

太極  
TAI JI



氣功  
QI GONG

## TAIJI RUNDBRIEF 1/2002

Liebe Taiji Freunde/Freundinnen!

Das Jahr 2001 ist Vergangenheit. Es war für das JiJian Taiji & Qigong Netzwerk ein markant positives Jahr.

Unsere gemeinsame Arbeit und unser gemeinsames Üben entwickelt eine stetig zunehmende Intensität über die wir sehr erfreut sein können. Das steigende Interesse am Üben konnte vom InstruktorInnenkreis ganz gut abgedeckt werden. Ja es ist durchaus noch ausreichend Potential für die Erweiterung des Kursangebotes vorhanden. Gleichzeitig hoffe ich, daß sich die Zahl engagierter InstruktorInnen (LehrerInnen und Lehrer) noch erweitern wird.

Ich möchte mich wie stets am Anfang eines neuen Jahres bei all denen bedanken, die bis jetzt durch ihren persönlichen Einsatz und Lernwillen die Fähigkeit entwickelt haben ihre Erfahrungen weiterzugeben.

Die Ansprüche an die persönliche Kunst dieses Lehrerkreises sind bis dato schon recht hoch und wie alles sich Entwickelnde weiter steigen. Dabei möchte ich betonen, daß ich natürlich nach besten Möglichkeiten fördernd, unterstützend aber auch fordernd tätig sein werde. Ich habe es mir zur Aufgabe gemacht, die Verbreitung von Taiji und Qigong in höchstmöglicher Qualität zu ermöglichen.

Das Modell einer standardisierten österreichischen Ausbildung ist weitgehend ausformuliert.

Ab dem Herbst 2002 oder spätestens dem Frühling 2003 wird es dazu auch im JiJian Netzwerk sehr konkrete, strukturierte Angebote geben.

Unsere Zeit, in der das Konsumieren materieller Güter oder das Eintauchen in synthetische Cyber Welten oder in eine Fülle von Ersatzbefriedigungsaktivitäten so im Vordergrund stehen, sind Taiji und Qigong eine wirklich einmalige Möglichkeit substanti-

ellen Ausgleich zu finden. Da sehr viele Menschen, oft auch nur unbewußt mit dieser Verödung unserer Lebenskultur zutiefst unzufrieden sind, beginnen sie nach sinngebenden Aktivitäten zu suchen.

\*\*\*\*\*

### RÜCKBLICK 2001

Ich möchte unter den vielen positiven Fakten des letzten Jahres nur noch einmal an das Erscheinen des Übungshandbuches erinnern. Die Rückmeldungen sind durchwegs positiv. Das motiviert zum Weiterschreiben.

Ich habe im abgelaufenen Jahr mehr als vier Trainings- und Lernwochen zu Kultivierung meiner persönlichen Fähigkeiten aufgewendet. Das ist mehr als in den vorangegangenen Jahren. Damit möchte ich nur deutlich machen, daß Taiji und Qigong weite Felder sind, in denen das Lernen keine Grenzen hat.

Letztlich fließt das wieder an alle, die an den Kursen teilnehmen weiter. Das liegt im Wesen von Taiji und Qigong. Die Erfahrung der Übung ist bereichernd und das Teilen mit anderen bereichert auch diese.

### „IM FLUß SEIN“

#### Österreichische Taiji und Qigong Tage 2001 in Steyr.

Dieses Ereignis, in das ich und viele andere so viel Zeit und Idealismus ehrenamtlich eingebracht haben erfüllt mich nachhaltig mit Freude. Auch hier ging es um das Teilen, um das gemeinsame Erfahren und um das gemeinsame Feiern. Danke an alle, die es mit ihrer Hilfe und mit ihrer Teilnahme zu einer so gelungenen Veranstaltung werden ließen.

