

太極  
TAI JI



氣功  
QI GONG

## TAIJI RUNDBRIEF 2/2001

Liebe Taiji Freunde/Freundinnen!

Der Rundbrief tritt euch in neuem Layout gegenüber.

Danke an Martin Wurzer für die Gestaltung.

Nun das Übungsjahr neigt sich dem Ende entgegen. Das Erfreuliche in diesem abgelaufenen Jahr waren zweifelsfrei die regen Übungsaktivitäten an den etablierten Kursorten.

Ich möchte den Kursleitern Lob für ihren Einsatz zollen. Ich schätze die Netzwerkidee immer mehr. Es ist ein sich gegenseitig anregen, bestärken und unterstützen. So können wir auch an Kursorten an denen die Kurse nicht gerade gestürmt werden, mit der nötigen Ausdauer an der Festigung des energetischen Feldes, daß die Menschen zur Teilnahme am Üben einlädt, arbeiten.

Es gibt für den Herbst ja zahlreiche ambitionierte Kursprojekte. Aber davon soll etwas später geschrieben werden.

Eine weitere wesentliche Veränderung war die Umgestaltung des Jijian Vorstandes. Ich habe aus einer Reihe von Gründen meine Obmannfunktion an Martin Wurzer abgegeben und bin aus dem Vereinsvorstand ausgeschieden. Das hatte auch zur Folge, daß wir den Vereinssitz aus Steyr nach Seitenstetten verlegt haben.

Ein Grund war, daß ich mich mit ganzem Einsatz der Vollendung des Übungshandbuches widmen wollte. Dazu auch noch später.

Ein weiterer Grund war die Federführung in der Organisierung der Taiji und Qigong Tage 2001 in Steyr.

Ich arbeite natürlich weiter im Sinne des Vereinszieles mit den jetzigen Vorstandsmitgliedern intensiv zusammen.

Das im Juni erscheinende Herbstprogramm ist sichtbares Produkt dieser Arbeit.

Dieses Programm ist Ausdruck der gewachsenen Identität unseres Netzwerkes und gleichzeitig ein Schritt in eine neue Dimension der Öffentlichkeitsarbeit für die Verbreitung des Taiji und Qigong.

All diese stattgehabten und noch mehr die geplanten Aktivitäten sind selbstverständlich nur im Verbund mit allen aktiv praktizierenden Kursteilnehmern möglich.

Dieses gemeinsame Interesse und der daraus erwachsende Austausch, dieses wechselseitige Beschenken und Annehmen lassen einen lebendigen Übungsbetrieb entstehen.

Da können alle mit Freude und Spaß teilhaben.

Das wünsche ich allen Kursteilnehmern und allen Kursteilnehmerinnen auch für den kommenden Übungsherbst, in dem Steyr für 3 Tage zur Taiji- und Qigong Hauptstadt Österreichs werden wird. Das heißt wir alle können Steyr an dem letzten Septemberwochenende durch unser Zusammenkommen und Mitmachen zur Taiji- und Qigonghauptstadt Österreichs machen.

Ich habe mit der Unterstützung vieler IQTÖ (Interessensgemeinschaft der Qigong und Taijilehrer Österreichs) Mitglieder ein dichtes, vielfältiges, inspirierendes, spannendes und hoffentlich sehr anziehendes Programm gestaltet.

Das Taiji Intensiv 2 gemeinsam mit Franz Pölzl und Franz P. Redl wird im Herbst allen Fortgeschrittenen offenstehen. Mehr dazu weiter unten.



## ZEITASPEKTE IN DER TAIJI FORM

Nach den Betrachtungen zum Thema Zeit im Taiji im letzten Rundbrief möchte ich heute mit einer auszugshaften Wiedergabe von Wolfgang Wessel-Therhorns Reflexionen zum Thema Zeitaspekte in der Taiji Form fortfahren.

In dem üblichen Lernprozeß ist das auffälligste zeitliche Phänomen auf das wir stoßen, das sprichwörtlich zeitlupenhafte Tempo, in dem sich die als 'Form' bezeichnete stilisierte Abfolge der Taiji Bewegungen vollzieht. Zur Vorstellung von einer Gesundheitsübung, einer Meditation und einer Qigongsequenz mag dies auch durchaus passen. Sobald die Schüler allerdings wissen, daß Taijiquan ursprünglich eine Kampfkunst war, macht sich Skepsis breit und man fragt sich, wie eine martialische Kunst die Langsamkeit zur Tugend erheben und zugleich ihre Effektivität loben kann.

