

## **Wudang Shan Blog**

**15.04.2012 - 11.05.2012**

### **Willkommen in meinem WudangShan Blog**

#### **15. - 16.04.2012 Anreise nach WudangShan**

Treffpunkt in Frankfurt hat super geklappt. Yürgen und die ersten 5 Reisetilnehmer getroffen. Eine dann noch zusätzlich nach dem Zoll. Und Michael ist in Peking zugestoßen. Bis dahin hat alles reibungslos den deutschen Reisebestimmungen entsprochen (Abgesehen von meinem Mega Gepäckstück welches 27 Kilo hatte man darf aber nicht 1x 27 Kilo sondern nur 2x 23Kilo aufgeben. Also schnell die Kleine Tasche aus der großen gepackt. In Peking hatten wir gleich mal 1 1/2 Stunden Verspätung. Ging dann nur noch mit Chinesen weiter. Um den richtigen Einstieg zu bekommen haben wir alle brav das Chinese Breakfast im Flieger bestellt – „Ein Fehler“ Dies bestand aus Durchsichtigem Reisbrei welcher flüssig sich im Mund sofort zu Zement verarbeitet. Oder kennt Ihr dieses Abdruckzeug was die Zahnärzte benutzen dazu eine Gallertartige braune Substanz sollte Hühnchen sein ... das andere erwähne ich gar nicht mehr. Egal wollte eh abnehmen. In Wudang ging erst einmal das Abenteuer Geldwechsel los was wir zur Panik der Bankangestellten in Gruppe erledigten. War bestimmt das erste Mal das diese Euro in Yuan gewechselt hatte. Danach noch traditionell chinesisches Essen. Das Aussehen einer Gaststätte sagt hier übrigens nicht über das Essen aus. Karte nur auf Chinesisch. Bei Yürgen und einem anderen aus der Gruppe kam beim Bestellen leichter Zweifel auf. Egal fünf Sachen ausgewählt und mal warten was kommt. War seeeehr traditionell aber letzten Endes gar nicht so schlecht und bis jetzt macht mein Magen das auch mit. Gleich danach ging dann ein Stückchen mit dem Bus zum Gate wo wir uns Jahrestickets kauften (dazu später mehr ist billiger und die Hälfte unserer Gruppe sind Schwaben). Dann die neue Nachricht ach ja ein Stück der Passstraße wird gerade restauriert weswegen hier keine Busse fahren und wir dann laufen müssen (ein kurzes Stück nur). Also erstes Stück mit dem Bus ca. 30 Minuten und dann der Parkplatz wo wir kurz ein Stück (eine Geschlagene Stunde mit unserem Gepäck weiter Berg auf mussten. Puuuuh hier dann auch unseren Meister getroffen (war bestimmt der erste Test) aber 3 Liter schweiß später wieder in einen anderen Bus und noch ein Stückchen nach oben. Unsere Akademie kriegt ungefähr fünf Minuten vom Purpurwolkentempel entfernt auf ca. 1200 m Höhe. Ab jetzt mach ich s kurz fallen die Augen gleich zu. Schöne Zimmer gutes Essen ...schnaaaaaarrch. Rest folgt in den nächsten Tagen.

#### **17.04.2012 Die ersten Tage**

So die ersten Tage sind vorbei und es gab hartes Training in der Akademie mit Formenlaufen, Kick-Übungen, Stretching und Brokatübungen sowie hartem Qi-Gong - aber auch stille Momente die einem Kraft geben wie das Training im Tempel oder an einsamen Plätzen welche jeder für sich zum Trainieren aufsuchen kann. Das Essen ist gut wenn auch ab und zu abenteuerlich. Wie sagte Forrest Gump "das Leben ist wie eine Schachtel Pralinen - Man weiß nie was man kriegt". Hier ist es genauso. Ich lerne die Xuan Men Sword form welche wie gewünscht sehr dynamisch ausgeführt werden kann. Puuuuh hoffentlich bereue ich das nicht. Heute waren wir in der Stadt bei Schneider und in einer traditionellen Garküche für frische Nudelspezialitäten welche frisch zubereitet wurden. Lecker, Lecker, Lecker. Dummerweise hatten wir dadurch den Bus verpasst und der Park sollte geschlossen werden, also überlegen 26 Kilometer Bergauf laufen oder ein Hotel suchen. Unsere Gruppe übte sich aber in Beharrlichkeit welche den Wachmann nach ca. 40 Minuten doch überredete bei unserer Academy anzurufen und so konnten noch zwei private Busse vom Tempel organisiert werden. Glück gehabt. Morgen haben wir frei und es geht ins "Tal des sorglosen Lebens" hoffentlich wird das sorglos :-). Etwas Ruhe und Pause für unsren Muskelkater können wir alle jetzt gut gebrauchen. Bis bald.