## ÜBUNGSHERBST - KURSWESEN IM JIJIAN VEREIN

Im letzten Rundbrief konnte ich von den Einführungskursen an den zahlreichen alten und neuen Kursorten berichten.

### Kursleben in Amstetten

Bereits das dritte Jahr finden in Amstetten fortlaufend JiJian-Kurse statt. Die erste Anfängergruppe wurde von Sissy Schweiger betreut.

Der beinahe stürmische Andrang im zweiten Jahr konnte bei den Rahmenbedingungen von einer Person nicht mehr bewältigt werden und seitdem fahre auch ich regelmäßig nach Amstetten.

Die Gruppen werden vom Kneipp-Verein unterstützt (herzlichen Dank) und von der VHS organisiert. Da die Kurse derzeit in Schulklassen abgehalten werden, beschäftigt sich die erste und letzte Übung der Kurseinheit intensiv mit Sesseln und Tischen.

Seit Herbst 2001 besteht die Gruppe der drei- oder mehrsemestrig Übenden aus ungefähr 15 Personen. Vom Anfängerkurs sind mehr als 10 Personen noch fleißig am Üben.

(M.W.)

## JAHRESABSCHLUSSTREFFEN IN STEYR 7.12.01 18:00 DUNKLHOF

Der Jahresabschlussabend war ein geselliger. Ein kleiner Kreis ist zusammengekommen. Reges Plaudern entwickelte sich. Ich konnte Bilder (dank des Einsatzes von Andreas Müller, der in letzter Minute den defekten Projektor austauschte) und einige Videosequenzen zeigen. Die Aufnahmen von den Taiji und Qigong Tagen sind mir förmlich aus der Hand gerissen worden. Ich glaube es gibt schon eine Warteliste aller derer die eine Kopie anfertigen wollen.

\*\*\* \*\*

## TAIJI THEORIE UND PRAXIS:

### KOMMENTARE ZUR GEWANDTHEIT IM TAI CHI CHUAN VON MA YUELIANG UND MA JIANGBAO

Von Freya und Martin Bödicker

Im Wu-Stil Tai Chi Chuan (Anmerkung: alte Schreibweise) gibt es neben der „Langsamen“ Form noch eine Reihe von Waffenformen und die „Schnelle“ Form. Diese Formen werden dynamisch mit vielen Tempowechseln ausgeführt.

Bei der langsamen Form soll man nach Ma Yueliang immer die Aspekte Ruhe (jing), Leichtigkeit (qing), Langsamkeit (man), Gewissenhaftigkeit (qie) und Ausdauer (heng) beachten.

Die dynamische Formen unterscheiden sich von der langsamen Form im dritten Punkt Langsamkeit (man). Unter Langsamkeit wird verstanden, daß die Bewegungen sehr kontrolliert, aber dennoch leicht, gleichmäßig, fließend und ohne Unterbrechungen durchgeführt werden (vgl. Ma Jiangbao, Tai Chi Chuan das Wesen einer traditionellen Kunst). Für die dynamische Formen wird der Aspekt der Langsamkeit durch Gewandtheit (ling) ersetzt.

Ma Yueliang erklärt dazu in seinem Buch über die Wu-Stil Tai Chi Chuan „Schnelle“ Form: Beim Üben von Wu-Stil Tai Chi Chuan ist Gewandtheit sehr wichtig. Gewandtheit ist eine Basis von Shen. Shen dominiert den ganzen Körper. Wenn Shen und Qi ausreichend vorhanden sind, dann ist die Bewegung auf natürliche Weise gewandt. Dabei ist Shen eine aktive Kraft, welche die Aspekte des Bewußtseins, der mentalen Aktivität und der geistigen Kraft bestimmt. Die Gewandtheit manifestiert sich in 4 verschiedenen Merkmalen, die beim Training unbedingt beachtet werden müssen. Nur so kann aus den Qualitäten der „Langsamen“ Form auch eine Beherrschung von schnellen Bewegungen entstehen.

