



2. Mudo-Waldtraining in Grimma

Samstag-Morgen: Die Sonne kündigt einen herrlichen Spätsommertag an. Wie bestellt für diesen 19.09.2009, denn die WonHwaDo-Schule Grimma hatte zum Waldtraining eingeladen.

Wir trafen uns nahe Grimma und erreichten nach einem kurzen Fußmarsch unser Ziel – den Schwanenteich. Das ist ein alter Steinbruch mit Höhlen, umgeben von Wald. Hier war alles zu finden, was wir für diesen Tag brauchten: Bäume, Wiesen und Steine.

Die Grimmaer waren mit sieben Leuten angetreten und Karate-Freunde aus Leipzig waren zu dritt dabei. Referent Lutz Winter, 5. Dan WonHwaDo hatte sich eine Menge interessanter Trainingseinheiten für diesen Tag einfallen lassen. Gern hätten wir noch mehr Gäste begrüßt, aber was nicht ist kann ja noch werden.

Nach kurzer Begrüßung ging es auch gleich los. Erste Aufgabe war es, Energie von Bäumen aufzunehmen. Dazu suchte sich jeder einen Baum aus und begann in Reiterstellung tausend Hadan-Bewegungen auszuführen und dabei gedanklich mit dem Baum zu verschmelzen. Ich bin mir nicht sicher, was genau dieses angenehme, entspannende Gefühl ausgelöst hat, ob die Stille, in der nur das Rascheln der Blätter zu hören war oder eben tatsächlich die Energie der Bäume. Jedenfalls fand ich's gut zwar körperliche Anstrengung, aber auch innere Entspannung zu spüren. Lediglich die Zählerei war etwas störend weil man sich sehr konzentrieren musste, um sich nicht zu verzählen.

Direkt im Anschluss folgten Abhärtungsübungen der Hände und Unterarme. Da mussten wieder die Bäume herhalten und wurden kräftig mit Fäusten und Handkanten bearbeitet. Nun folgte ein eher meditativer Teil, bei dem es um die uns umgebende Energie ging. Wir bildeten Paare und spielten ‚schnick-schnack-schnuck‘. Dabei versucht man seinem Partner kraft der eigenen Gedanken mitzuteilen, welche Handbewegung man gleich machen wird. Ist die Information richtig angekommen, gewinnt der Partner bei der nächsten Runde. Ich hab dabei für mich festgestellt, dass es einfacher ist, Informationen zu versenden, als zu empfangen. Das liegt wohl daran, dass man beim Empfangen die eigenen Gedanken aus dem Kopf verbannen muss. Und das ist nicht so einfach!

Die Zeit war schnell vergangen – Mittagspause. Schnell wurden die mitgebrachten Leckereien aus der kühlen Höhle geholt und auf der Picknickdecke ausgebreitet – fertig war das Lunch-Bufferet! Bei wertvollen Tipps für effizientes Eierschälen ließen es sich alle gut schmecken.

Kräftig gestärkt ging es mit dem Nachmittagsprogramm weiter. Zunächst bauten wir in drei Gruppen Steintürme auf. Diese ‚Tultaps‘ entstammen der koreanischen Tradition und symbolisieren Harmonie. Alle waren mit Feuereifer dabei und alle drei Türme sind super gelungen was auf entsprechenden Fotos zu sehen ist.

Um Fotos ging es auch im nächsten Teil. Wir schlüpfen in unsere Budo-Kleidung und jeder zeigte ein bisschen von seinem Können. Dabei entstanden viele tolle Fotos, die auf der Homepage bewundert werden können.

Auch ein schöner Tag geht mal zu Ende. Für mich war es das erste Training dieser Art und mir hat es richtig viel Spaß gemacht.

Autor: Silke Müller, Grimma