## **20.04.2012 Trainingsplan**

ich glaube langsam habe ich den Überblick was den Trainingsplan angeht welcher heute nochmal von Meister Guan erweitert wurde. Wahrscheinlich weil wir so schlecht sind!

14:00 – 15:00 Chinesisch – Deutsch 2x die Woche

Diese Woche

05:45 – 06:45 Eigenes Training im Tempel

07:00 – 08:00 Taiji-Walk und Stehende Säule

08:00 – 09:00 Frühstück

09:30 – 11:30 Unterricht mit Laufen, „Stritch“, Brokatübungen, Kicks und eigene Form

12:00 – 13:00 Mittagessen

13:00 – 15:00 Frei oder eigenes Training

15:00 – 17:00 Unterricht mit Laufen, „Stritch“, Brokatübungen, Kicks und eigene Form

17:30 – 18:30 Abendessen

19:00 – 20:00 Meditation (oder wie der Meister sagt „only think once“)

## **22.04.2012 Muskelkater**

mein Muskelkater breitet sich immer mehr aus so dass er bald auch im kleinen Zeh angekommen ist. Trotzdem macht mir das harte Training viel Spaß. Momentan ist das Wetter wieder super so ca. 25-26 Grad wenn die Sonne scheint. Kommen Wolken auf wird es aber auch sofort wieder frisch. Ich hoffe das Wetter hält gestern hat es nur geregnet.

## **26.04.2012 Ausflugstag zu den Felsentempeln, Nadelschleiferin und Prinzenpalast**

Heute hatten wir volles Programm. Wir sind um 07:30 mit dem ersten Bus nach Oben zur letzten Haltestelle gefahren. Von dort haben wir die Felsentempel besucht welche mit unglaublicher Bauweise direkt an die Felsen gebaut wurden. Laut Überlieferung hat der Kaiser zur Errichtung der über 1000 Tempel und Schreine hier 300.000 Bauarbeiter und Soldaten geschickt. es durften im WudangShan keinerlei Bäume zum Bau der Tempel gefällt werden was eine bauliche Meisterleistung gewesen sein muss. Nanyan Palace ist bekannt für den Schicksalsweg auf der steinernen Schlange welcher über einen tiefen Abgrund hängt. Leider lassen Sie einen da nicht mehr raus :-). Nach einem Mittagessen haben wir den Nadelschleifer-Tempel gesucht welchen hier nicht mal die Busfahrer kennen. Nach zwei Irrfahrten haben wir dann aber doch noch Glück gehabt. Der zweite Busfahrer hat uns an der richtigen Stelle herausgelassen. Dieser Tempel ist sehr alt. Keine Touristen, keine Shops - Nur Ruhe. Der Sage nach hat hier eine alte Frau Zhenwu getroffen und ihm geholfen nicht auf zu geben da er in die weltlichen Paläste seiner Familie zurück wollte. Sie gab ihm die Weisheit das mit Geduld aus einer Eisenstange eine Nadel geformt werden kann. Noch heute liegt hier eine Stange und jeder kann seinen Teil dazu beitragen die Nadel zu formen und wird erinnert nicht aufzugeben. Auf dem Rückweg haben wir uns getrennt und ich bin mit Ralf alleine weiter und wir haben mehr zufällig den Fuzhen Temple oder auch Prinzenpalast entdeckt. Dies ist hier einer der größten Tempel und Paläste und soll Zhenwu's erste Station im WudangShan gewesen sein. Im palast sind wir nochmals bei einer Teeprobe gewesen und ich habe den für Wudang typischen Tee gekauft welcher bitter schmeckt. Trinkt man danach jedoch Wasser schmeckt dieses Zuckersüß. So Morgen geht wieder das Training los und ich muss ins Bett. Bis zum nächsten Eintrag.