Ma Yueliang schreibt: Um Leichtigkeit (qing), Gewandtheit (ling), Geschmeidigkeit (yuanhuo) und Geschicklichkeit (ziru) zu entwickeln, muß man auf vier besondere Merkmale achten:

1. Pause (dun) und Wendung (cuo) wechseln einander ab (duncuo xiangjian)

2. Hart (gang) und weich (rou) unterstützen einander (gangrou xiangji)
3. Schnell (kuai) und langsam (man) harmonisieren miteinander (kuaiman xianghe)
4. Vorne (qian) und hinten (hou) sind miteinander verbunden (qianhou xianglian).

Für Ma Yueliang manifestiert sich Dun, die Pause, im stabilen Gleichgewicht, (zhongding) und Cuo, die Wendung, in der Bewegung des Springens. Ma Jiangbao erläutert hierzu, daß die meisten Bewegungen in den dynamischen Formen mit einer schnellen Bewegung enden. Danach wird durch eine kurze Pause ein Akzent gesetzt. Die nächste Bewegung beginnt dann immer mit einem Richtungswechsel, oft begleitet durch einen Sprung (der hier auch ein langer Gleitschritt sein kann). Sprung oder Richtungswechsel sind Cuo, die Wendung.

Zur weiter Erläuterung der 4 Merkmale schreibt Ma Yueliang: Die harte Kraft (gangjin) verwendet starkes Fajin. Das Prinzip der Weichheit (rouze) verwendet sanfte Bewegungen. Das Bedeutet, nach der harten Kraft (gangjin) folgt die Sanftheit. Die Wendung (cuo) muß schnell (kuai) sein. Was die Schnelligkeit (kuai) betrifft: In ihr liegt die Wendung (cuo). In der Langsamkeit (man) liegt das Ausdehnen. Die Positionen der Form müssen deutlich sein. Die ganze Form muß von Anfang an natürlich ausgeführt werden, die letzten Bewegung müssen ruhig sein. Man darf sie nicht vernachlässigen. Das ist die Verbindung von vorne (qian) und hinten (hou).

Ma Jiangbao erklärt dazu, daß in den dynamischen Formen die einzelnen Positionen gestreckter als in der langsamen Form ausgeführt werden. Das führe häufig auch zu einem tieferen Stand. Trotzdem oder gerade deswegen dürfe die Gewandtheit nicht leiden.

*Anmerkung: Der Wu Stil ist aus dem Yang Stil hervorgegangen. Im Wu Stil werden im Gegensatz zum Yang Stil die schnellen Formen weiterüberliefert. Da die Langsamkeit (man) aber auch im Yang Stil nicht unabdingbares Grundprinzip ist, habe ich diese kurze Abhandlung als allgemein interessant befunden und in diesen Rundbrief aufgenommen.*

*Ich denke da natürlich ganz besonders an die Fortgeschrittenen Schüler. Sie haben erstens die Möglichkeit die 37er ZMQ Form und auch die Schwertform schnell zu praktizieren, oder im Taiji Intensiv die Quickfist zu erlernen. Mei-*

*ster Huang hat diese Form ja ganz bewußt in den Unterricht für fortgeschrittene Schüler integriert, da das Prinzip der muskulären stretch Aktivität ganz deutlich praktiziert werden kann. Das wiederum hilft die auch oben erwähnte Jing Kraft zu entwickeln.*

Damit möchte ich gleich zu einem weiteren Beitrag der zu dem vorherigen Thema und auch zu Abhandlungen in den vorangehenden Rundbriefen paßt kommen:

## **PHYSIKALISCHE GEDANKEN ÜBER DIE VERLANGSAMUNG DER ZEIT IM TAIJI**

von Helmut Cmolik

Die spezielle Relativitätstheorie lehrt uns, daß der Zeitbegriff aufs äußerste individuell und von der Wahl des Bezugssystems abhängig ist. Schnell bewegte Körper erfahren gegenüber dazu ruhenden eine Dehnung der verstreichenden Zeit, bewegte Uhren gehen langsamer.

