

太極  
TAI JI



氣功  
QI GONG

## TAIJI RUNDBRIEF 3/2002

Liebe Taiji Freunde/Freundinnen!

Die Sommerpause neigt sich dem Ende zu und der Kurserbst nähert sich rasant. Ich hoffe, das JiJian Herbst- bzw. Jahresprogramm findet regen Zuspruch.

Natürlich nehmen die fortlaufenden Einführungs- und Aufbaukurse breiten Raum in unserem Angebot ein. Taiji und Qigong erreichen einen immer größeren Verbreitungsgrad aber bis zur Breitenbewegung braucht es noch wesentlich mehr Lern- und Übungsangebote in guter Qualität. Es gibt bereits genügend „Qigong – Kaffeekränzchen“ aber auch „Taiji – Kampfgruppen“. Davon will sich diese Herbstprogramm klar abheben. Masterclasses, Gastseminare und Taiji Intensiv sollen allen passioniert Übenden hochwertige Möglichkeiten zur Weiterentwicklung der persönlichen Kunst bieten.

Schrittweise eröffnen sich dabei die verschiedenen Ebenen des Lernens:

**Körper** – damit beginnt alles im Taiji und Qigong: Elastizität, Flexibilität, Weichheit und entspannte Kraft.

**Geist** – Körperwahrnehmung, Aufmerksamkeit, Koordinationsfähigkeit, Konzentration, entspannte Ruhe und heitere Gelassenheit.

Mit Fortdauer der Praxis verbessert und selbstständig sich die gegenseitige Durchwirkung von Geist und Körper. Die wahrhafte Bewegung des Körpers durch den Geist kann in mehrjähriger Taijipraxis besonders deutlich erfahren werden.

**Energie** – Qi ist das Medium, das unsere Lebendigkeit auszeichnet. Es ist nicht die vorhandene Fülle, sondern der ungehinderte Fluß verleiht uns Wohlbefinden und Gesundheit. Die vorher genannte Geist – Körperverbindung ermöglicht ungehinderten Fluß. Indem wir uns gemeinsam zum Üben treffen akkumulieren wir diese Energie noch zusätzlich!

**Leerer Geist (deep mind)** – das „Ziel“ oder auch ein mögliches Resultat des konsequenten „Taiji – Qigongweges“. Die Überwindung der, den oberflächlich waltenden Geist prägenden Dualität. Leerer Geist heißt eins sein mit dem Dao.

Die Schritte dorthin erfordern Konsequenz und die Bereitschaft alle Konzepte persönlicher und kollektiver Wirklichkeit und Wahrheit einer radikalen Überprüfung zu unterziehen und oft auch los zu lassen. In der Übungspraxis verhilft vorerst der „äußere Meister“ zum Fortschreiten. Im Stadium des deep mind übernimmt der „innere Meister“ die weitere Führung.

Der „oberflächliche Geist“ kann sich im Laufe des persönlichen Entwicklungsprozesses bei den meisten Menschen so verankern, dass er ein Loslassen dieser vielen Konzepte aus sich heraus ganz geschickt und raffiniert verhindert. Ich kenne die Argumente und Ausreden die auf dieser Bewußtseinssebene gehandelt werden zu gut.

Schwankend zwischen Heiterkeit und Mitleid muß dem Menschen und seinem trickreichen Geist die Freiheit gelassen werden, sich auf der Stelle tretend weiter in Illusionen zu ergehen. Den direkten, kürzest möglichen Weg zu gehen hieße schon wieder Konzepte los zu lassen. Und damit beginne ich mich zu wiederholen ...

Ich kann es mir aber nicht verkneifen auf die zahlreichen Missionare der verkürzten und vereinfachten Wirklichkeit und Wahrheit und ihre vorgefertigten Lebensrezeptversatzstücke hinzuweisen. Ihre millionenfach verkauften Lebensleitfäden sind für mich schlagender Beweis für die unermüdliche Suche des oberflächlichen Geistes sich selbst am Ruder zu halten. Und ich kann es mir (mir schalkhaftem Lächeln) noch einmal nicht verkneifen auf eines meiner einfachen Rezepte am Ende dieses Vorwortes hinzuweisen (s.u.).

