太極 氣功
TAI JI QI GONG

TAIJI RUNDBRIEF 3/2001

Liebe Taiji Freunde/Freundinnen!

Der Rundbrief widmet sich einerseits besonders dem anlaufenden Übungsherbst anderseits soll auch über die Aktivitäten im Sommer zusammenfassend berichtet werden.

Die äußere Neugestaltung des Rundbriefe ist wohlwollend angenommen worden. Die Zahl der Beitragschreibenden nimmt auch zu. Nun so soll es weitergehen.

Die Gestalter des Übungsprogrammes sehen ein wenig gespannt auf den kommenden Herbst. Wir alle sind sehr neugierig ob und wie weit die Erweiterung des JiJian Übungsangebotes Anklang findet und Interesse erweckt. Wir hoffen, daß viele Übende so wie in den früheren Jahren die Kurse weiterempfehlen. Diese persönliche Werbung ist die wertvollste Unterstützung für die weitere Entwicklung der JiJian Idee.

❋ ❋ ❋ ❋ ❋ ❋ ❋

RÜCKBLICK AUF DEN SOMMER 2001

Angelika, Monika und Martin begleiteten mich zur Taiji Trainingswoche mit Patrick Kelly in Zürich.

Bei sommerlichem Prachtwetter wurde in den Vormittagsstunden am Zürichsee geübt. Die Mittagspause wurde für ein erfrischendes Bad im Zürichsee oder einen Stadtbummel genützt.

Der Nachmittagsblock führte uns in einen etwas über dem See gelegenen Park mit tollem Blick über Stadt und See. Eine wahrhaft inspirierende Übungsatmosphäre in der sich die aus verschiedenen europäischen Ländern stammenden Teilnehmer trafen.

Für die drei oben genannten war es sicher eine neue Erfahrung intensiver Übungspraxis.

TAIJI IN ZÜRICH MIT PATRICK KELLY

Eine Woche in Zürich unter der Anleitung von Patrick Kelly Taiji zu üben – eine wunderbare Gelegenheit, die eigenen Übungs-Möglichkeiten zu erweitern und zu vertiefen.

Neben Alois Riedler waren diesmal auch Martin, Monika und ich dabei.

In wunderschönen Parkanlagen übten wir bei herrlichem Wetter 2 ½ Stunden vormittags und 2 Stunden abends. In der übungsfreien Zeit konnten wir eine angenehm kleine Großstadt erkunden (Kunst, kleine Gassen, teure Geschäfte,...) bzw. im See schwimmen oder in weitläufigen Parkanlagen entspannen.

Letzteres machten wir auf andere Weise auch während der Übungszeit. Ich lernte die Relaxing Exercises ein Stück tiefer zu begreifen und erhielt damit auch zur Form einen ganz neuen Zugang. Das ist sowieso etwas, das Patrick Kelly immer wieder betont: nie eine Übung auf gleiche Weise ausführen, immer genau hinsehen, etwas ändern, jedes Mal neu entdecken.

Er gab zwei Gründe für die Stagnation der Weiterentwicklung an: nicht zu üben oder zu glauben, dass man etwas schon könne.

Beim Tuishou mit den teilweise sehr erfahrenen anderen Teilnehmern aus den Niederlanden, Deutschland, Belgien und der Schweiz hatte ich Spaß und Frust – es gab viel dabei zu entdecken (bei mir selbst und bei anderen). Für mich war es auch eine Anregung dafür, mit noch mehr Exaktheit, mehr Intention und mehr Entspanntheit und Verbundenheit zu üben. Ergebnis der Woche ist bei mir ein umfassendes Wohlbefinden, das Gefühl, mich selbst wieder neu entdeckt zu haben und der Wunsch bzw. die Absicht, mehr Zeit zum Üben zu finden, da es im Taiji unermesslich

JiJian Taiji & Qigong Verein, Schulgasse 9, 3353 Seitenstetten, Tel. (07477) 43293, Fax: (07252) 80682, E-Mail: jijian@taiji.at, www.taiji.at

große Entwicklungsmöglichkeiten von Körper und Geist gibt.

