

# Entspannen lernen mit Tai Chi

**Bergen-Enkheim.** Die Shorinji Budo Union (SBU) Deutschland bot einen Tai-Chi-Chuan-Lehrgang in Trier an. Mit dabei auch die Sportler aus dem Judo- und Karate-Club (JUKA) Bergen-Enkheim. Sie haben unter anderem mit Sensei Bill Marsh, dem Präsidenten der SBU, in Partnerübungen einzelne

Bewegungselemente und -sequenzen geübt und vertieft.

Besonderer Wert lag auf den Feinheiten in der Ausführung der sanft fließenden Bewegungen. Marsh ist bei den Übungen auch auf die Selbstverteidigungstechniken eingegangen, in denen der Ursprung des „Tai Chi Chuan“ liegt.

Was in China als Volkssport praktiziert wird und unter dem Begriff „Schattenboxen“ bekannt ist, ist hierzulande eine seltene Sportart. Die Bewegungslehre soll laut US-Studie Stress abbauen, Ängste und Depressionen lindern und das Selbstwertgefühl steigern. Tai Chi wurde im chinesischen Kaiserreich entwickelt und zeichnet sich dadurch aus, dass Bewegungen in Kombination mit gezielter Atmung ausgeführt werden.

Auch ein Karatesportler des Bergen-Enkheimer konnte einen Erfolg verbuchen. Marc Gnerlich absolvierte die Prüfung zum Nidan (2. Dan) ab. Er stellte sich dem Urteil von Marsh (8. Dan Kyoshi) und dem SBU-Vizepräsidenten der SBU, Sensei Axel Roth (5. Dan). Der 23-jährige Sportler engagiert sich als Jungtrainer und betreut Anfänger und eine Jugendgruppe. *red*

Informationen stehen unter [ww.juka-club.de](http://ww.juka-club.de) im Internet.



**So wird es gemacht: Jürgen Fischer (l.) vom Judo- und Karate-Club übt die Handgriffe mit Curt Ludwig aus Trier. Tai Chi entstand im chinesischen Kaiserreich und will Bewegungen mit gezielter Atmung kombinieren, um die Entspannung zu fördern.**

Foto: Verein

FNP 16.06.10