

太極  
TAI JI



氣功  
QI GONG

## TAIJI RUNDBRIEF 2/2003

Liebe Taiji Freunde/Freundinnen!

Die große Dichte an Aufgaben haben das Verfassen dieses Beitrags hinausgezögert. Das erste Übungshalbjahr läuft aus und an vielen Kursorten sind die fortlaufenden Kurse schon abgeschlossen.

Ich kann nur von den Kursorten an denen ich mitwirke sprechen, denn die Zunahme der Kursorte bringt es mit sich, dass ich von den Aktivitäten zahlreicher Kursorte nur indirekt Informationen erhalte.

An den Ersteren stelle ich mit Zufriedenheit die Übungsfreude und die Fortschritte der zahlreichen TeilnehmerInnen fest. Ich möchte nicht verhehlen, dass Taiji- und Qigongpraxis zahlreiche Herausforderungen an die Kursteilnehmer stellen.

Herausforderungen sind in erster Linie Gelegenheit zu lernen, ausgetretene Pfade zu verlassen, zu wagen, zu experimentieren und sich auch Belastungen auszusetzen.

Taiji- und Qigong Praxis sind ganz natürliche Prozesse der Auseinandersetzung mit der menschlichen Natur (Körper und Geist) und vieles passiert für die Übenden dort wie im alltäglichen Leben. Das schließt auch das Vorurteil, das Scheitern oder das sich um etwas Drücken ein.

Hier können Begegnung mit anderen Übenden oder das Vertrauen und die „Beziehung“ zu den Kursleitern eine wichtige Funktion bekommen.

Die Kursleiter vermitteln nicht nur die Ausführung von äußeren und inneren Übungen oder geben Anweisungen und Erklärungen zu den Fragen der Übenden. Sie sammeln und ordnen auch die Energien ihrer Übungsgruppen. Das setzt voraus, dass diese Energien überhaupt in Fluss kommen.

Freude am gemeinsamen und am eigenen selbstbestimmten Üben, Offenheit und Ver-

trauen bringen diese Energien in Fluss. In der gemeinsamen Übung in der Gruppe verstärken und verbinden sich die Kräfte. Die Kursleiter sind in diesem Prozess die Feinabstimmer.

Diese Fähigkeit der Kursleiter setzt deren eigenen intensiven Wachstums- und Übungsprozess voraus. Auch Lehrende haben und brauchen Quellen aus denen diese Prozesse gespeist werden. Es sind in immer höherem Masse eigene Quellen aber gleichzeitig auch die anregende und oft wegweisende oder herausfordernde Begleitung der erfahrenen Klarheit.

Es war und ist mir ein großes Anliegen Taiji und Qigong zu einer gesundheitsfördernden Breitenbewegung werden zu lassen. Dieser Prozess schreitet in der dafür typischen und wahrscheinlich natürlichen Trägheit voran.

Es braucht noch viel mehr engagierte und begeisterte Boten oder Anstifter, die auch die Geister und Körper erreichen, die so gerne in ihrer geheiligten Lethargie hängen bleiben. Oder so viele Ausreden haben, die sie davon abhalten Zeit für sich selbst in Anspruch zu nehmen, in sich selbst zu investieren. Was für ein beschämender Ausdruck fehlender persönlicher Wertschätzung!

Daher schätze ich alle die sich auf den Weg machen ganz außerordentlich!!

Es ist keine Frage von welchem Ausgangspunkt jemand beginnt seine eigene Wertschätzung in Übungen zur Förderung des persönlichen Wohlbefindens auszudrücken. Es ist keine Frage von Zeit oder Geschwindigkeit in der jemand bestimmte Übungsaufgaben bewältigen kann. Es ist keine Frage von äußerer oder innerer Perfektion mit der Taiji oder Qigong anfänglich praktiziert werden. Es ist keine Frage des Alters um damit zu beginnen.

Bankverbindung: Volksbank Ulmerfeld-Hausmehning, BLZ.: 43530, Kto.Nr.: 21009230000

Taiji und Qigong haben innerlich ganz andere Leistungskriterien wie sportliche Aktivitäten oder konkurrenzorientierte Aufgaben. Äußerlich mag es schon manchen Übenden hin und wieder an sportliche Leistung erinnern, aber das ist nur ein flüchtiger Zustand.