Wohlbefinden und Gesundheit sind sicher für die Mehrzahl Beweggründe zu Üben. Schön wenn die Freude und das Interesse am „Weg“ (dao) erwachen. JiJian möchte allen Ebenen dieses Lernens erschließen.

Es ist sehr erfreulich, dass ein fortgeschrittenes Praxis- und Übungsniveau weiterwächst. Und ich möchte alle Leserinnen und Leser dazu auffordern nach aufmerksamer Lektüre des Programmes einerseits persönlich auszuwählen und andererseits unser Angebot weiter zu empfehlen und damit gleichzeitig Freunden und Bekannten einen guten Dienst zu erweisen.

Ich freue mich auf zahlreiche Begegnungen beim Üben.

Taiji und Qigong sind Instrumente der persönlichen Für- Und Vorsorge:

*Übe, und hilf dir damit selbst! (A.R.)*

\*\*\* \*\*

## VEREINSLEBEN

### T-SHIRT

Nach langer Vorbereitungszeit ist es nun soweit – das Vereins-T-Shirt ist fertig.

Der Druck auf der Vorderseite beinhaltet den Vereinsnamen.

**JI JIAN**  
**TAIJI & QIGONG**  
**VEREIN**

Auf der Rückseite befindet sich das Vereinslogo. Über dem Logo ist das chinesische Schriftzeichen Taiji und unterhalb das Zeichen für Qigong abgebildet.



Die T-Shirts haben eine graue Farbe und sind blau bedruckt. Sie können um den Preis von 14,- EUR (für Vereinsmitglieder 12,- EUR) von den Lehrer bezogen werden.

## EHRENMITGLIED

Beim letzten Lehrertreffen konnten wir unser erstes Ehrenmitglied im Verein begrüßen.

Es verbindet mich einiges mit Ihr – haben wir doch gemeinsam vor vielen Jahren den Anfängerkurs für Taiji und Qigong in Waidhofen an der Ybbs besucht. Da zwischen den einzelnen Kursteilen mehrere Wochen lagen, hat Sie Übungswillige gesucht und Räumlichkeiten für Übungsabende organisiert. Beginnend in privatem Rahmen hat sich daraus ein Teil des heutigen Übungsbetriebs in Waidhofen entwickelt.

Wann immer Arbeiten notwendig sind, Funktionen im Verein zu besetzen sind, aber auch das Aufrechterhalten des Übungsbetriebs in Waidhofen, falls einmal ein Lehrer verhindert ist – Sie übernimmt gerne uneigennützig diese Tätigkeiten.

Etwas, dass ich sogar manchmal in meinen Kursen erwähne, ist eines der „Geheimnisse“ zum Erlernen von Taiji – Beständigkeit. Es hat viele in unserem Anfängerkurs gegeben, denen das Erlernen der Form leichter gefallen ist. Aber einige Schwierigkeiten beim Lernen und Merken von Bewegungen hat Sie durch Üben, Üben und Üben hinter sich gelassen. Heute ist sie von vielen eine der wenigen, die von unserem Anfängerkurs noch aktiv ist – durch Beständigkeit. Das war für mich auch einer der Hauptgründe, warum ich den Vorschlag, Sie als unser erstes Ehrenmitglied in den Verein aufzunehmen sehr passend gefunden habe.

Für alle Ihre bisherige Unterstützung danke ich Hiltraud Schennach sehr herzlich.

Martin

\*\*\* \*\*

## RÜCKSCHAU

### TAIJI INTENSIV: FÜßE - HÜFTE - SCHULTERN

auf Schloß Wolfstein, 11. bis 14. Juli 2002

Im Dunkelsteiner Wald, in einer schloßähnlichen Villa fürstlich untergebracht, begann bei prächtigem Wetter unser Seminar. Als idealer Übungsplatz bot sich uns die Wiese unter der efeubewachsenen Villa an, wo zum Teil hohe, alte Bäume Schatten spendeten.

