

## Taiji in mecklenburgischer Natur

Am letzten Maiwochenende 2005 fand in Neu-Schönau, einem 30-Seelen-Dorf nördlich von Waren in der mecklenburgischen Seenplatte ein Taiji-Seminar statt.

Vier Interessierte folgten der Einladung von Yeng Cheng in das Seminarhaus, ein altes ehemaliges Gutshaus. Schon die Fahrt mit dem Auto nach Norden aus Waren heraus brachte erste Entspannung. Durch die friedlichen, welligen Felder und Wälder fährt man ca. 10 km bis Alt- und Neu-Schönau. Das liebevoll restaurierte Gutshaus mit den grün gestrichenen Fensterrahmen erreicht man im Dorf durch gemauerte Pforten und fährt auf dem Kiesweg direkt vor den Eingang. Katzen streifen ums Gebäude, die Türen sind nicht verschlossen, so dass die ersten Ankömmlinge bereits das leere Haus betreten und erkunden können. Großzügige Räume, hohe Decken, viel Holz, klare Linien, fast spartanische Möblierung lenken den Geist auf das Wesentliche: die Natur in Form eines Gartens mit hohen alten Bäumen, die Stille und auch die Stimmen der Natur. Eine große Küche mit einer Ausstattung für die Bewirtung großer Gruppen leistet uns später gute Dienste, da wir uns selbst verpflegen.

Warum Taiji hier? Wir kommen aus Berlin und Hamburg, entfliehen der Großstadt und suchen die Abgeschiedenheit. Auch räumlich wollen wir uns von unseren Stressquellen entfernen.

Am ersten Abend kochen und essen wir gemeinsam und lernen uns dabei näher kennen. Am nächsten Morgen beginnen wir den Tag mit Qi Gong-Übungen im Garten vor dem Frühstück. Zen-Atmung und verschiedene Figuren stimmen uns auf den Tag ein. Ein gemeinsam bereitetes Frühstück stärkt uns für die nächsten drei Stunden Qi Gong und Taiji im mit Parkettboden ausgestatteten Meditationsraum. Es ist warm, die Schwalben fliegen unermüdlich unters Dach und füttern ihren Nachwuchs, die Fenster sind auf, die Gardinen wehen im Wind. In gelöster, aber konzentrierter Atmosphäre, unterbrochen von kurzen Anleitungen und Trinkpausen, arbeiten wir an den Übungen, ohne uns zu überanstrengen. Eine lange Siesta nach einem leichten Mittagessen mit Joghurt und Obst bringt verbrauchte Energie zurück. Vor dem Abendessen vergehen weitere zwei Stunden wie im Flug: wir haben heute sechs Stunden geübt und trotzdem das Gefühl wohliger körperlicher Entspannung.

Wir verbringen viel Zeit damit, auch den geistigen Aspekt von Qi Gong und Taiji zu erarbeiten. Yeng, die aus Taiwan stammt, und seit ihrer Jugendzeit Taiji als Lebensphilosophie lebt, hat Philosophie studiert und kann daher nicht nur die geistigen Hintergründe von Taiji vermitteln, sondern auch die östlichen Weisheiten mit der westlichen Denkweise vergleichen. Man muss keine Vorkenntnisse haben, um sich dieser Lebensform zu öffnen. Die fließenden Taiji-Bewegungen und die Qi Gong-Formen zusammen mit gezielter Atmung kann man auch in diesen wenigen Tagen erfassen. Das Üben ist der Weg zur Vertiefung. Wir sind eine inhomogene Gruppe, was die Kenntnisse angeht: Anfänger, Fortgeschrittene mit Kenntnissen, die aber brach lagen, und regelmäßig Ausübende. Trotzdem gelingt es, dass alle etwas von diesem Wochenende mitnehmen.

Wir behalten diesen Aufenthalt in bester Erinnerung und planen eine Fortsetzung oder Wiederholung im nächsten Jahr!

Weiter Informationen im Internet:

[www.jointculture.de](http://www.jointculture.de)

[www.seminarhaus-neu-schoenau.de](http://www.seminarhaus-neu-schoenau.de)

12. Juni 2005

Annette Kirk

