



- Wie bist du selbst zu Kung Fu gekommen?

Mit 7 Jahren wollte ich eine Kampfkunst erlernen, der Grund dafür lag wohl an den zahlreichen Jacky Chan Kungfu Filmen, welche ich mir zu dieser Zeit mit meinen Freunden ansah. Ich machte also ein Probetraining, sowohl in Karate als auch in Judo. Mein Entschluss folgte bald: ich wollte beides ausüben. Da mir meine Eltern sagten, ich müsse mich für eines entscheiden, und alle meine Freunde in Judo gingen, begann ich mich dort einzuschreiben. Es folgten viele Turniere und Meisterschaften, welche ich immer mit großer Freude besuchte. Aufgrund einiger Verletzungen musste ich jedoch mit ca. 14 aufhören. Ich hörte damals von Taiji und von den positiven Wirkungen, welche dieses Training auf den Körper haben soll. Nach 2 Jahren des Trainings spürte ich, dass ich auf eine ganz tolle Kunst gestoßen bin, jedoch fehlte mir etwas. Ich sah zu dieser Zeit, dass wir im Westen noch ein zu geringes Verständnis für diese Kunst haben. Mein Entschluss stand fest, ich musste nach China, um das ganze an der Quelle zu lernen. Nach 2 Jahren des Sinologiestudiums hörte ich von den berühmten Yao Brüdern und deren Kungfu System, welches sie „Yiquan“(Geist-Boxen) nennen. Ich nahm die erste Gelegenheit wahr, nach Beijing zu gehen, um von ihnen zu lernen. Seit 2012 habe ich nun das Vergnügen, diese alte Kunst bei Herrn Yao Cheng Rong zu lernen, welchen ich seitdem jedes Jahr in Beijing besuche. In den letzten Jahren begann ich, diese Kunst an interessierte Menschen weiterzugeben, um sie in Wien und Österreich weiter zu verbreiten und zu fördern.

- Was bedeutet Kung Fu für dich?

Für mich ist Kungfu gleichzeitig ein Ausdruck der traditionellen chinesischen Kultur, als auch eine ideale Methode, um den Körper zu trainieren sowie einen klaren und offenen Geist zu bewahren. Kungfu vereint Körper und Geist, es bedeutet für mich, sein eigenes Potenzial zu entfalten und wiederzuerkennen.

- Wen möchtest du mit dem Kurs ansprechen?

Ich freue mich über jeden, der sich für seinen eigenen Körper interessiert und etwas Neues lernen möchte, egal ob jung oder alt, jeder, der die Bereitschaft mitbringt, sich auf das Training einzulassen, ist willkommen. In China trainieren Jung und Alt zusammen, jeder sollte im Rahmen des Unterrichts seinen persönlichen Zugang zum Training finden und sich individuell das herausnehmen, was für einen passt und welcher Aspekt einen persönlich anspricht.

- Welche Voraussetzungen sollte man mitbringen?

Das wichtigste ist das Interesse, sich auf etwas Neues einzulassen und an sich selbst zu arbeiten. Besondere Voraussetzungen gibt es nicht, bei körperlichen Problemen bitte vorher mit mir sprechen.

- Was kann man sich in deinem Kurs erwarten?

Man sollte vor allem mit einem offenen Geist kommen, im „Zen“ heißt es: „Niemand kann dir erklären, wie ein Apfel schmeckt, du musst einfach reinbeißen, dann weiß du, wie es schmeckt.“ Wir werden in dem Kurs vor allem Bewegungen an sich analysieren, oder noch präziser: die Kraft, die hinter der Bewegung steht. Warum machen wir diese Bewegung? Wie steht sie in Verbindung mit der nächsten, wie wirken die Bewegungen zusammen? Ganz in der Tradition meines Lehrers möchte ich die Freude vermitteln, welche das Erforschen der Bewegungsprinzipien an sich bringt.

**Tim Gartner**

tim.gartner@gmx.at  
www.taiji-for-life.com

**Taiji - Yiquan**



In den ersten Semestern werden wir auch an vielen Grundübungen arbeiten, wie beispielsweise das Zhanzhuang, das „Stehen wie ein Baum“, diese Übung bildet das Fundament für viel andere darauf aufbauende Praktiken.

- Was ist dir in Hinblick auf den Kurs wichtig?

Wichtig ist für mich, dass die Kursteilnehmer im Laufe des Semesters nicht nur eine äußere Form lernen sondern, dass sie ein größeres Bild von der Kampfkunst an sich bekommen. Es wird sehr viel Wert auf die Prinzipien gelegt und darauf, Zusammenhänge zu begreifen. Gleichzeitig vermittele ich aber auch den traditionellen chinesischen Ansatz des „einfachen Tuns“, einfach Freude an der Bewegung haben. Auch ist es wichtig, eine klare Struktur im Training zu vermitteln, vor allem in den ersten Jahren, jeder sollte wissen, wo er steht und an was er/sie gerade arbeitet.

- Möchtest du sonst noch etwas los werden?

Ja, für mich ist es wichtig, dass Training immer sowohl aus der Sicht westlicher Sportwissenschaft zu erklären, als auch aus traditioneller chinesischer Sicht. Ich habe in den letzten Jahren sehr viele Missverständnisse in Bezug auf Kungfu erlebt, welche nicht zuletzt aus einem Übersetzungsproblem zwischen chinesischer und deutscher Sprache kommen. Ich finde, es ist wichtig, das Beste aus beiden Kulturen herauszunehmen, und sich einen neutralen und offenen Blick auf die Kampfkunst zu bewahren.

Vielen Dank!

Tim