Franz Redl führte Donnerstag / Freitag unsere Aufmerksamkeit in unsere Füße (untermalt durch ein Video des abends), anschließend Relaxing Exercices, Langform mit Bezug auf

neue Erkenntnisse bzw. Hineinhorchen in diesen Körperteil, unterstützt von Chaitanya Pölzl und Alois Riedler bei Push Hands und Quick Fist. (Nach diesem Muster ging es die nächsten Tage weiter - mit Wechsel des Hauptvortragenden und des Themaschwerpunktes.)

Freitag / Samstag übernahm Alois den Abschnitt Hüfte, die anatomischen Zusammenhänge und wieder anwendungsbezogen zu den verschiedenen Übungen.

Beim freien Üben am Abend bot sich besonders die Gelegenheit, das Gelernte auszuprobieren, zu vertiefen, unsere Lehrer mit Fragen zu löchern, die geduldig beantwortet wurden und manchmal zu überraschenden Einsichten führten. Im Eifer vergaß man leicht die Zeit, einmal begleitet von stimmungsvollem Wetterleuchten, und gegen Mitternacht endend beim heiteren Umtrunk auf der Terrasse.

Samstag / Sonntag brachte Chaitanya uns zu den Schultern. Wobei die Erklärungen zur 2. Relaxing sehr interessant waren, und dann, wie bestellt, ein Storch hoch über dem Hausberg kreisend und sich auf einem fernen Gipfel niederlassend bei unseren "Flugübungen" nach dem Rechten sah.

Die sommerlichen Temperaturen verführten manche von uns in der Mittagspause (oder noch vor dem Frühstück) zum Sprung in den Swimming Pool.

Unvergeßlich bleibt die Vorführung alter Videos von Meister Huang Sheng-Shyan und Zheng Manqing bei der Ausübung der Form und besonders des Toishou.

Geselliges Zusammensein von uns ca. 24 Taiji-Fans gabs beim Frühstücksbuffett, Mittag- und Abendessen, wo wir kulinarisch verwöhnt wurden, und uns untereinander näher kennenlernten.

Im gesamten gesehen, war es ein ideal eingeteiltes Seminar, kompetent und humorvoll geleitet von unseren 3 Lehrern, mit genügend Freiraum; ein sommerliches Stelldichein, das doch ganz natürlich in vertieftes intensives Üben und Lernen führte und uns erneute Impulse für die eigene Übungspraxis mit auf den Weg gab.

(Th. H.)

### **SOMMERSEMINAR IN FREIBURG MIT PATRICK KELLY**

Sieben Tage Taiji – und alles andere vergessen. Ich kann mir kaum einen schöneren „Ur-

laub“ vorstellen. Wir hatten Gelegenheit, ohne äußere Ablenkung zu üben: von 9.00 bis 12.30, 15.30 bis 18.00 mit Anleitung, und von 20.30 bis 22.00 beim freien Training zum Vertiefen und Fragen stellen.

Trotz (oder wegen) dieser langen Übungszeiten fühlten wir uns sehr wohl.

An einem freien Nachmittag sahen wir uns die schöne Innenstadt von Freiburg an.

Ansonsten verbrachten wir die Zeit außer im Übungsraum auch im großen Garten des Übungszentrums, sowie mit kurzen Spaziergängen in die Weinberge der Umgebung.

Beim gemeinsamen Essen lernten wir einander näher kennen. Auch das Tuishou gab Gelegenheit zum Austausch mit anderen Übenden (aus Deutschland, Frankreich und den Niederlanden).