Je höher die Geschwindigkeit, desto merkbarer wird der Effekt.

Das Zwillingsparadoxon ist das wohl bekannteste Beispiel dafür:

Von einem Zwillingspaar startet einer als Raumfahrer mit hoher Geschwindigkeit in Richtung Nachbarstern, kommt – in seiner Zeitrechnung – nach einigen Jahren nach Hause und muß feststellen, daß hier schon Jahrzehnte vergangen sind. Sein Zuhause gebliebener Bruder ist um vieles mehr gealtert als er selbst.

Von Albert Einstein schon 1905 aufgestellt, ist die Spezielle Relativitätstheorie heute fester Bestandteil vieler physikalischer und technischer Anwendungen: von Teilchenbeschleunigern zur Erforschung des Teilchenaufbaus der Materie bis hin zu Satellitennavigationssystemen - nichts geht ohne sie. Paradoxe Erscheinungen, mit denen wir uns abfinden, mit denen wir rechnen müssen.

Für uns Normalbürger gibt es wohl keinen materiellen Weg, die Verlangsamung der Zeit zu erfahren. Der relativistische Effekt macht sich erst ab 50 % der Lichtgeschwindigkeit bemerkbar.

Ein Stillstand der Zeit – der von so vielen Menschen und Religionen angestrebte Zustand des All-Eins , Nirvana , Ewigkeit oder

wie immer er heißen mag – ist für materiebefahrene Körper durch Erhöhung der Geschwindigkeit nicht erreichbar.

Um so erstaunlicher (oder vielleicht logischer?) ist es, durch Verringerung der Geschwindigkeit, durch extrem verlangsamte Bewegung einen Zustand zu erreichen, der einem gespiegelten relativistischen Effekt gleicht :

Während die äußere Welt hastig und voll Geschäftigkeit ihrem Treiben nachgeht, sich in ständig überbietenden Eskapaden sich selbst zu überholen versucht, nach immer neuen Rekorden und Quoten jagt, können wir durch exakte, fast unmerkliche Ausführung einer TaiJi-Form eine Zeitdehnung – ja beinahe einen Stillstand – erreichen, wie das durch oberflächliche Bewegung nie möglich wäre.

Was in vielen Kulturen durch immer wiederkehrende, häufig sehr schnelle Bewegungsmuster erreicht wird - ein Trancezustand jenseits von Raum und Zeit – gelingt im TaiJi durch höchste Konzentration des Geistes auf den Körper und gleichzeitig absolute Abwesenheit desselben, indem Bewegungen quasi eingefroren werden.

Eingefroren aber nur auf körperlicher Ebene. Während das Materielle, Leibliche sich dem absoluten Nullpunkt nähert, bewegt sich der Geist – sozusagen in Echtzeit in mehrdimensionalen Sphären.

Eine Verlangsamung der Zeit durch Verlangsamung der Bewegung.

Kein physikalisch meßbarer Effekt – und doch erfahrbar, erlebbar, nachvollziehbar nach ein paar Jahren des Übens, des Sicheinlassens, des Annehmens der Erfahrungen.

Vielleicht werden TaiJi-Meister deswegen älter, weil sie in einer anderen „Zeit“ leben?

\*\*\*\*\*

## WAS TUT SICH AUF DER HOMEPAGE?

Nachdem ich bei einigen Bekannten unsere Homepage besucht habe, wurde ich mehrmals bei einer Bildschirmauflösung von 800x600 Punkten von den Menüpunkten und Grafiken beinahe erschlagen. Das habe ich zum Anlass genommen, um das Layout zu ändern.