Anschließend an die Woche in Zürich gab es ein Taiji-Treffen in Steyr anlässlich der gelungenen Präsentation des Übungsbuches „Der stille Fluss der Kraft“ von Dr. Alois Riedler. Ich möchte ihm hier auch im Namen der anderen Taiji-Übenden in Raabs (und sicher auch der übrigen) dafür danken, dass er sich der großen Mühe unterzogen hat, dieses Buch zu verfassen.

Ich denke, der kompakte allgemeine Teil, der in Kürze alles Wesentliche der Taiji-Übungspraxis zusammenfasst, kann Anstoß fürs Weiterüben geben ebenso wie die genaue Beschreibung der Bewegungsabläufe hilfreich sein wird bei Unklarheiten der Übenden.

Danken möchte ich ihm endlich auch für die geduldige Führung auf dem Weg des Taiji, der bei mir vor 10 Jahren in Steyr begann, und der meinem Leben immer mehr Tiefe, Weite und Gelassenheit gibt.

(A. K.)

TAIJI WOCHENENDE IN DER FACHSCHULE UNTERLEITEN

Hollenstein, vom 13.-15.7.2001

Zum ersten Mal trafen sich einige Taiji-Freunde in der Perle des Ybbstals zum intensiven Üben. (Anmerkung der Redaktion: eigentlich ist ja Ybbsitz die Perle des Ybbstales aber die Hollensteiner beanspruchen auch immer wieder diesen Titel)

Am Freitag nachmittag trafen die ersten Teilnehmer ein, und schon bald darauf begann das Training im großen Saal der Schule. Der Samstag u. Sonntag war vom Wettergott gesegnet und so konnte im schönen Park geübt werden.

Mit baden in der Ybbs und einem Essen am Königsberg ließ man den Samstag ausklingen.

Nach den Übungsstunden am Sonntag entschloss man sich für eine Wanderung. Der schweißtreibende An- und Abstieg der Wasserlochklamm war eine Herausforderung für sich, doch die anschließende Abkühlung in der Salza war der krönende Abschluss der Wanderung.

Zurück in der Schule Unterleiten stärkten wir uns an den Resten des Frühstücksbüffet und traten den Heimweg an.

Es war ein schönes, erfolgreiches Taiji-Wochenende, welches, so wünschen wir uns, in Zukunft wieder stattfinden wird.

(R. P.)

BUCHPRÄSENTATION „DER STILLE FLUSS DER KRAFT“

Dominikanerhof Steyr am 31. Juli 2001.

Endlich war es soweit! Die erste Buchlieferung war gerade noch rechtzeitig angekommen.

Das Wetter an diesem Abend fast schon zu warm zum Üben, zum Beisammensitzen, Plaudern und Bilder betrachten war die Temperatur geradezu ideal.

Übungsfreudige und interessierte Freunde und Bekannte erschienen in erfreulich großer Zahl.

Leopold baute eine stabile Präsentationsplattform, Hans stellte einen leistungsfähigen Beamer zur Verfügung und der Wirt kochte und kredenzte Köstlichkeiten. Danke für den Einsatz.

Nach dem Üben stellte ich mit wenigen Worten das Buch und die Idee dahinter vor. Dann ging es an das Austeilen und Signieren. Die daran anschließende Bilderreise war für viele Anwesenden Erinnerung oder Einblick in die Vielfalt des JiJian Taiji und Qigong.

Die Stimmung war gelöst, angeregt und eben sommerlich leicht.

Der Betreiber des Sommerkinos im Dominikanerhof hat anlässlich dieser Veranstaltung (und sicher auch durch den guten Besuch des Kampfkunstphantasyfilms Crouching Tiger Hidden Dragon) angeregt im Rahmen des

.

nächstjährigen Sommerkinos ein Schwerpunktwochenende mit 4 Filmen zum Thema Kampfkunst, östliche Philosophie anzubieten. Er hat mich eingeladen gemeinsam im Spätherbst diesen Programmpunkt zu gestalten.