## **26.04.2012 Kleines Missgeschick**

Hallo durch ein kleines Missgeschick habe ich leider die alten Blogbeiträge gelöscht. Ist aber sehr schlecht beschrieben von der Telekom. Falls also jemand Ausdrucke hat bitte zusenden dann kann ich Sie wieder einstellen. Ansonsten versuchte ich Sie so gut es geht nachzuschreiben. Sorry.

## **28.04.2012 Die Nonne und der Heiratsantrag**

Es stellt sich langsam eine vertraute Routine im täglichen Training ein. Auch wenn der Ganzkörpermuskelskater und die Überbelastung der Fußsehnen mir sehr zu schaffen machen. Gestern Morgen waren keine Mönche und Nonnen im Tempel so hatten wir diesen ganz für uns alleine. Alle 10 Tage haben die wohl auch einen freien Tag, also eine 10 Tage-Woche. Das Training am Morgen war noch ganz entspannt. Langsam füllte sich aber der Tempel-Palast immer mehr. Man merkt dass nun die Feiertagswoche in China beginnt. Am Nachmittag habe ich noch ein paar Fotos im Tempelinneren gemacht wo eine Nonne mir nach einem freundlichen „Nihau“ ein Gebetsarmband aus Zedernholz geschenkt hat. Ich werde es in Ehren halten. Überhaupt sind alle Menschen hier sehr freundlich außer dem Torwächter. Vielleicht muss das so sein, aber wir kriegen den auch noch zu einem Lächeln. Immerhin nicht Er schon manchmal.

Vor dem Nachmittagstraining wurde es immer voller im Tempelpalast und wir wurden von immer mehr Chinesinnen bedrängt welche alle ein Foto mit uns wollten. Wenn man Europäer, vor allem Deutscher ist, TaiChi und China mag dann rasten die hier aus als wäre man ein Filmstar. Den Heiratsantrag einer jungen Chinesin musste ich dann aber doch ablehnen. Bin ja schon glücklich Verheiratet. Meister Guan wurde dass alles zu viel so kann man ja nicht trainieren (Wie die Szene bei Rocky mit den Autogrammveranstaltungen bevor er nach Russland geht). Das Training wurde also in die Academy (unser Russland) verlegt wo wir in Ruhe trainieren konnten. So bis bald ich muss mal die Biene verscheuchen welche dauernd um mich rum schwirrt, wahrscheinlich findet Sie den Weg nach draußen nicht und möchte so Aufmerksamkeit erregen.

### **Kommentare:**

Die Ehefrau 29. April 2012, 21:25

ZITAT; "Den Heiratsantrag einer jungen Chinesin musste ich dann aber doch ablehnen :-). Bin ja schon glücklich Verheiratet" - KOMMENTAR: Hast aber gerade noch so die Kurve gekratzt, mein lieber Freund :-). HDSL!!!

### **Trainingsplan ab 01.05.2012**

(Wegen zunehmender Hitze am Tag)

05:30 Get Up

06:10 – 06:45 Early Morning Practice

07:00 – 07:30 Breakfast

08:30 – 10:30 Morning Practice

12:00 – 12:30 Lunch

12:30 – 15:30 Lunch-Break (Own Training or Free-Time)

