

Tai Ji und Kung Fu in Brienz:

Seminar mit Wing Lam

pd. Kwong Wing Lam, ein Meister der traditionellen chinesischen Kampfkünste, führte zusammen mit seinem Schüler und Tai-Ji-Instruktor Bernhard Frutiger ein Tai-Ji- und Kung-Fu-Seminar in Brienz durch.

„Tai Ji ist ursprünglich eine taoistische Kampfkunst, eine so genannte innere Kunst, die körperlich und psychisch stark macht. Die langsamen, ruhigen und weichen Bewegungen lassen die Menschen zur Ruhe kommen und ihre Mitte finden“, erklärt Bernhard Frutiger aus Interlaken. Der Tai-Ji-Instruktor übt die traditionelle chinesische Bewegungskunst seit über 15 Jahren aus und bemüht sich, in seiner Schule und in Volkshochschulkursen den Sun-Stil möglichst präzise zu übermitteln. In seinem Unterricht stehe der meditative Charakter des Tai Ji im Vordergrund, während Tai Ji in China eher als Sport ausgeübt werde, so Bernhard Frutiger.

Jahrelanges Üben

Der Besuch seines Lehrers und grossen Vorbilds Kwong Wing Lam, der in China aufgewachsen und in die USA emigriert ist, war für den Tai-Ji-Instruktor und seine Schülerinnen und Schüler ein Höhepunkt. Das Seminar am Samstag konzentrierte sich auf die Basis des Tai Ji und sollte in jedem Teilnehmenden das Bewusstsein für die Bewegungskunst vertiefen. „Es dauert Jahre, den Sun-Stil in vollem Umfang zu übermitteln“, weiss Bernhard Frutiger. „Es ist ein Wachsen miteinander.“ Tai Ji beinhaltet auch den Gebrauch von Waffen wie Schwert oder Stock, wobei diese die Expansion der eigenen Energie bedeuten und eine neue Dimension eröffnen.

Die Volkshochschule Interlaken führt jeweils am Donnerstag von 19 bis 20 Uhr einen Tai-Ji- und Qi-Gong-Kurs mit Bernhard Frutiger im Sport- und Fitcenter, Höhweg 15, in Interlaken durch. (Auskunft: VHI-Sekretariat, Telefon 033 826 02 90)

Die Tai-Ji-Kurse im Gemeindehaus Dindlen in Brienz finden jeweils am Montag von 18 bis 19 Uhr, beziehungsweise von 19 bis 20 Uhr statt. (Auskunft: Volkshochschule Oberhasli / Region Brienz, 033 971 38 62.)

Bernhard Frutiger führt zudem in Thun Tai-Ji-Kurse durch. (Auskunft: B. Frutiger, 033 823 45 22.)



Der Meister Kwong Wing Lam übt mit Bernhard Frutiger und dessen Schülern Tai Ji. (Foto: zvg.)