Damit will ich vorankündigen, daß wir im Sommer 2002 im Rahmen dieser Filmtage die Möglichkeit haben werden den Taiji Verein zu präsentieren und ein Sommerfest (für uns und unsere Freunde) wie oben beschrieben zu veranstalten. Ideen und Vorschläge für weitere Programmpunkte sind ab jetzt willkommen.

Alle die ein Buch subskribiert haben und dies nicht bekommen haben, mögen dieses bitte am nächstgelegenen Kursort von den Übungsleitern abholen (Versandkosten sind mit etwa öS 40,- erschreckend hoch).

EURO TRINING IN FREIBURG

Im August nahm ich am Euro Training in Freiburg im Breisgau teil. Diese Woche ist eine der für mich selbstverständlichen drei bis vier Wochen die ich jährlich meinem eigenen Weiterlernen im Taiji und Qigong widme.

Ich werde nicht müde beständig darauf hinzuweisen, daß das Lernen im Taiji und Qigong niemals endet.

Freiburg war eine sehr intensives und schönes Euro Camp. Ich konnte mit den zahlreichen dort teilnehmenden exzellenten Übungspartnern produktiv am eigenen Körper und Geist arbeiten.

Im Oktober werde ich mich diesem Lernen noch einmal intensiv widmen und so mein persönliches Übungsjahr abrunden.

❋ ❋ ❋ ❋ ❋ ❋ ❋

„IM FLUSS SEIN“

Österreichische Taiji und Qigong Tage Steyr – Ein Fest für und mit Taiji und Qigong

Im Fluß sein war das Leitthema der von 28. Bis 30. September im oberösterreichischen Steyr (südlich von Linz) abgehaltenen österreichischen Taiji- und Qigong Tage.

Diese Veranstaltung war die zweite dieser Art und wurde von der Interessensvertretung der Qigong-LehrerInnen und Taiji Quan-LehrerInnen Österreichs (IQTÖ) veranstaltet.

Den Teilnehmern sollte die Vielfalt im Qigong und Taiji Ausdruck nahegebracht werden.

Gleichzeitig sollte das Bild gewissenhafter Bemühung um die Inhalte im Taiji und Qigong abseits medialer Show oder Verzerrung an die Öffentlichkeit getragen werden.

Der Eröffnung durch den Obmann der IQTÖ Ludwig Holovic folgte die Vorstellungsrunde der Lehrer/innen, mit einer prägnanten Kurzbeschreibung ihrer geplanten Arbeit.

Der Eröffnungsvortrag von Alois Riedler mit dem Titel: Im Fluß sein – Es gibt einen Weg zwischen Fitnesswahn und Lethargie, setzte sich mit den gängigen Erscheinungsformen im Bereich körperlicher Bewegung den sogenannten Trendsportarten auseinander. Er beleuchtete die Hintergründe im ökonomischen und psychologischen Bereich, anhand des gegenwärtigen Laufbooms. Das gebannte Auditorium hörte viele Fragen und war gefordert für Antworten für sich selbst zu finden. Den Gegenpol bildet die große Masse jener Zeitgenossen die mit körperlichen Aktivitäten gar nichts am Hut haben. Der Vortragende versuchte den Fragen nach den möglichen Ursachen für diese ausgeprägte Bewegungsverweigerung auf den Grund zu gehen und mit Zahlen und Fakten aus wissenschaftlichen Untersuchungen darzulegen. Verweise auf mögliche Folgewirkungen von Lethargie bzw. überambitionierten Bewegungsehrgeiz runden diese Ausführungen ab.

Als Perspektive aus diesem Dilemma werden schließlich meditative Körper – Geist Disziplinen wie Taiji und Qigong eingebracht.

Sie stellen nahezu ideale Instrumente zur Verbindung der Pole Körper – Geist; Ruhe – Bewegung, Dynamik – Stille u.a.m., dar. Der praktizierende Mensch kommt in Fluß. Zahlreiche gut belegte oder aus der Erfahrung bekannte, nützliche Effekte auf die Regelmechanismen und Organe im menschlichen Körper werden berichtet. Der Stellenwert der Streßbewältigung wird hervorgestrichen.