Auf den ersten Blick erscheint das paradox und für manche geradezu lächerlich. Schaut man genauer hin, drängt sich die Schlußfolgerung auf, daß die Langsamkeit nicht Selbstzweck ist, sondern nur eine spezielle Trainingsmethode darstellt, die in dieser Ausprägung allerdings für die sogenannten 'inneren Stile' aus gutem Grund charakteristisch ist.

Es dürfte auch dem Anfänger im Lernprozeß bald klar werden, daß die Praxis der Form die Muskeln und Sehnen auf besondere Weise stärkt und dehnt und einer isometrischen Übung nicht unähnlich ist. Die Vorteile einer solchen Übungsweise auf die Physiologie, insbesondere des Bewegungsapparates sind anderswo bereits hinreichend beschrieben worden. Weniger bekannt, aber in diesem Zusammenhang von Interesse sind neuere Forschungen auf dem Gebiet der craniokruralen Osteopathie, bei denen festgestellt wurde, daß die Rückenmarksflüssigkeit, aber auch alle die Muskeln, Organe, Nervenzellen und Blutgefäße umhüllenden Membrane des Körpers in einem subtilen Rhythmus von 12-14 Impulsen pro Minute schwingen. Das ist insofern von Bedeutung, als in etwa die rhythmischen Veränderungen von Yin und Yang in der Taiji Form, also etwa ein Wechsel ihres Hauptaspekts alle 4 oder 5 Sekunden, eben diesem rhythmischen Schwingen entspricht. Man darf daher vermuten, daß die

Ausführung der Form in einer solchen langsamen Abfolge dem natürlichen inneren Rhythmus des Körpers entspricht und durch geringstmögliche Interferenz der Schwingungen Ruhe und Harmonie im gesamten Nervensystem erzeugt.

Solche im engeren Sinne körperliche Aspekte böten für sich allein aber wohl kaum ausreichende Gründe für die langsame Formarbeit. Betrachtet man die Form unter dem Meditationsaspekt, ist ziemlich leicht nachvollziehbar, daß für eine stille Aufmerksamkeit in der langsamen Bewegungsweise des Taiji die besten Voraussetzungen bestehen. Unter kampftechnischen Gesichtspunkten allerdings ist ein langsamer Boxhieb bestenfalls noch grotesk zu nennen, und der Ausgang eines Kampfes mit einem schnellen, starken und gewandten Gegner stünde von vornherein fest. Aber, es geht ja - um auf die Eingangsbemerkung zurückzukommen - nicht darum, Langsamkeit gegen Schnelligkeit einzusetzen. Das langsame Üben dient vielmehr dazu, die Taiji Techniken in der Kampfsituation mit höchster Bewußtheit schnell und geschickt anzuwenden. Die Schnelligkeit im freien Kampf im Gegensatz zur Form entsteht nach der daoistischen Theorie von den Veränderungen von Yin und Yang als Komplementärkomponente quasi von selbst (was übrigens auch auf andere Qualitäten zutrifft). An dieser Stelle darf man darauf hinweisen, daß vollständige Taiji Systeme in weiteren Entwicklungsschritten zu dynamischen Formübungen mit und ohne Waffen fortschreiten.

Hier wird ganz deutlich wie komplex das Thema ist. Denn es spielen verschiedene Abstufungen von Bewußtheit eine Rolle und machen die Taiji Übung zu einer mentalen und spirituellen Übungsform mit einem relativen Zeitbegriff.

In diesen Zusammenhang können wir durchaus die Auffassung vertreten, daß Taiji eine besondere Art des Qigong Yangsheng, also einer Pflege der vitalen Lebensenergie in Bewegung beinhaltet. Auch dabei wird Bewußtheit auf verschiedenen Ebenen gefordert.

An dieser Stelle sei an die Klassiker erinnert, die sagen, daß Yi (bewußte Aufmerksamkeit / absichtsvolle Bewußtheit) das Qi (die vitale Lebensenergie) und Qi wiederum den Körper bewegt.

Gerade in diesem Zitat wird deutlich, wie Taiji sich selbst versteht: als eine Übung des Bewußtseins oder vielleicht besser der Bewußtwerdung, jedenfalls als Übung einer geistigen Funktion.

Die aber kann nicht isoliert von daoistischen Prinzipien betrachtet werden. **Taiji ist vielmehr in ihrem Sinne ein spiritueller Weg zum wahren Selbst des Menschen.**

Sein praktischer Nutzen, der sich gewissermaßen als Nebeneffekt einstellt, ist dabei unbestritten: der ausgeglichene, ruhige, balancierte und gesunde Mensch. Zum Begriff der Gesundheit darf man auch die Selbstverteidigungsfähigkeit zählen, die eine Gesundheitsbeeinträchtigung durch körperliche Angriffe von außen verhindern sollen.