Ich setze trotz medialer und anderweitiger Präsenz von Taiji und Qigong nach wie vor auf die persönliche Weiterempfehlung der Kurse. Daher möchte ich euch ermuntern und ersuchen, die Kurse des JiJian Netzwerkes an den bekannten Kursorten wärmstens weiterzuempfehlen. Die autorisierten, dort tätigen Kursleiter werden gute Vermittler dieser Künste sein.

Wenn wir Menschen dazu verleiten können für sich selbst aktiv und verantwortlich zu sorgen, machen wir ihnen das größte Geschenk, das man einem Menschen machen kann!

Also beschenkt eure Freunde und Bekannten (aber versucht nicht sie zwangszubeglücken)!

Neben dem Anliegen der Breitenbewegung liegt mir genau so viel an der Vertiefung, Verfeinerung und Weiterentwicklung des Taiji und Qigong.

Auch diese Entwicklung schreitet mit der schon oben erwähnten natürlichen Trägheit voran. Es gibt im JiJian Netzwerk eine Gruppe von Lehrern, die von ihrem Einsatz im Kurswesen und von der engagierten Weiterentwicklung der eigenen Fähigkeiten deutlich über dem Durchschnitt dessen stehen, was für Lehrende typisch ist. Ich wünsche mir das und setze es eigentlich von allen Lehrenden voraus!

Ich werde in der Zukunft diesen Aspekten meine besondere Aufmerksamkeit schenken und nach besten Möglichkeiten mit dafür sorgen, dass die Lehrenden absolut seriöse Entwicklungsarbeit leisten.

Der Ausbildungskurs für Taiji- und Qigong Kursleiter ist vom WIFI ausgeschrieben. Wenn sich genügend Interessierte anmelden und dieser Ausbildungsgang zustande kommt, wird das für die Weiterentwicklung und Ausbreitung des Taiji und Qigong ganz wesentliche Impulse liefern. Diese Ausbildung verbindet erstmals Taiji- und Qigong (wie es traditionellerweise üblich war) in einem systematischen dreijährigen intensiven Projekt. Mittel und längerfristig soll und kann daraus ein eigenes Berufsbild entstehen. Gleichzeitig können viele Berufs-

zweige diese Qualifikationen integrieren. Ich denke da an Ärzte, Physiotherapeuten, Körpertherapeuten, Pflegeberufe, Masseur, Lebensberater, Psychotherapeuten, Berater und Trainer in verschiedensten Bereichen, Meditationslehrer, Pädagogen, Wellness Berufe (Gesundheitsberater, Naturpraktiker, ...)

Für Jijian Kursteilnehmer mit mehreren Semestern Übungserfahrung und absolvierten Qigong Seminaren ist das erste Kursjahr wenn überhaupt geeignet, nur eine Wiederholung, da der Hauptschwerpunkt auf dem Erlernen der 64er Form und der Qigong Basisübungen liegt.

Auch hier gilt die Bitte diese Informationen weiterzuverbreiten.

Alle die Interesse an der Ausbildung haben und schon länger üben, haben in Hollenstein die Gelegenheit zu persönlichen Gesprächen in denen die Möglichkeiten zu einem Diplomabschluss zu kommen geklärt werden können.

Die Weiterentwicklung der inneren und äußeren Kunst steht nur am Rande mit Lehren und Unterrichten in Zusammenhang.

Entwicklung ist eine charakteristische Eigenschaft der menschlichen Natur. Entwicklung braucht aber so etwas wie ein Gravitationsfeld oder eine morphogenetisches Feld (Sheldrake), das den Kräften und Intentionen eine Struktur, eine Ausgerichtetheit, eine Schlüssigkeit gibt. Es ist eine ganz fundamentale Erscheinung des polaren Wechselspieles von Yin und Yang die sich da zeigt und erfahren lässt.