Die Schulung der Selbstwahrnehmung steht im Zentrum des Taiji und Qigong Lehrens und Lernens. Die Menschen bekommen damit die Möglichkeit sich als Gesunde bewußt zu erleben. Ganz im Gegenteil zur derzeit vorherrschenden Situation, die dadurch gekennzeichnet ist, daß die Menschen den Leib erst durch krankheitsbedingte oder absichtlich sich

selbst zugefügte Schmerzen bewußt wahrnehmen können.

Der Fluß des QI ist der Fluß des Lebens. Der Vortrag endete mit einer einfachen gemeinsamen Übung zum Anheben und sammeln des QI.

„Die Kunst der Arbeit mit QI“ eine Rauminstallation mit Performance von Alexandra, Priska Riedl und Gruppe bildete den zweiten Teil der Eröffnungsveranstaltung. Eine begehbare Rauminstallation und die schöpferische Interaktion der Taiji Praxis versuchte eine sinnlich erfahrbare differenzierte Übersetzung dieser alten östlichen Wahrnehmungsschule in unsere kulturelle Gegenwart.

Das Miterleben und Mitschwingen brachte das ganze Teilnehmerfeld richtig in Feierstimmung.

Mit vierundzwanzig Kurzworkshops die von achtzehn Lehrerinnen und Lehrern aus Österreich, Deutschland und China am Samstag und Sonntag abgehalten wurden versuchte der Programmgestalter Alois Riedler die eingangs erwähnten Ziele thematisch und inhaltlich zu erreichen.

Und natürlich durfte das Feiern nicht zu kurz kommen. Das gemeinsame Einnehmen der Mahlzeiten am Veranstaltungsort war eine dieser Feiergelegenheiten. Zum einen war es die hochwertige Küche und zum anderen das Ambiente des Museum Arbeitswelt, ein revitalsiertes Industriegebäude aus den siebziger Jahren des neunzehnten Jahrhunderts, verbunden mit viel Glas und luftigen Metallkonstruktionen aus den achtziger und neunziger Jahren des zwanzigsten Jahrhunderts. Auch diese Qualität von Kultur hat zu der ganz speziellen und von den Teilnehmern oft enthusiastisch bezeugten Stimmung während dieser drei Tage beigetragen.

Die Qualität der Seminare war natürlich der gewichtigere weitere Auslöser der guten Stimmung. Das QI war allgegenwärtig und üppig im Fluß.

Von den Seminaren, die alle sehr interessante Inhalte und erstklassige Referenten hatten möchte ich nur einige herausgreifen und erwähnen ohne damit zu werten.

Dieter Mayr-Allgaier präsentierte „Den Brustraum entdecken – Das Herznest öffnen“. Sein sehr fundierter bis in anatomisch funktionelle Feinstrukturen hinein leitender Unterricht steht für diese europäische Qualität von Qigong Unterricht. Das war für Übende aller Grade sicher sehr inspirierend.

Gleichsam als Fortsetzung des Vormittagsthemas arbeitete Dieter unter dem Titel „Schlangenarme und Kranichflügel“ im Nachmittagsblock an den Grundlegenden Bewegungsmustern des Schultergürtels im Qigong.

Chaitanya F. Pölzl ging bei „Haltung, die Basis für Taiji und Qigong“ an die körperlichen Grundlagen des Übens. Das ist für Übende in den ersten Übungsjahren ein unausweichliches Thema.

Franz P. Redl führte sein Zuhörer bei seinem Vortrag „Die Psychologie der fünf Elemente“ in einen wesentlichen Bestandteil des Theoriegebäudes der TCM. Die Auseinandersetzung mit den Emotionen und ihren energetischen und körperlichen Symptomen, führt sehr direkt zu einem tieferen Verständnis des Körpers, der bisherigen Lebenserfahrungen und Verhaltensmuster. Er gab eine klaren Überblick über die verschiedenen „erlösten“ und „unerlösten“ Emotionen in bezug auf die Zyklen der fünf Elemente.