15:30 – 16:30 Meditation

16:40 – 17:40 Afternoon Practice

18:00 – 18:30 Dinner

19:00 – 20:30 Evening Practice

### **29. April 2012 Nebel zieht auf im WudangShan**

Es ist wieder Kälter geworden. Im WudangShan zieht morgens der Nebel auf. Das Training im Tempel bekommt eine ganz besondere Stimmung. Das Klacken der Hölzer zum Wecken der Mönche und Nonnen schallt über das Tal. Dann die Trommeln laut und Einzelne bis zum durchdringenden Trommelwirbel, dann wieder Stille bis die Gesänge einsetzen. Ich ziehe Bahn für Bahn meine Formen. Strecke mich und begrüße den Tag. Langsam kommen schemenhaft die Umrisse des Tempelpalastes in Sichtweite. Dann immer mehr Details und schließlich auch die Bergkuppen der Gipfel welche sich Grau in Grau zu einer gewaltigen Wand aufbauen wie eine riesige Hand welche sich schützend um das Tal den Tempel und die Akademie schließt. Circa 400 Treppen sind es von der Akademie zum Haupttempel jeden Morgen und dann wieder zurück bevor das Morgentraining beginnt. Die Luft ist klar der Atem ruhig und tief. Heute haben wir die 8 Brokate gemacht um unseren Körper etwas mehr Beweglichkeit und Energie zu verpassen. Ich stelle noch ein paar Nebelbilder ein. Bis Bald aus dem Wudang.

### **30. April 2012 „Yin und Yang“ oder „Ein Ausflug kann ins Wasser fallen ein Training aber nicht“**

So wie das Yin und Yang im beständigen entstehen und vergehen ist, so ist es hier auch mit dem Wetter. Eigentlich war geplant heute Mittag einen Ausflug zu machen und etwas von der Gegend kennen zu lernen, aber nein es muss ja den ganzen Tag regnen und Nebel aufziehen. So stark dass wir nur im überdachten Übergang des Hofes trainieren konnten und auch hier der Nebel Einzug gehalten hat. Es regnet (Yin). Ich werde nass werden (Yin) und frieren (Yin) die Kälte zieht in die Knochen und ich werde steifer. Ein Yang-Anteil im Yin wäre aber die Tatsache, dass ich mich freue (Yang), wenn die Natur weiter beginnt zu wachsen und alles noch grüner wird (Yang). Die Natur braucht den Regen. Ein weiterer Yang-Anteil wird die warme Dusche sein und mein warmes Bett (Wärme ist Yang) dass ich heute Abend ganz besonders genießen werde. Doch auch das hat seinen Charme und ist ein Teil der Erfahrungen und Eindrücke. Es ist auch schön einfach im Taiji-Walk beim Geräusch des Regens langsam, bedächtig und meditativ seine Schritte zu laufen - auf den Körper zu hören und die Stille der Natur zu genießen. Wie immer stelle ich ein paar Bilder ein damit Ihr einen besseren Eindruck bekommt. Bis Bald aus dem WudangShan.

### **01. Mai 2012 Photoshooting im Tal des sorglosen Lebens**

Regen, Nebel, Kälte aber was soll's wir haben den neuen Trainingsplan seit heute und da hat Angie mich gefragt ob ich Lust hätte ein Photoshooting im Tal des sorglosen Lebens zu machen. Es gibt nämlich noch einen Fotoverrückten mehr hier. Klar mach ich mit. Also mal mit unserer hübschen daoistischen Tracht zu Recht gemacht und Los ging es. Natürlich im strömenden Regen. Wir verloren schon etwas die Lust und der Bus kam auch nicht pünktlich. Dann aber etwas Sonne der Regen stoppte und die Millionen von Chinesischen Touristen blieben auch aus so dass wir fast perfekte Bedingungen für das Tal hatten. Angie hatte ihr Instrument dabei und ich mein Schwert. Auch wenn jeder vom Gegenstand des anderen nicht viel Ahnung hatte haben wir natürlich zum Shooting alles geteilt. Wie das Instrument heißt weiß ich nicht aber vielleicht finde ich es noch heraus, den chinesischen Namen konnte ich mir jedenfalls nicht merken. Ich stelle wieder ein paar Bilder in die Galerie damit Ihr sehen könnt wie hübsch gestellte Bilder aussehen können. Natürlich waren wir auch für die wenigen Touristen ein beliebtes Fotomotiv. Müssen echt mal überlegen ob wir dafür Geld verlangen sollten. So jetzt geht es gleich zur Meditation. Meister Guan will heute ein paar erleuchtende Worte zu den Techniken an uns richten. Da bin ich mal gespannt. So dann bis Bald.