Der Artikel befaßt sich im weiteren sehr eingehend mit der Wahrnehmung von Reizen (wörtliche Anleitungen, bildhafte Anleitungen, Reaktionen auf körperliche Einwirkungen) und der Verarbeitung (und im überwiegenden Fall deren Ausblendung bzw. deren Verlust im Labyrinth des Sinnessystemes). Die Detailiertheit der Abhandlung würde den Rahmen des Rundbriefes sprengen und wahrscheinlich die meisten Leser in leichte Verwirrung stürzen (wie weit das auch für den Autor und den Schreiber dieser Zeilen zutrifft bleibt unergründet). In jedem Fall können interessierte Leser diese Abhandlung in vollem Umfang über die e-mail Adresse des Vereines anfordern.

In einem der nächsten Rundbriefe wird zu diesem Thema aber ein weiterer abrundender Beitrag erscheinen. (A.R.)

\*\*\*\*\*

## DER STILLE FLUSS DER KRAFT



Ein wichtiger Beitrag zur Stärkung der Netzwerkidee befindet sich in der Endphase seiner Entstehung. Dank der unermüdlichen Arbeit (215 Bilder mit Erläuterungen!) von Dr. Riedler ist es bald möglich, das Übungshandbuch zur JiJian-Soloform in Händen zu

halten. Es stellt für Kursteilnehmer und Unterrichtende ein große Hilfe dar.

Preis 25,50 / 350,00 öS

Subskriptionspreis bis 2. Juni 2001 21,80 / 300,00 öS

Bestellung durch

- Kontoeinzahlung - JiJian Taiji & Qigong Verein - Publikationen Dr. Riedler Konto 210-0923-0001 bei 43530 Volksbank Alpenvorland oder
- telefonisch unter - 07477 43293 Martin Wurzer
- oder 07448 7016 Monika Sonnleitner (M.W.)

\*\*\*\*\*

## KOLUMNE - INTERNET

Im Rundbrief 1/2001 konnte man lesen: „Die Lehrer/innen des Vereines werden die zukünftigen Rundbriefe mit Beiträgen gemeinsam gestalten. Aber wie immer rufe ich alle Leser/innen auf ebenfalls zu Feder zu greifen und zur Vielfalt der Rundbriefe beizutragen.“

Somit habe ich über meinen Beitrag nachgedacht und bin zu dem Schluß gekommen, eine eigene Kolumne zu gestalten. Sie soll ein Fixpunkt in jedem Rundbrief sein. Falls ich Lust, Laune und Zeit habe schreibe ich gerne auch andere Beiträge.

Der Inhalt ist bereits in der Überschrift ersichtlich. Neuigkeiten über die Vereinshomepage ([www.taiji.at](http://www.taiji.at)), Interessante Adressen im Web (World Wide Web) ferner Artikel über Computer, E-Mail ...

## PARTNERPROGRAMM MIT AMAZON

Wer in letzter Zeit die Homepage besucht hat, hat sich vielleicht über das Banner „suchen nach: - los – amazon.de“ gewundert.

Amazon ist ein Online-Bookshop und unter anderem unter den Adressen [www.amazon.de](http://www.amazon.de) oder [www.amazon.at](http://www.amazon.at) erreichbar.

In nächster Zeit werde ich die Homepage um eine Seite „Bücher, CD's, ...“ bereichern. Sie befindet sich derzeit noch unter dem Punkt Info und wird folgendes beinhalten:

- Buchbesprechungen, die im Rundbrief veröffentlicht wurden
- Lesenswerte Bücher über Taiji, Qigong und verwandte Themen

- CD's mit geeigneter Hintergrundmusik während dem Üben.

Zurückkommend zum Partnerprogramm mit Amazon. Alle der oben angeführten Artikel, die bei Amazon lieferbar sind, werden mit einem direkten Link auf die entsprechende Seite bei Amazon versehen.

Einkaufen übers Internet ist Geschmackssache. Die beigefügten Links sind ein Angebot, dass genutzt oder ignoriert werden kann.

Was haben wir davon? Für jeden Link (auch der allgemeine amazon-Link auf der Startseite), dem eine Bestellung bei Amazon folgt, erhält der Verein eine Provision. Vielleicht finanziert sich die Homepage einmal von selbst.