Chen Jumin „Neija Qigong“ stammt aus der inneren Kampfkunst. Nach den Prinzipien des Taiji werden mit den Übungen Reflexstärke, Geschwindigkeit und Lebendigkeit aufgebaut. Das dient der Stärkung des QI und ist speziell auch im Tuishou besonders nützlich. Herr Jumin unterrichtete mit großem Humor, großer Gelassenheit und Klarheit. Seine Lebendigkeit und Freude am Üben sprang förmlich auf die Teilnehmer über.

Franz Pölzl, Franz P. Redl und Alois Riedler stellten mit „Taiji Intensiv – Prinzipen, push hands, Quickfist“ ihr gemeinsames Jahrestrainingsprojekt vor. Prinzipienarbeit findet auf den Ebenen Geist, Körper und Energetik statt. Vertikale Kreisbewegungen und deren praktische Bedeutung für Formpraxis und Tuishou, die bei Ausweichen, Neutralisieren und Ausstoßen zur Anwendung kommen. Lockerungsübungen und Quickfist nach Huang rundeten das Übungsprogramm ab.

Qigong Dancing mit Long Ping führte die Übenden aus dem Spiel der Tiere in die freie Bewegung. In den eigenen Ausdruck von Lebensfreude und Natürlichkeit. Ein Teil der Workshopteilnehmer präsentierte mit Long

Ping bei der Abendveranstaltung ganz eindrucksvoll diesen Tanz voller Anmut und Kraft. Long Ping führte ihr Seminar am nächsten Tag weiter. **Achtung Long Ping kommt zu einem Seminar Anfang März wieder! Informationen bei mir abfragen, das Seminar wird wahrscheinlich nicht ausgeschrieben.**

„Klang trifft Bewegungsfluß – Taiji und Qigong Vorführungen und Musik". Bei der Abendveranstaltung webten Anton Dicketmüller auf der koreanischen Buk Trommel und Dieter Strehli mit Shakuhachi und anderen Flöten einen dichten Teppich von Klängen und Rhythmen und gleichzeitig öffnete sich für die Zuhörer der Raum zwischen den Klängen und in den Herzen. Taiji und Qigonvorführungen der Lehrenden wechselten mit Musikstücken. So konnten das Publikum eine wechselnde Anregung durch visuelle und klangliche Ästhetik genießen. Alle Anwesenden kamen in einen intensiv angeregten und gleichzeitig tief gelassenen Zustand.

Der Übergang zur fünf Elemente Disco mit den QI – DJs Chaitanya F. Pölzl und Franz P. Redl brachte die Tänzer und Tänzerinnen zur energetischen Kulmination. Enthusiastischer Ausdruck purer Lebensfreude und volle Power füllten den Raum. Das Fest hatte seinen Höhepunkt erreicht.

Martin Wurzer gab mit „Taiji zum Kennenlernen" eine Einführung für alle Neugierigen.

Michael Singer schloß mit seinem Thema „Qigong und Psychotherapie" nahtlos an das vorherige Thema an. Eine zentrale Frage war, inwieweit Qigong und Taiji zu einer Veränderung und Entwicklung der Persönlichkeit führen können. Dabei wurde auch auf Unterschiede im chinesischen und europäischen Menschenbild eingegangen. Endgültige Antworten konnten keine geliefert werden. Hinter hervorragenden Fähigkeiten in Taiji und Qigong könne sich durchaus menschliche Abgründe auftun. Anderseits können Taiji und Qigong zu starken Kraftquellen werden, die in kritischen persönlichen Situationen sehr hilfreich sein können.

Und schon waren die Taiji und Qigong Tage am letzen Programmpunkt angelangt. Dem Punkt an dem es galt all den helfenden Händen und allen Lehrenden und Teilnehmenden Dank zu sagen für die Beiträge zur einmaligen Atmosphäre dieser Tage. Es war Zeit sich zu verabschieden. Der Fluß bewegt sich weiter und im Herzen, im Geist und im Körper tragen alle etwas von diesen Tagen weiter.

Beim Abendkurs am nächsten Tag berichteten die Tagungsteilnehmer den Mitübenden voller Begeisterung von dieser Veranstaltung.

Eigentlich kam fast so etwas wie Mitleid auf mit allen, die diese zweiten österreichischen Taiji und Qigong Tage in Steyr versäumt haben.