Danken möchte ich dem treuen Surfer (oder sind es doch mehr?), der Monat für Monat

unsere Seite ca. 100 mal besucht. Wobei es sich um einen Durchschnittswert seit August 2000 handelt – Tendenz steigend.

Zukünftige Projekte sind

- die Erweiterung des Bereiches Bücher, CD's...
- spätestens im Herbst 2002 soll es möglich sein, sich übers Web für Kurse anzumelden (gilt nur für Kurse, die über den Verein organisiert werden).

Vorschläge, Ideen, Mitarbeit, Aufmunterung, Adressen von interessante Web-Seiten, ... werden immer gerne entgegengenommen.

(M.W.)

Lieber Martin! Ganz herzlichen Dank für deine ehrenamtliche Tätigkeit als Webmaster. In einigen Jahren werden wir wahrscheinlich einen zumindest teilzeitbeschäftigten Webmaster benötigen. Denn die Webseiten werden zunehmend interaktiv über entsprechende Passwörter zu einer Schaltstelle für die gesamte Organisation im JiJian Netzwerk werden.

\*\*\*\*\*

## KURSWESEN

### AUSBLICK:

Im Frühjahr folgen die Aufbaukurse in Hollenstein/Ybbs, St. Valentin, Seitenstetten, Waidhofen/Ybbs, Steinbach/Steyr, Perg, Linz und Steyr.

### Ternberg: Taiji und Qigong Einführungskurs

Ab 9.1.02 Kulturraum der HS Ternberg;  
18:30 –20:30; 8 Abende;

Leitung: Theresia Hirner (Anmeld:  
07256/8448)

### Perg: Taiji und Qigong Einführungskurs

Ab 28.2.02 (Voraussichtl.) Turnsal der VS:  
18:15 – 20:15

Leitung: A.Riedler und Assist. (Anmeldung  
VHS Perg)

### Waidhofen/Ybbs: Taiji und Qigong Einführungskurs

Ab 14.2.02 Turnsaal der HAK; 18:30-20:30

Leitung: G. Hinterecker, R. Pils, A. Riedler

Auch in Sierning gibt es einen Schnupperkurs. Der Verein kann etwaige Interessenten registrieren und an die Kursleiter weiterleiten.

### **Steyr: Formvertiefungskurs Montag**

**Achtung** Ab 14.1. Dunklhof 18:15 –20:00

Leitung: **A. Riedler**. Die Vorbereitung und Überleitung zum fortgeschrittenen Üben.

### **Steyr: Schwertkurs 2. Semester**

Ab 14.1. Montag 19:00 - 21:00

Leitung: **A.Riedler** Die 2. Hälfte der Form. Auch als Auffrischung für Teilnehmer früherer Kurse möglich.

### **Steyr: VHS Aufbaukurs 2. Semester**

Leitung: **A.Riedler, M. Wurzer** Die Fortführung des Herbstsemesters und natürlich eine Wiedereinstiegsmöglichkeit für Teilnehmer früherer Kurse.

### **Linz: Aufbaukurs und Formvertiefung**

Ab 22.1. Dienstag 19:00-21:00

Leitung: **A.Riedler, M.Wurzer**

Bitte besucht die Homepage für weitere Informationen zu Kursterminen und –Orten.

## **SONDERSEMINARE IM FRÜHJAHRSEMESTER 2002**

### **26.-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 liegt in den laufenden Kursen auf.

Die Hauptzielgruppe sind alle Teilnehmer der herbstlichen Einführungskurse. Um den „auswärtigen“ Übenden die Teilnahme etwas zu

erleichtern wird das Seminar auf zwei Tage gestrafft. Gleichzeitig wird die Gesamtdauer erhöht. Es wird sehr schön intensiv werden. Und es wird sich tatsächlich auszahlen an diesen zwei Tagen nach Steyr zu kommen. Thermoskannen, Imbiß, Decken (mehrere), Meditationsschemel mitbringen und dann zwei Tage abschalten und aus dem Alltag in die Mitte gehen.