## GLOSSAR

**World Wide Web** Oft mit WWW oder Web abgekürzt. Bezeichnung für einen erst seit einigen Jahren betriebenen Internet-Dienst auf der Basis weltweit verteilter Dokumente, die durch Links miteinander verbunden sind. Das World Wide Web wird häufig mit dem Internet selbst verwechselt, dabei stellt das World Wide Web nur einen der vielen Internet-Dienste dar.

**Link** Verbindung zu einem anderen Dokument. Links können auch auf andere Informationen z.B. Texte, Grafiken, Animation etc. verweisen.

**Banner** Bezeichnung für eine kleine Werbegrafik auf einer WWW-Seite

(M.W.)

\*\*\*\*\*

## HEITERES

Ein Übungsteilnehmer hat mir einen Zeitungsausschnitt (Die Presse - Ausgabe Samstag, 14. April 2001) geschenkt, aus dem die nachfolgende Bilder sind.

## TAIJIQUAN IN DER POLITIK



Immer mehr hochrangige Politiker setzen Taijiquan ein, um ihre politischen Gegner durch ihre Gelassenheit bis in die Grundfesten der menschlichen Psyche erschüttern zu lassen.

Vereinzelt soll es auch bereits zu Push Hands-Übungen gekommen sein.

Vorreiter sind vor allem der US-Außenminister Powel (auf dem Bild zusehen bei der Figur „Wecke das Qi“) und der EU-Kommissionspräsident Romano Prodi (auf dem Bild die Figur „Fee am Webstuhl“).



Interessant ist bei beiden die Kopfstellung (wobei es Diskussionen gibt, dass Kopflastigkeit bei Politikern als Berufskrankheit anerkannt werden soll).

## TAIJI UND QIGONG EROBERN? DIE WELT DER WERBUNG



Beide Begriffe werden langsam Salonfähig – und auch in der Werbung eingesetzt. Sie sind immer seltener Auslöser von fragenden Blicken.

Zum lachen? Zum Weinen? Zum ...?

(M.W.)

\*\*\*\*\*

## SOMMERTERMINE

(für Vereinsmitglieder freie Teilnahme)

### Steyr

Ort: Kirchengasse 16

(Schlosspark bei Schönwetter)

Zeit jeweils von 18:30 bis 20:30Uhr

2. Semester:

19. Juni, 3. Juli, 24. Juli und 14. August 2001

Ganze Form:

20. Juni, 4. Juli, 25. Juli und 16. August 2001  
von 20:30 – 21:00 Schwertauffrischung

### Seitenstetten

Siehe Homepage [www.taij.at](http://www.taij.at), bzw. Anfrage bei Gerhard Sonnleitner.

### Waidhofen/Ybbs

Siehe Homepage.



## KURSVORSCHAU HERBST

Ab dem Wintersemester wird die Zahl der Übungsorte weiter wachsen.

Diesem Umstand trägt das erste Gesamtprogramm des JiJian Taiji-&Qigongvereines Rechnung.

Hier sollen nur die Kursorte und Beginndaten aufgelistet werden. Anmeldungen können in jedem Fall an die Vereinsadresse geschickt werden. **Genauere Informationen sind dem Herbstprogramm oder der Vereinsinternetseite zu entnehmen.**

**Amstetten:** Ab 11.10.01 Einführungs- und Aufbaukurs

**Hollenstein/Ybbs:** Ab 18.9.01 Einführungskurs

**Linz:** Ab 25.9.01 Einführungs- und Aufbaukurs

**Seitenstetten:** Ab 25.9.01 Einführungs- und Aufbaukurs

**St. Valentin:** Ab 20.9.01 Einführungskurs

**Steinbach/Steyr:** Ab 27.9.01 Einführungskurs

**Steyr:** Ab 2.10.01 Einführungskurs

**Steyr:** Ab 17.9.01 Soloform und Schwertkurs

**Steyr:** Ab 18.9.01 Formvertiefung

**Waidhofen/Ybbs:** Ab 18.10.01 Einführungskurs

**Waidhofen/Ybbs:** Ab 13.9.01 Aufbaukurs und Formvertiefung



## ÜBERREGIONALE KURSE UND SEMINARE:

Nach längerer Pause und nach dem der Wunsch danach mehrfach geäußert wurde, gibt es im Herbst/Winter drei Termine für:

### JIJIAN TAIJI & QIGONG „MASTER CLASSES“

Konradsheim: 15. September 01

St. Peter: 10. November 01

Steyr: 19. Jänner 02

Intensives Praktizieren, Korrigieren und Vertiefen mit Dr. Alois Riedler.

Eine Gelegenheit für alle Kursteilnehmer der zahlreichen Kursorte, dem persönlichen Üben spezielle Impulse zu verleihen und Kommunikation und Kontakt zum Zentrum des JiJian Übungsnetzwerkes zu pflegen.