Ich glaube im Vorfeld dieser Veranstaltung nicht übertrieben zu haben, als ich diese Taiji und Qigong Tage als eine einmalige Veranstaltung die es in dieser Art wahrscheinlich nicht so rasch wieder geben wird, angekündigt habe. Und ich freue mich mit allen die diese Gelegenheit genützt haben.

❋ ❋ ❋ ❋ ❋ ❋ ❋

WAS TUT SICH AUF DER HOMEPAGE?

Die Übersicht über die JiJian-Lehrer und Assistenten nimmt langsam Gestalt an. Sie ist noch nicht vollständig, wird sich aber wandeln – wachsen – im Fluss sein.

Ein Bereich auf der Homepage, der noch viel Platz zum wachsen hat ist der Punkt Bücher, CD's (Immerhin habe ich schon drei Bücher eine CD eingetragen). Diesen Punkt erwähne ich, da Amazon einen interessanten Dienst anbietet. Von vielen CD's kann man sich den ersten Teil der Lieder anhören. Voraussetzung ist, dass auf dem Computer den man verwendet der RealPlayer installiert ist.

Nach langem stöbern im Web bin ich auf eine Software gestoßen, mit der ich PDF-Dateien erzeugen kann. Die Verbreitung des Rundbriefes per E-Mail bzw. auf der Homepage wird in Zukunft über dieses Dateiformat geschehen.

Dies hat einige Vorteile.

- PDF-Dateien werden immer häufiger Im Internet verwendet und die Software zum lesen von PDF-Dateien ist gratis.
- Es entstehen weniger Probleme als beim Versenden von Word-Dateien (nicht vorhandene Fonts, verschiedene Word-Versionen, …).
- Ein Punkt der vor allem mich betrifft, ist die Betreuung der Homepage. Bisher habe ich

den Rundbrief in zeitaufwendiger Arbeit in eine HTML-Datei umgewandelt (Word kann zwar auch einiges, aber damit es vernünftig aussieht war immer einiges an Nacharbeit notwendig). Jetzt stelle ich die PDF-Datei auf unseren Homepageserver – fertig.

Nachteil der Software, die ich zum Erzeugen der PDF-Dateien verwende. Sie hat viele Optionen und ich habe es auch schon geschafft (z.B. Rundbrief 2/2001) eine PDF-Datei zu erzeugen, die mit Adobe Acrobat Reader 3.01 nicht lesbar war (Problem mit anzeigen der Texte). Ich werde versuchen, neuere Dateien auch mit alten Versionen vom Acrobat Reader zu testen.

GLOSSAR

Real Player (http://www.real.com/) Programm zum Life-Empfang von Radio, Musik, Video, … aus dem Internet.

PDF-Datei (Portable Document Format) Ein von der Firma Adobe entwickeltes Dateiformat, dass immer mehr Verbreitung im Internet findet. Es beinhaltet einige Vorteile: Dokumente schauen immer gleich aus. Datei bereits Komprimiert und dadurch Ideal fürs Internet…

Adobe Acrobat Reader Software der Firma Adobe (http://www.adobe.com/) zum Betrachten von PDF-Dateien. Kann gratis aus dem Internet heruntergeladen werden bzw. befindet sich teilweise auf vielen Installations-CD's, da oft die Dokumentation im PDF-Format vorliegen.

(M.W.)

ÜBUNGSHERBST - KURSWESEN IM JIJIAN VEREIN:

Im September begannen in Hollenstein/Ybbs, St. Valentin, Seitenstetten, Steinbach/Steyr und Linz die fortlaufenden Herbstkurse. Lediglich in Linz bewegt sich die Zahl der Kursteilnehmer in sehr bescheidenem Rahmen (wir haben bis jetzt bewußt drauf verzichtet die Linzer auf dieses Kursangbot aufmerksam zu machen). Die übrigen Orte, bis auf Seitenstetten neue Kursorte haben erfreulich reges Interesse gefunden. Das ist Ansporn und Auftrag für alle Kursleiter/innen einen die Teilnehmer anregenden Unterricht zu gestalten.