## **02. Mai 2012 Kehrwoche im WudangShan**

Gestern ist die Idee entstanden hier in der Natur rund um die Akademie etwas aufzuräumen und den Müll einzusammeln welcher herumliegt. Anjing hat mich sofort unterstützt und in der Englisch-Klasse für die Schüler Wörter wie „Natur“ und Sätze wie „wir halten unseren Planeten sauber“ eingeführt. Dann hat Sie gefragt wer mir helfen will und alle wollen mithelfen. Meister Guan begrüßt diese Idee und hat aus dem „IGing“ philosophiert. Und etwas über unseren gemeinsamen Planeten erzählt. Leider wurde nur ein Teil davon übersetzt denn die Rede war etwas länger.

Unter den Nicht-Chinesen gibt es unterschiedliche Reaktionen auf diese Aktion. Die einen sind begeistert und hoffen auf positives Feedback sowie ein Verständnis für den Umgang mit Müll. Die andern haben Bedenken das es verletzend sein könnte. Ich habe Verständnis für beide Seiten, kenne diese Idee aber von Tauschulen überall auf der Welt welche die Strände säubern. Ich hoffe dass ich niemanden damit verletzt habe und dass alle davon profitieren. Mal schauen was draus wird heute um 10.30 geht es los. Ich halte Euch auf dem Laufenden. Falls ich mich nicht mehr melde kam die Idee nicht gut an :-)) Bis Bald Tobias

## **02. Mai 2012 Kehrwoche im WudangShan – Erfolgreich!**

Hallo zusammen, wie Ihr seht lebe ich noch und ich glaube die Idee hat den meisten sehr gut gefallen. Mit etwas Verspätung ging es kurz vor Elf Uhr los. Bepackt mit kleinen Tüten haben wir uns in mehrere Gruppen aufgeteilt und die Umgebung um die Akademie gesäubert. Vor allem hinter den Zimmern gab es viel wegzuräumen. Körbe, Eimer, Kaputte Leitungen, Flaschen, jede Menge alte Putzwischer, Plastiktüten, Alte Klamotten, Badmingtonschläger etc. Man Sieht das viel wohl auch von den Gästen weggeworfen wurde. Geschätzt haben wir mit ca. 30 Leuten (Schülern und Meistern der Akademie und Gästen) angepackt waren 2 Stunden beschäftigt und sind jeweils 3x zur Müllstelle gelaufen. Nun ist es rund rum wieder sauber und ich glaube es gefällt allen. Die kleineren haben Bäumchen und Blumen in Töpfe gepflanzt welche nun vor der Akademie stehen. Ich war begeistert wie plötzlich alle mit angepackt haben. AnJing, Meister Guan und ich haben alle motiviert. Ich hoffe es hat das Bewusstsein etwas geschärft und der Müll wird nun nicht mehr in der Landschaft entsorgt. Wie versprochen ein paar Bilder in der Galerie. Und ein Bild aus der Stadt heute bei welcher Ihr einen Daoistischen Mönch vor Gemüselaster seht welcher das neue Stretching-Programm demonstriert. Also bis bald. Liebe Grüße Tobias