Neben dem Push-hands wurden Relaxing Exercises, Kurzform, Langform und Quick Fist intensiv geübt. Dabei legte Patrick Kelly besonderen Wert auf die inneren Prinzipien, das Hineinspüren in den Körper mit „deep mind“ – einem gelassenen, freien Geisteszustand, der im Laufe des Übens immer wichtiger wird, um Körper und Geist zu trainieren. Jeder Übungsblock schloss mit einer Meditation.

Viele Fragen haben sich von „selbst“ gelöst, andere sind aufgetaucht und animieren zum Weiterüben. Wieder einmal erkannte ich die Kraft des Taiji – und dass es immer wieder etwas Neues zu erfahren, etwas „dahinter“ gibt. So wohltuend auch der jeweilige körperliche und geistige Zustand sein mag, durch regelmäßiges Üben entdeckt man immer wieder ungeahnte Möglichkeiten.

Patrick Kelly empfiehlt täglich 20 Minuten als Mindestübungszeit (mit voller Konzentration, Körper und Geist verbunden). Wenn man sich schneller weiterentwickeln möchte, sind auch ein bis zwei Stunden nicht zuviel.

Immer tiefer – immer weiter – das war alles, was mir vorerst einfiel, als ich den Bericht über Taiji in Freiburg schreiben wollte (auf der langen Autofahrt von Freiburg nach Steyr mit Martin und Monika). Obwohl inzwischen das Hochwasser alles überschattete, ist dieser große Eindruck geblieben.

Zu Beginn der Woche sagte Patrick Kelly, dass solch intensives, ernsthaftes Üben große Veränderungen bringen kann. Allein die Atmosphäre, wenn 57 Menschen mit voller Aufmerksamkeit gemeinsam trainieren hilft

jedem einzelnen davon. Nach dieser Woche sind die inneren Veränderungen weiter spürbar. Sie brachte mir einen ganz neuen Zugang zum Üben, zum Körper und zur Realität. – Und noch tieferes Vertrauen in diesen Weg, den Körper, das „Selbst“ und das Leben zu erforschen.

(Angelika Kerschbaumer 18.8.2002)

\* \* \* \* \*

## INTERNET

Das Programm für das Übungsjahr 2002/03 ist auf der Homepage als PDF-Datei verfügbar. In Kürze werde ich auch die HTML-Version fertigstellen.

Wir haben eine neue E-Mail Adresse.

info@taiji.at

Die „alte“ Adresse (jijian@taiji.at) bleibt weiterhin aktiv. Die neue Adresse haben wir unter anderem auch deswegen angelegt, da der Umgang mit ihr leichter ist (per Telefon, aufschreiben, merken, ...).

(M.W.)

\* \* \* \* \*

## HEITERES

Auf der Rückseite eines Info-Folders für den nächsten Kurs mit Patrick Kelly in Freiburg haben wir nachfolgenden Cartoon gefunden.



\* \* \* \* \*

## BÜCHER, ZEITSCHRIFTEN ...

### TAIJIQUAN & QIGONG JOURNAL

#### Heft 9 3/2002

Die neueste Ausgabe des Journals ist eingetroffen und kann bei den Kursleitern um 7,5 EUR bezogen werden.

### RELAX, DEEP MIND

(P. Kelly) deutsche Ausgabe

Das Buch zur ZMQ Kurzform (37 Bewegungen) in deutscher Fassung. Ich konnte noch 9 Exemplare ergattern. Die Auflage ist verkauft und es ist noch nicht ganz klar wann es eine Neuauflage geben wird (Frühestens Herbst 2003 fürchte ich). Wer zuerst kommt, mahlt zuerst!

### DER STILLE FLUSS DER KRAFT

(JiJian Taiji&Qigong Übungshandbuch)

Ein neuer Posten Bücher wurde im Auftrag von JiJian hergestellt. Die Bücher können über die Kurleiter bezogen werden.

(A.R.)