Der Oktober eröffnete mit dem VHS Kurs in Steyr (der Klassiker, weil hier seit 12 Jahren Kurse angeboten werden). Mit Perg, Amstetten und Waidhofen/Ybbs folgen weitere 3 Kursorte mit hoffentlich ebenso regem Interesse der Teilnehmer.

Es gibt Pläne für Einführungskurse in Stadt Haag und Blindenmarkt. Wie konkret diese schon sind ist mir momentan nicht bekannt. Der Verein kann aber etwaige Interessenten registirieren und an die Kursleiter weiterleiten.

GESUNDHEITSTAGE SIERNING

Im Zuge der Gesundheitstage Sierning finden am 27.10.2001 Vorführungen des JiJian Taiji & Qigong Vereins statt. Genaue Zeiten bitte kurzfristig auf der Homepage nachlesen oder die Kursleiter fragen.

Alle Interessierten sind herzlich (auch zum mitüben) eingeladen.

(M.W.)

TAIJI INTENSIV 2

eine Übungsreihe von Shambala Wien und JiJian Netzwerk

Das Übungsprojekt für Fortschreitende und Fortgeschrittene.

Inhalt: Prinzipien Arbeit Körper, Geist, Energie

- Horizontale und vertikale Kreise und ihre Auswirkung auf Form und Push Hands
- Push Hands – Ausweichen, Neutralisieren, Anhaften, Aufnehmen und Ausstoßen
- Loosening Exercises der Huang Schule (beinhalten die obne genannten Punkte)
- Freie Partnerübungen
- Yang 108 Positionen Langform und Quickfist

16.-18.11.2001 **Die Basis**: Füsse und Balance (F.P.Redl und J. Romuald)
Ort: Shambala, 1080 Wien Bennogasse 8

11.-13.01.2002 **Becken und Hüfte**: Die Vereinigung von Himmel und Erde (A. Riedler)
Ort: Kirchengasse 16 4400 Steyr

01.-03.03.2002 Oh du meine **Schultern Arme, Schultergürtel** und die Verbindung nach unten (Ch. F. Pölzl)
Ort: Shambala, 1080 Wien Josefstädterstr. 8

Kurszeiten
Freitag 15:00 - 21:00 (mit Pausen)
Samstag 10:00 - 13:00; 15:00 – 18:00
Sonntag 10:00 - 13:00; 14:30 – 17:00

11.-14.07.2002 **Füsse – Hüfte – Schultern** Der Mensch zwischen Himmel und Erde
Ort: Schloss Wolfstein NÖ (Dunklsteinerwald)

Bei Einzahlung bis 10. Oktober reduzierte Gesamtgebühr.

JAHRESABSCHLUSSTREFFEN

in Steyr (7.12.01 oder 14.12.01) 18:00 (wahrscheinlich Dunklhof)

Der Jahresabschlussabend sollte ein geselliger sein. Ein Zusammenkommen und Plaudern und sicher auch einige Bilder und falls ich es schaffe einige Videosequenzen (Ich werde Aufnahmen von den Taiji und Qigong Tagen bekommen). Weitere Infos in den Kursen oder auf der Homepage.

TAIJI UND QIGONG ALS WEIHNACHTSGESCHENK

JiJian kann Gutscheine für die Teilnahme an fortlaufenden Kursen oder an den im Frühjahr stattfindenden Wochenendseminaren oder an Masterclasses herstellen. Vielleicht eine Geschenksidee jenseits von Lametta und Fadesse. Das Übungsbuch eignet sich natürlich auch als Geschenk (Die Kursleiter nehmen entsprechende Wünsche entgegen und leiten diese weiter).

❋ ❋ ❋ ❋ ❋ ❋ ❋

VORSCHAU 2002

25.-27.Jänner 2002 **NEIYANGGONG** innere Arbeit im Qigong und Taiji. Die Ergänzung und Erweiterung zu den fortlaufenden Übungskursen. In konzentrierter Atmosphäre gemeinsam Üben. Nähren, sammeln und leiten des QI. Die Wahrnehmungsfähigkeit für das Wirken des QI im Körper steigern. Innere Arbeit und Formtraining sind wie zwei Beine auf denen stabiles Stehen und Gehen leicht fallen. Gesonderte Ausschreibung folgt.