Übungsinhalte, Zeiten usw. können dem JiJian Herbstprogramm entnommen werden.

### TAIJI INTENSIV 2:

22.-23.9.01

**Einführungsseminar** in Wien

13.-15.11.01

**Füße und Balance** in Wien

11.-13.1.02

**Becken und Hüften** in Steyr

1.-3.3.02

**Oh du meine Schultern** in Wien

11.-14.7.02

**Füße – Hüfte – Schultern: Der Mensch zwischen Himmel und Erde** in Schloß Wolfstein in NÖ

Praxis für Fortgeschrittene, Lernfreudige und Neugierige! Spezialprogramm anfordern!

Im Jahr 2000/01 erstmals angeboten möchte diese Seminarreihe neben der Vermittlung fortgeschrittener Taijiprinzipien auch das Gemeinsame und das Verschiedene der beteiligten Lehrer zur besonderen Lern- und Übungserfahrung werden lassen.

Offene, neugierige und bewegliche Geister zeigt euch!

**Ein Projekt mit Franz Pölzl, Franz P. Redl, Alois Riedler und Johannes Romuald.**

**Spezialprogramm anfordern!**

Bei ausreichend starkem Interesse an der gesamten Seminarreihe, wird es in Steyr einen begleitenden, fortlaufenden Übungskurs geben um das Neuerlernte sogleich vertiefen zu können.

Taiji Intensiv Absolventen kann sich der Zugang zur inneren Schule eröffnen.

**„IM FLUSS SEIN“****Österreichische Taiji- und Qigong Tage. 28.-30.9.01 Steyr:**

Nicht versäumen! Es soll ein Fest des Austausch und der Inspiration werden. Ein in der Form einmaliger energetischer Leckerbissen. (Diese unglaubliche organisatorische Arbeit mache ich nur einmal A.R.)

Die Programmübersicht liegt dem Rundbrief bei und ist auf der Vereinsinternetseite einsehbar.

**Gesondertes Programm anfordern!****VORSCHAU:****27.-28.4.2002 CHAN MI QIGONG**

mit Frau Jiang Xue Ying. Eine besonders interessante Übung!



**Kurse und Seminare sind ein schönes und oft persönlich sehr bereicherndes Geschenk!**

**Was kann sinnvoller sein als einem Menschen, den man schätzt oder liebt die Gelegenheit zu schenken etwas für sein oder ihr eigenes Wohlbefinden zu tun?**

**Daher beschenken sie sich selbst und andere mit einem Taiji&Qigong Kurs oder Seminar!**



**GESELLIGER - ZWANGLOSER AUGENSCHMAUS! ODER SOGAR EINE SPONTANE JIJIAN SOMMERPARTY?**

Die Chancen für ein zwangloses Treffen aller Taiji Freunde Anfang Juli in Steyr stehen recht gut.

Wenn die technischen (und finanziellen) Voraussetzungen passen, können wir uns im Anschluß an einen der Sommerübungstermine am 3. (oder 4.) Juli im Hof des Dominikanerklosters treffen und nach Einbruch der Dunkelheit auf der über 100 qm großen Leinwand des Steyrer Sommerkinos Bilder über Taiji an verschiedenen Orten (insbesondere eine Auswahl der gelungensten Grenadabilder) anschauen.

Je nach Kosten für die Benützung der Infrastruktur soll ein symbolischer Beitrag für die Teilnahme eingehoben werden.

Die Atmosphäre im Hof ist toll. Die Vinothek Steyr bietet Getränke und mediterrane Imbisse. Ein gesellschaftliches Ereignis für alle dem Taiji Verbundenen. Freunde, Neugierige, Genießer schöner Bilder sind sehr willkommen.

**QIGONGTHERAPIE**

Ein Angebot von Dr. Alois Riedler (Ordination für Allgemeinmedizin) und Martin Wurzer (Physiotherapeut in freier Praxis).

Im Herbst/Winter soll es Qigongtherapie für folgende Zielgruppen geben:

- Menschen mit oder nach Tumorerkrankungen.
- Menschen mit Herz- Kreislaufferkrankungen.
- Menschen mit Erkrankungen des Bewegungsapparates.

Die genauen Rahmenbedingungen für diese Therapiegruppen sind noch nicht festgelegt.

Interessierte können sich aber bei den Gruppenleitern registrieren lassen.



Ich wünsche allen RundbriefleserInnen einen schönen Sommer und hoffe auf reges Interesse für die vielen Angebote des kommenden Herbstes!

Bis bald und viel Spaß beim Üben!

A.R