entgegen und bedankte sich mit einer ausgiebigen Rede über die Kultivierung, die Gesundheit und unsere gemeinsame Verbindung bei allen. Mit dem reichhaltigen Grill und Suppen Menü von Marina und Manuela wurden alle satt, dazwischen gab der Chinesisch deutsche Kulturverein in Person von Andreas und Hongfang eine Einführung in das chinesische Bogenschießen. Die beiden sind im übrigen die einzigen Wu Shu Leute aus Dresden die Meister Li bis jetzt jedes Jahr besucht haben. Und so lief der Abend mit gemeinsamen Essen und Unterhaltung, Bogenschießen und einer ausgiebigen Fotosession vom und mit dem Meister aus.

präsentiert von:

Tag 8: [www.taijiquan-saechsische-schweiz.de](http://www.taijiquan-saechsische-schweiz.de)

Der achte Camp Tag begann wieder mit Bagua Zhang und den 8 Mutter Händen, die heute schnell durchlaufen wurden. Dann begann die Bagua Form, 8 große Wechsel und es wurde

der 1. und der 2. Teil detailliert korrigiert und vorgeführt. Im 2. Unterrichtsteil waren die Bagua-Yue wieder dran, 1. und 2. Teil von gestern nochmal wiederholt und dann begann der 3. Teil. Zum Mittagessen wurden die gestrigen Reste vom Grill Fleisch und den Salaten nochmal vertilgt, das waren solche Mengen, dass es auch für alle 16 verbliebenen Camper reichte. Und sonst so?

Ich hatte seit gestern einige Probleme mit dem rechten Knie. Nicht direkt das Kniegelenk, eher die Patellasehne und die umgebende Muskulatur. Besonders die Muskeln rund um das Knie sind "zu" das heißt übermüdet oder zu stark belastet. Das spricht für die Intensität des Trainings der letzten Tage und Wochen und ich gebe auch immer gerne mehr, als es manchmal gut ist, gerade bei so einer Sache. Beim Bajiquan musste mich der Meister bereits etwas bremsen, so bat ich ihn heute mal mich vom Baji Training zu befreien, was er auch tat. Dafür wurden alle anderen verbliebenen 12 Bajiquan Schüler mächtig gestriekt und mussten einen Form Teil nach dem anderen laufen. Meister Li war unnachgiebig, jede falsche Bewegung musste korrigiert werden, auch jeder falsche Stand, ob am vorgesehenen Platz oder der Haltung wurde von ihm kritisiert. Zum Schluss belobte er jedoch wieder das gute Bajiquan Training aller.

#### Tag 9: Wudang-Schwert,

Der letzte Camp Tag begann wieder mit viel Sonnenschein und bis 21 Grad kamen wir zum Mittag auch langsam ins Schwitzen. Wieder gewohnt viel und intensives Bagua Zhang. Der 4. Tag nur Bagua, da wird man schon mal müde. Der Meister lässt kreisen und kreisen. Ob Yue, Doppel Kopf Schlangen Speer oder Hand Form, gefühlte 10 000 Kreise später ist der letzte Camp Tag fast vorüber. Die letzte Stunde Bajiquan, die ich wieder auslasse, die Knie Muskulatur ist zwar ein wenig besser, aber ich merkte schon bei den Bagua Kreisen, dass es noch nicht weg ist. Der Meister lässt auch in dieser letzten Stunde alle richtig intensiv durch Form und Buddhawächter Haltungen sausen. Ein Camp, das trotz verkürzter Stunden (4,5 h pro Tag waren ausgeschrieben-der Meister hat aber oft überzogen-) einem vorkam, als hätte man 6 h trainiert. Ich bedanke mich bei allen Campern und fleißigen Helfern, die das alles mit möglich gemacht haben und die mit guter Stimmung und intensiven Trainings Eifer jedes Camp zu einem Erlebnis werden lassen.

Die Foto's findet Ihr (ebenfalls etwas altmodisch) in der Google Galerie.

Thomas Richter, 9/2019 (Zusammenfassung meiner WhatsApp-Berichte zum Camp)

präsentiert von:

[www.taijiquan-saechsische-schweiz.de](http://www.taijiquan-saechsische-schweiz.de)