Warum CoYoTa?

Die Idee zum CoYoTa ist in jahrelanger Praxis zusammengewachsen, bis eines Tages der Funke übersprang, der die Verbindung herstellte. Der Reihe nach:
Als Pubertierender war ich Sportverweigerer und furchtbar steif. Auf meinem Wege, alles anders machen zu müssen, halfen mir neben der Arbeit in der Landwirtschaft und bewußter Ernährung die elementaren Yoga-Asanas, mich mit meinem Körper anzufreunden. Ich bekam sogar Lust auf Sport, Laufen u.a. Der Yoga-Übung aber verdanke ich meine heutige Beweglichkeit, und sie gehören seitdem zu meinem „Hausrat" (Rishikesh-Reihe).
Die Faszination der fernöstlichen Kampfkunst führte mich über Kempo und Aikido schließlich zum Taijiquan. Das war, als ob mein Bewegungssinn plötzlich die Augen öffnete. Ich lernte mancherlei Formen und Richtungen kennen, auch von Qigong und Kungfu, bevor ich begann, auf das Wesentliche zu reduzieren.
Eine ganz neue Erfahrung war dann das Vermitteln. Taijiquan ist nämlich sehr schwer zu verstehen, weil man es mit dem Körper verstehen muss. Inzwischen sind Tausende durch meine Kurse etc. gegangen, und ich kenne die Verspannungs- und Versteifungsmechanismen in- und auswendig. Da bleibt einem nichts anderes übrig, wenn man den Leuten trotzdem die Wahrheit sagen will, als kreativ zu werden. Kreativ auch im Erfinden einfacher Bewegungsübungen und –spiele, die vielleicht nicht klassisch sind (manchmal habe ich im Nachhinein entdeckt, daß sie es doch sind!), aber auf einfache Weise genau das trainieren, was fehlt. Alle guten Taiji-Trainer tun das, und im Yoga kann es nicht anders sein, denn die klassischen Asanas bedürfen einer geradezu liebevollen Vorbereitung, soll da nichts schiefgehen. Gerade den Körper muß man da abholen, wo er ist!
Besagter Funke sprang über, als die von meinem Taiji-Kurs begeisterten KollegInnen der Bremer Straßenbahn-AG mich während der Sommermärchen-WM darauf aufmerksam machten: „Unsere Elf – die machen unsere Übungen!" Ich besorgte mir also die Core-Trainings-Programme von Fitness-Coach Mark Verstegen und stellte fest, daß es zwar nicht 1:1 „unsere Übungen" sind, aber es gibt viel Ähnlichkeit. Das Konzept ist ganzheitlich. Nicht Muskeln trainieren, sondern Bewegungen. Außerdem werden Essen, Trinken und Denken beachtet. Es ist nicht in dem Sinne spirituell wie Yoga oder Taiji, aber für so manche Leute wären ein paar mehr irdische Muskeln auch besser als esoterische Phantasien, wenn man weiß, wie man sie richtig benutzt!
Schluß: Übungen, die zu Yoga oder Taijiquan hinführen sowie intelligente Fitness-Übungen haben einen großen gemeinsamen Nenner. Warum soll man im Zeitalter der Globalisierung ausgerechnet hier nicht kombinieren? Die Mischung muss natürlich ausgewogen sein und der jeweiligen Kundschaft angemessen.
Oben ist der Himmel (Bewegungsfreiheit), unten die Erde (Struktur), und in jedem Augenblick muss der Mensch einen Ausgleich finden.