## VERANSTALTUNGEN

### MASTERCLASS 14. SEPTEMBER 02

In **ST. VALENTIN (Hauptschule Schubertviertel):**

Der intensive Einstieg in den Übungsherbst. Soloformwiederholung und Vertiefung (mindestens ein Übungssemester nötig). Basisübungen des Neiyanggong (kann auch ohne Vorerfahrung mitgemacht werden und ist Wiederholung oder Vorbereitung für die Qigong Seminare im November und Jänner). Basisübungen des Chan Mi Qigong (Wiederholung und Vorbereitung für das Novemberseminar mit Meisterin Jiang Xue Ying).

Der Vor- und Nachmittagsblock (ab 10:00 bis 17:00) sollen damit ausgefüllt werden.

Der dritte Übungsblock ist in erster Linie als Kurzeinführung in die Taiji Intensiv Reihe (frühestens nach 2 Übungsjahren) aber auch als innere Schulung und für alle die an der „inneren Schule“ interessiert sind gedacht. Im Anschluß können kurze persönliche Anfragen zur Entscheidungsfindung mit mir geklärt werden. Für alle Geübten ist dieser Block eine gute Übungsgelegenheit.

Die weiteren Masterclasses sollen in ähnlicher Art Qigong und Taiji in verdichtetem Üben bieten. St. Peter (7.12.2002) und St. Valentin (15.2.2003) werden als Zusatzschwerpunkte Schwertformübung bieten.

Bitte Anmeldung an JiJian oder an eure örtlichen Kursleiter oder per E-Mail.

### FORTLAUFENDER TAIJI & QIGONG KURS LINZ – NEUES KURSLOKAL DRINGEND GESUCHT!

Bei der Reservierungsvereinbarung für die Herbsttermine wurde mir seitens des LFI mitgeteilt, dass der bisherige Kursraum im Herbst wegen Neuadaptierung nicht zu Verfügung steht. Als langjähriger Raummieter hätte ich mir diese Auskunft schon viel früher gewünscht. Aber offensichtlich ist die Betreuung der Seminarveranstalter im LFI unprofessionell. Nach meiner Urgenz wurde ein Ersatzraum (mit Teppichboden) angeboten. Die Miete für diesen Raum beträgt allerdings 70,- EUR pro Kurstermin!! (Das ist mehr als das Doppelte der bisher ohnehin schon sehr hohen Raummiere). Unter diesen Umständen können wir das LFI nicht weiter als Kursort benützen.

In einem Monat soll der Kurs beginnen. Ich ersuche dringend um Mithilfe bei der Suche nach einem geeigneten Kursort (Saal mit mindestens 80m<sup>2</sup>). Ich bin zuversichtlich unseren Linz Kurs an einem guten Ort weiterführen zu können.

Infos per E-Mail oder telefonisch unter (07477) 43293. Danke!

### VORTRAG – „IM FLUß SEIN!“

**Es gibt einen Weg zwischen Fitnesswahn und Lethargie! 10. Oktober 02 in Waidhofen/Ybbs**

Zu diesem Thema soll in pointierter Art eine Bestandsaufnahme über die landläufige Körper- und Geisteskultur gemacht werden. Dieser werden dann die Qualitäten und Charakteristika und Qigong und Taiji und vor allem die Art es zu praktizieren gegenübergestellt. Neben dem Vortrag möchte ich auch eine kurze Demonstration für das und eine gemeinsame Übung mit dem Auditorium machen.

Wir können diese Veranstaltung zu einem Muster für entsprechende andere Gelegenheiten und Orte entwickeln. Nach all dem Schmus der sogar medial zum Thema verbreitet wird, ist eine ordentliche Präsentation in der Öffentlichkeit nötig. Lange Zeit war es meine Absicht meinen Unterricht Suchenden anzubieten. Da wir aber in dieser extrovertierten Zeit leben in der der lauteste Marktschreier größte Aufmerksamkeit auf sich zieht, ist wie gesagt Öffentlichkeitsarbeit nötig.

Bitte beteiligt euch als Zuhörer und macht eure Freunden darauf aufmerksam.

Bis bald und viel Spaß beim Üben!

A.R