Kursort in Steyr wird nach Anmeldung bekanntgegeben.

### **1.-3. März 2002 QIGONG DANCING**

der Tanz mit der Lebensenergie.

Bär - Kranich – Tiger - Schlange, diese vier Tierbilder aus dem traditionellen Qigong werden über Formen und freie Bewegungen entdeckt. Erdung - Aufrichtung - Präsenz - Beweglichkeit sind damit verbundene Themen, die in Bezug zur Persönlichkeit gesetzt werden.

In der Auflösung der Form, in freien Bewegungen, findet der Übende seinen eigenen Ausdruck. Im Tanz zeigen sich Lebensfreude und Natürlichkeit, oft unterdrückte Gefühle werden erlebt und freigesetzt. Es handelt sich hierbei um ein Übungssystem, das sowohl auf östlichen Übungs- und Denkansätzen basiert, als auch westliche Methoden integriert.

Gertrud Schröder "Long Ping" (chin.: Friedlicher Drache) ist die Begründerin des Qigong Dancing. Sie praktiziert seit 18 Jahren Kung Fu, Taijiquan und Qigong. 1994 eröffnete sie in Freiburg die Schule für Kampfkunst und Meditation "Friedlicher Drache". Ihr Anliegen ist es, die traditionelle chinesische Kampfkunst mit den Möglichkeiten des westlichen Alltags zu verbinden.

### **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.

JIANG XUE YING ist die Meisterschülerin des Oberhauptes und Linienhalters der Chan Mi Qigong Schule – Großmeister Liu Han Wen. Sie unterrichtet mit ihm gemeinsam sowie in zahlreichen eigenen Seminaren.

Mit Übersetzung aus dem chinesischen durch Jangs Tochter.

### 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 oben genannten Punkte)
- Freie Partnerübungen
- Yang 108 Positionen Langform und Quickfist

Die noch verbleibenden Termine:

**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. Pözl)

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)

## MASTERCLASSES

Es ist erfreulich, daß zahlreiche Teilnehmer die Gelegenheit zur Vertiefung des Übens im Rahmen der herbstlichen Masterclasses wahrgenommen haben. Es wäre natürlich für die noch offenen Termine erfreulich, wenn aus

der eigentlichen Zielgruppe der Lernenden im 4. (3.) 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.

Taiji und Qigong Praxis bedeutet beständiges Lernen und Verfeinern. Lebendiges fließt. Stagnation führt zum Absterben, gleich ob das Körper, Geist oder Energiefeld betrifft.

Die Termine:

**19. Jänner 02** 10:00 – 12:00 13:00 – 17:00

Ort: Steyr Kirchengasse

**23. Februar 02** 9:00 – 13:30

Ort: St. Peter Volksschule

**13. April 02** 10:00 – 13:00 14:00 – 17:00

Ort: St. Valentin Schwerpunkt: TAIJI SCHWERT

**8. Juni 02** 14:00 – 18:30

Ort: Konradsheim

### Voraussichtlich Ende Juni 02

Eine Masterclass für alle Übenden mit mindestens vier Semestern Praxis. Vorstellung und Einführung in fortgeschrittene Übungen und Übungsprinzipien. Genauer Termin und Anmeldungen werden nach Ostern in den Kursen verlautbart bzw. verteilt.

In diesem Übungsjahr stehen die Kursorte fest. Für das nächste Übungsjahr werden Masterclasses an den neu entstehenden Übungsschwerpunkten abzuhalten. Es liegt am Interesse von euch Übenden. Teilt euer Interesse den Kursleitern mit. Ich nehme eure Interessenskundgebungen gerne über die bekannten e-mail Adressen entgegen.

Über das Ziel der Masterclasses habe ich im letzten Rundbrief einige grundlegende Gedanken geäußert. Der alte Rundbrief ist nach wie vor auf der Vereinshomepage unter [www.taiji.at](http://www.taiji.at) einsehbar.