27.-28. April 2002 **CHAN MI QIGONG** Chan Mi Qigong ist ein tibetisch-buddhistisches Qigong. Übersetzt bedeutet es „geheimes Zen-Qigong“.
Es werden die Wirbelsäule und alle Gelenke kontinuierlich und schlangenartig bewegt. Das führt zu gesteigerter Beweglichkeit und Geschmeidigkeit.
Es können Rücken-, Kopf oder Rheumaschmerzen, emotionale Blockaden, Beschwerden der Sinnesorgane, des Magen-Darmtraktes und andere chronische Krankheiten gelindert und geheilt werden.

MASTERCLASSES

Der erste Termin in Konradsheim hat reges Interesse hervorgerufen. Es ist erfreulich, daß zahlreiche Teilnehmer die Gelegenheit zur Vertiefung des Übens wahrgenommen haben. Es wäre natürlich für die noch offenen Termine erfreulich, wenn aus der eigentlichen Zielgruppe der Lernenden im 3. oder 4. Semester zahlreiche Teilnehmer die Gelegenheit zum Üben wahrnehmen wollten.

Die Masterclasses sehe ich als Möglichkeit intensiven Übens. Sie sind auch Ausdruck meiner Verbundenheit mit dem JiJian Lehrernetzwerk und der gemeinsamen Übungsidee. Sie bieten allen Teilnehmern der laufenden Aufbau- und Formvertiefungskurse die Möglichkeiten hier mit dem Üben für Fortgeschrittene in Kontakt zu kommen.

Nächster Termin: St. Peter Volksschule 10. November 9:00 – 13:30

Weitere Termine:

- Steyr Kirchengasse **19. Jänner 02** 10:00 – 12:00 13:00 – 17:00
- St. Peter Volksschule **24. Februar 02** 9:00 – 13:30
- Steyr Kirchengasse **20. April 02** 10:00 – 12:00 13:00 – 17:00
- Konradsheim **8. Juni 02** 14:00 – 18:30

In diesem Übungsjahr stehen die Kursorte fest. Für das nächste Übungsjahr kann ich mir Vorstellen Masterclasses an den neu entstehenden Übungsschwerpunkten abzuhalten. Es liegt am Interesse von euch Übenden. Teilt euer Interesse den Kursleitern mit. Ich nehme

euere Interessenskundgebungen gerne über die bekannten e-mail Adressen entgegen.

Die Masterclasses werden in der Zukunft mein Beitrag zu eurem Lernen in den ersten zwei Übungsjahren sein. Ich will euch damit ermuntern und einladen euer Üben als beständige Weiterenwicklung (beständiges Wachstum = JiJian) zu gestalten. Dieses beständige Lernen führt zu hoher persönlicher Übungsqualität und diese Qualität bringt unter anderem neue Übungsleiter hervor. Aber das soll nicht das Hauptmotiv des Übens sein.

Das Interesse an Kursen im Jijian Netzwerk ist stark gestiegen und die bisher tätigen Kursleiter können nur durch größtmögliches Engagement alle Kurse abhalten.

Ich nehme an, daß der gute Unterricht und die in Österreich einmalige Situation, daß den Anfängern ein Übungshandbuch zur Verfügung steht, das Interesse an den JiJian Veranstaltungen weiter wachsen lassen wird.

Für dieses Weiterlernen kann ich euch meine Erfahrung und Fähigkeiten zur Verfügung stellen und meine gewachsenen Kontakte in die „Taiji- und Qigong Welt“ nützen um ausgesuchte Lehrer nach Steyr (also in eure unmittelbare Umgebung) einzuladen. Das werden jährlich zwei bis drei derartige Seminare mit kompetenten Lehrern sein. Es gibt schon interessante Vorvereinbarungen für das nächste Übungsjahr zum Thema Qigong und Tuishou. Das Taiji Intensiv gemeinsam mit Franz P. Redl und Chaitanya F. Pölzl soll einen weitere Möglichkeit zu fortgeschrittenem Üben bieten.

Viel Spaß beim Üben!

A.R.