## **05. Mai 2012 yī, èr, sān, sì, wǔ und Yin und Yang**

Jeder Tag wird immer mehr zur gewohnten Routine. Aufstehen, waschen, Tee kochen, Frühtraining, Frühstück, Klamotten wechseln, Vormittagstraining, Klamotten wechseln, Mittagessen, Pause oder eigenes Training (gerade aber eher Gelenke schonen), Meditation und Nachmittagstraining, Abendessen Klamotten wechseln, Abendtraining, Tagebuchs schreiben mit Frauchen telefonieren und Ab ins Bett. Das Training immer beschallt vom „yī, èr, sān, sì, wǔ „ eins, zwei, drei, vier, fünf mit welchem wir die verschiedenen Aufwärmübungen laufen. Die Kälte folgt der Hitze, der Regen der prallen Sonne. Ying und Yang im stetigen Wechsel. Mit der Form komme ich gut voran, was heißt ich werde den Ablauf lernen und hoffentlich behalten. Hier und da werden Details korrigiert, der Muskelkater am ganzen Körper quält einen immer wieder von einer in die nächste Bewegung. Trotzdem manchmal spürt man schon die Einheit von Schwert und Körper. Das Schwert folgt der Körper gibt vor. Auch wenn es hart ist diese „etwas dynamischere Form“ zu lernen es war die richtige Entscheidung. Trotz der Muskel- und Gelenkschmerzen glaube ich beweglicher geworden zu sein, kräftiger auch und der Bauch ist etwas kleiner trotz des guten Essens. Fleisch das einzige was mir etwas fehlt, denn hier im Essen immer nur so Fingernagelgroße Stücke welche erahnen lassen, dass aus vielen tausend von Ihnen vielleicht mal etwas wie ein Hähnchen, Schwein oder Rindvieh bestanden hat. Vegetarier werde ich jedenfalls nicht. Aber die Hoffnung gebe ich nicht auf, jedes Mal in der Reihe der drei Orakelgucklöcher zur Küche in welche man sein Schälchen gibt wieder die Hoffnung auf etwas mehr einem Zwiebelrostbraten ähnlichem. Naja am Mittwoch nochmal in die Stadt und dann ein paar Hotdogs. Ja die gibt es hier zwar ohne alles auch ohne Brötchen aber Wurst am Holzstiel ist wirklich lecker. Ich liebe diese Dinger. Ich frage nicht was drin ist und genieße einfach. So bis bald werde jetzt auf zur Küche gehen und schauen ob meine Gebete im Tempel erhört wurden.

## **05. Mai 2012 „Die Torte des Grauen“**

Die Chinesin, mit welcher ich ab und zu tiefschweifende Gespräche in der jeweils für den anderen unverständlichen Sprache führe, hat heute Geburtstag. Natürlich gibt es auch die berühmte „Torte des Grauen“ (weil so anders als bei uns). Sie hat sich herausgeputzt und steht demonstrativ mit Ihrer unter Styropor verpackten Torte im Hof. Minute um Minute vergeht während sich alle überlegen wie es wohl weitergeht und Ihr Abendessen verputzen. Wider kein Fleisch, also wächst die Hoffnung auf etwas Süßes in uns heran. Ganz langsam wie ein lauernes Tier wägen wir ab zwischen Mut zum Angriff auf die Torte oder abwarten und stillverhalten. Minuten vergehen. Wie die Szene in „Spiel mir das Lied vom Tod“ wo sich die beiden Kontrahenten in der Mittagssonne gegenüberstehen. Dann kommt plötzlich Bewegung ins Spiel, jemand zückt ein Messer und versucht die Torte anzuschneiden. Klappt natürlich nur beim ersten Stück dann ist das Messer verklebt. Egal Stück für Stück wird rausgeschaufelt und langsam trauen sich die ersten heran. Ein zaghaftes Happy Birthday dann hält man stolz ein Stück Torte in den Händen, dazu ein Tetrapack mit Apfelmilch. Sieht ja ganz hübsch bunt aus. Der erste Biss, so schlimm ist es nicht. Auf jeden Fall eine Abwechslung. Das Biskuit ist ganz gut gelungen, die Pappmaschee Masse sehr gewöhnungsbedürftig. Ein Misch aus Plastik und Fruchtroma aber weg damit. Dann die Apfelmilch, heute probiere ich das Zeug, „Schlüüüürp“, „Baaaaaaah“ aber auch das wenigstens eine Abwechslung. Zusammen durchaus eine Erfahrung die man einmal machen muss, aber auch nur einmal. Trotzdem hab Sie lieb die Chinesin und ich glaube es hat Sie gefreut dass wir so etwas Ihren Geburtstag gefeiert und für Sie gesungen haben. Jetzt kurz noch den Magen auspumpen und dann zum Abendtraining. Bis Bald.