## QIGONGTHERAPIE

Das schon früher angekündigte Projekt des medizinischen Qigong wurde für die vier folgenden Zielgruppen formuliert.

Gruppe 1: Menschen mit Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystemes (Herzrhythmusstörungen, Blutdruckveränderungen, Herzkranzgefäßerkrankungen)

Gruppe 2: Menschen mit Erkrankungen/Beschwerden des Bewegungsapparates (Wirbelsäulen-, Bandscheiben- und Gelenksprobleme; speziell abnutzungsbedingt)

Gruppe 3: Menschen mit oder nach Tumorerkrankungen (unabhängig von Stadieneinteilungen oder Verlauf)

Gruppe 4: Menschen mit psychosomatischen Erkrankungen/Beschwerden (ausgenommen sind Psychosen)

Wenn mindestens sechs Anmeldungen pro Zielgruppe vorliegen wird gestartet. Die ersten drei Termine zu je 45 Minuten finden wöchentlich Dienstag 15:45 bzw. 16:45 in Steyr, Kirchengasse 16 statt. In der Folge finden Termine 4 und 5 zu je 90 Minuten mit zweiwöchigem Abstand statt.

Die Therapieinhalte werden auf die Möglichkeiten der Teilnehmenden Personen abgestimmt.

Nach diesem Basistherapiekurs sollen die Teilnehmer in der Lage sein die vermittelnden Übungen selbstständig weiterzupraktizieren. Bei Bedarf ist eine Fortsetzung möglich.

Weitere Informationen bei mir oder Martin Wurzer.

## GRENADA FREUNDKREIS - LETZTES TREFFEN IN CABIER

Allen Freunden exotischer Übungsorte möchte ich mit diesem Rundbrief mitteilen, daß es diese Möglichkeit einen unvergleichlichen Urlaub zu verbringen im Jahr 2003 endgültig nicht mehr geben wird. Sollte jemand das Fernweh packen, dann kann ich gerne als Vermittler zum Grenada Freundschaftskreis fungieren und Anfragen Fernwehgeplagter oder Wintergeschädigter weiterleiten. Es gibt eine CD Rom mit entsprechenden Informationen. Die Homepage von Cabier ist voll mit

Bildern (mindestens die Hälfte stammen von mir. Die Adresse: [www.cabier-vision.com](http://www.cabier-vision.com)).

„Ja, Ja es war einmal“, kann ich da nur ganz wehmütig sagen. Alle die jemals an diesem Ort waren werden ihn sicher in bester Erinnerung behalten.

## UND AUßERDEM:

Nach den begeisterten Rückmeldungen über Stefan Libardis Einführung in das Wesen des Tangos hat Stefan einen möglichen weiteren Termin für einen Einführungskurs angeboten.

**Freitag 7. bis Sonntag 9. Juni.** Es können sich Paare und Singles anmelden. Natürlich ist auch ein Wiederholen möglich. Alle Interessierten sollen sich bei mir melden. Wenn bis April genügend Teilnehmer da sind wird Stefan kommen.

\* \* \* \* \*

## TAIJI UND QIGONG ALS GESCHENK

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

## DAS DAO SCHREIT NICHT!

Wir tun das mit unserer Absicht möglichst vielen Menschen an vielen Orten Taiji und Qigong Praxis zu ermöglichen auch nicht. Daher machen wir weiterhin keine gezielte Werbung für die Kurse des JiJian Netzwerkes. Wir wünschen uns die Weiterempfehlung durch die Übungsteilnehmer. Die persönliche Empfehlung ist ein gewichtiges Argument einen Kurs zu belegen. Besonders im Raum Linz sind wir für das nächste Jahr auf diese Art der Unterstützung angewiesen.

Ich wünsche allen Rundbriefleser/innen eine produktive Lernzeit!

Alois Riedler