## **07. Mai 2012 „Das Mysterium von Dienstag und Ausflügen bei Regen“**

Heute ist Dienstag. Dienstags werden Ausflüge gemacht - wenn das Wetter gut ist. Nur das seltsame ist, dass dienstags das Wetter nie gut ist. Regen, Regen, nochmal Regen und dazwischen Nebel, so dass man kaum ein paar Meter weit sehen kann. Wir sitzen also im überdachten Innenhof und blicken sehnsüchtig in die graue Suppe. Meister Guan kommt gut gelaunt vorbei. Ich spreche ihn auf „Liquid-Sunshine“ und Wandertag mit Regenkleidung an. Doch er lächelt nur und sagt: „you can walk if you want“, und läuft weiter. „Haaa!“ da kennt der die Schwaben aber schlecht. Also kurzerhand die Karte vom WudangShan rausgekratzt. Mal schauen wo wir noch nicht waren und die anderen Schwaben überzeugt meinen Ausflug zu begleiten. Haben ja das Ok vom Meister. Schnell sind wir uns einig und mit Hightech-Fasern bewaffnet in leichter Sturmkleidung auf dem Weg zum Bus. Hauptsache kein Training. Eine Stunde später haben wir den Tempel an der Seilbahn erreicht. Dieser besteht aus drei übereinander gebauten Terrassen am Berg. Bei schönem Wetter bestimmt hübsch zu erkunden. Aber auch bei Nebel und Regen hat das ganze seinen Charme. Auf dem Rückweg gab es noch etwas Shopping und ein leckeres Essen beim kleinen Mann. Das Training hat dann nachmittags mitten im Regen stattgefunden. Aufgrund dessen das ich mehr Platz benötige als auf den Fluren zur Verfügung steht habe ich im Innenhof trainiert und bin klitschnass geworden. Aber egal es gibt ja heiße Duschen. Sodele das war's von heute bald geht es nach Hause zurück.

## **09. Mai 2012 „Saunatraining, Ausflüge und Karaoke-Partys“**

Heute hatten wir wieder wunderschönes Wetter. Das Morgentraining hat nochmal im Tempel stattgefunden. Jede Menge Kicks bei brütender Hitze. Aber die Frage: „Are you tired“ unseres Meisterschülers haben wir jedes Mal mit sarkastischem lächeln und Sprüchen wie „Ach wo, mach nur“ oder „wie nach dem bisschen“, „wie heute keine Liegestützen“ abgetan. „Hihi“, war das erste Mal das der auch richtig ins Schwitzen gekommen ist, er hatte nämlich wohl mit deutlich schlechterem Wetter gerechnet und Thermounterwäsche unter seinen Trainingsklamotten an. Wir waren zwar alle auch total fertig aber im T-Shirt war es doch erträglicher. Ich mag ihn sowieso, der kann im einem Moment so grimmig gucken das keine Sonne mehr scheint und im nächsten Moment lächelt er herzerwärmend und sagt dann „Kicks – Inside – Outside- Quick“. Beim Formenlaufen habe ich dann wieder etwas geschwächelt und mich sofort in den oberen Teil des Tempel verzogen um etwas Schatten zu erhaschen. Das Training wird immer mehr zur Qual, geht wohl allen so. Freuen uns aufs Wochenende, die letzte Trainingseinheit und dann auf Ruhe für den geschundenen Körper. Beim Abgrüßen hatte Meister Guan dann doch noch einen Ausflug für den Nachmittag angekündigt. Der war richtig schön und hat mir wieder Kraft gegeben. Im Schatten der Wälder eine kleine Runde um den Nanyan-Tempel. Zum Schluss noch mit einem Eis belohnt. Abends gab es dann als krönenden Abschluss noch eine Karaoke-Party im Innenhof der Academy. Mit viel Watt und weniger Klangqualität gaben einige der Schüler ihr bestes. Von Schnulzen im Duett bis zu martialischen Kriegerepen war alles dabei. Selbst Meister Guan sang ein Duett. So die letzten Tage sind angebrochen und wir kommen langsam in Heimweh-Stimmung. „Die lieben zu Hause, Badewanne, weiche Betten, Fleiiiiisch. Bis bald.“

## 10. Mai 2012 „Spitze Nadeln und Gan Bei – Leeres Glas“

Gestern nach dem Morgentraining, natürlich wieder bei Regen haben wir feierlich unsere Zertifikate überreicht bekommen. Danach bin ich mit Lilo und Ralf in die Stadt um einen chinesischen Arzt aufzusuchen. Lilo hat uns diesen empfohlen. Nach einer kurzen Diagnose „Mir tut alles Weh – Alles kaputt“ ging es dann zur Behandlung. Zwei Stunden lang wurde ich zusammen mit den anderen behandelt. Erst hat der Arzt prüfend alle Schmerzenden Punkte auf Anrieb identifiziert (ich glaube es waren so 367 Stück) und dann ging es auch schon mit einer 1 stündigen traditionellen chinesischen Massage los. Ich hatte echt zu kämpfen weiterhin den tapferen Krieger zu mimen. Teilweise zu dritt gleichzeitig ging es mir an die Schulter und an alle anderen Gelenke. Doch irgendwie wurde trotz der Schmerzen von der Behandlung es immer besser. Da wurde gedrückt und geschmiert, geklopft und geknetet. Danach gab es noch Akupunktur in die Kniegelenke. Die anderen wurden noch brav gefragt ob Sie davor Angst hätten oder ob es Ok sei, bei mir hat er einfach darauf losgestochen. Und ja es tut weeeeeeeeeeh. Dann noch pulsierenden Strom aufgelegt und abwarten. Puuuuuh. Zwei Stunden später und noch vieler andere Schmerzenden Anwendungen waren wir fertig. Und siehe da, Schulter weniger Schmerzen und beweglicher, Knie wie neu. War wie laufen auf Wolken. Ich kann das also nur empfehlen. Und umgerechnet 2 Stunden Arbeit für 12€ ist auch ein guter Preis. Abends hatten wir unsere Meister und die Meisterschüler zur Belohnung ganz groß in das Tian Lu Hotel eingeladen. Die anfängliche Schüchternheit verflog mit jeder Runde in der jeder seine Rede hielt und mit „Gan Bei“ (Bedeutet Leeres Glas – auf Ex) abschloss. Wenn ich richtig gezählt habe waren das wohl so an die 23 „Guaahn Beieihhh“. Zum Glück gab es das ausgezeichnete Essen welches auf einem automatischen Drehteller am runden Tisch immer wieder zum Nachschlag einlud. Erst Hühnchen, Fisch, Rind, Schwein mit verschiedenen Gemüsen und Suppen, chinesischer Pizza und vielem mehr. Dann auch die gewagteren Sachen mal probiert wie „tausendjährige Eier“ (schmecken übrigens gut und wirklich noch nach Ei) bis hin zu „Unsterblichkeits-Wackel-Irgendetwas in grün“. Alles wurde lustiger, offener und herzlicher. Jeder hat gesagt wie lieb er den anderen hat und ja es stimmt auch. Dies ist wie eine zweite Heimat für mich geworden und ich habe viele neue Freunde gefunden. So gegen 21:30 war es dann auch ganz schnell vorüber (für die Chinesen), doch wir kehrten auf dem Rückweg zur Akademie noch beim kleinen Mann auf einen Absacker ein. Erst gab es mal Tee zum nüchtern werden, dann plötzlich brutzelte was in der Küche und es gab noch frisch geröstete Erdnüsse und Gurken. Dann der Schnaps, dafür ist der kleine Mann berühmt. Es folgten wieder viele „Gan Bai’s“ und langsam fingen wir an lustige Lieder zu singen. Unser Chinese voll mit dabei. Gut Textsicher waren wir an manchen Stellen nicht mehr aber es war ein gelungener Abschluss. – Und ja ich beichte es lieber gleich, es gab auch nochmal eine Zigarette. Aber keine Angst nur gepafft und ich bleibe Clean. Keine Ahnung wie spät und keine Ahnung wie ich zur Akademie gefunden habe aber es ging dann doch ganz schnell ins Bett. So das war der letzte Blogbeitrag, glaube nicht das ich noch zum Schreiben komme. Heute geht es zurück nach „Good old Germany“. Erst in die Stadt, nochmal übernachten und Morgen dann in den Flieger. Bis Bald Tobias