Ich stehe selbst mitten in diesen Prozessen und danke all denen, die mir zur Erweiterung meines Horizontes verholfen haben und weiter verhelfen. Was nicht immer angenehm war und/oder bedankt worden ist. Die Bedeutung von Entwicklungsprozessen, von Strukturen und das unglaubliche Potential das in den Menschen steckt ist mir dabei völlig klar geworden. Ich kann es mehr und mehr förmlich sehen, wenn ich den Menschen begegne, was auch nicht immer angenehm ist, weil viele Menschen alles nur Mögliche tun um ihr Potential unter Verschluss zu halten. Ich sehe auch meine Aufgabe nicht darin einzelnen Individuen die Augen zu öffnen. Ich stelle meine Kraft zur Verfügung und in diesem Kraftfeld kann es den Individuen möglich werden, die

Augen zu öffnen und wacher und wacher zu werden.

Wenn solche Prozesse dann passieren, kann jeder Mensch dann voller Selbstachtung feststellen, dass er oder sie ganz eigenständige Entwicklungsschritte getan hat. Was dabei möglicherweise entsteht ist ein energetisches Netzwerk in dem jeder sein eigener energetischer Netzwerkknoten ist und mit den anderen teilt ohne den Anspruch mehr zu bekommen als er oder sie einbringen kann.



## ZEN IN DER KUNST DES JONGLIERENS

Im Gespräch nach einem Kursabend erzählte mir eine Mutter von der Konzentrationsschwäche ihres Sohnes, und dass sie mit ihm deshalb auch einige Qigong-Übungen mache. Aber trotz gemeinsamen Bemühens schweife beim schulischen Lernen die Aufmerksamkeit des Jugendlichen nach kurzer Zeit schon ab. Spontan fragte ich, ob ihm nicht das Jonglieren lernen (obwohl ich nie damit etwas zu tun hatte) Freude machen könnte.

Unabhängig davon kam einige Tage später mein Sohn heim und brachte mir ein Buch eines Studienkollegen mit, dass mich, wie er meinte, interessieren könnte: *Zen in der Kunst des Jonglierens*

Überrascht nicht nur wegen des Zufalls, sondern auch viele Parallelen zum Taiji-Üben zu finden, nun einiges über den Inhalt (der neben Lebensweisheiten, die euch bestimmt bekannt vorkommen, auch Humorvolles in sich birgt):

Wer sich also mit dem Helden dieses Buches aufmacht auf die Suche nach dem Geheimnis der uralten Kunst des Jonglierens, der lernt, dass es hier um Wichtigeres geht: um die Bildung der eigenen Persönlichkeit, die Schärfung von Konzentration und Geistesgegenwart, um innere Balance und damit um die harmonisch fließende Verbindung von Geist und Körper.

Dave Finnigan, ein Meisterjongleur, der rund um den Globus das Jonglieren als einen Weg der Selbsterfahrung lehrt, erzählt die stauenswerte Geschichte von der Suche eines Jongleurs nach technischer Perfektion. Sie führt ihn zu dem geheimnisvollen chinesischen Meister Huang, der in der verlassenen Bergwelt Taiwans in einem verfallenen buddhistischen Tempel lebt und lehrt. Er lehrt – mit den

Methoden der Jonglier-Kunst – im Grunde nichts anderes, als die Zen-Kunst der spielerischen Meisterung des Lebens ...

Meister Huang über Selbstachtung:

„Wert ist absolut. Jeder beginnt mit einem menschlichen Leben. Das ist, was ihr ‚wert‘ seid. Dieser Wert lässt sich weder vergrößern noch verkleinern, während wir durchs Leben gehen. Keiner ist mehr wert als irgend jemand anders. ‚Wert‘ ist unsere göttliche Natur.

Ist es nicht merkwürdig, dass eure Selbstachtung normalerweise auf euren Gefühlen von Leistung, Kompetenz oder Erscheinung im Vergleich zu anderen beruht? Wir haben das Gefühl, dass wir ständig unseren Wert und Nutzen beweisen müssen – anderen, indem wir zeigen, was wir alles können, uns selbst, indem wir ihr Lob erringen. Wenn ihr euch selbst nach eurer Leistung beurteilt, wenn eure Identität nicht ausmacht, was ihr ‚seid‘, sondern was ihr getan habt, dann werdet ihr auch andere nach deren Leistung beurteilen und sie als wert oder unwert einstufen. Hört nicht auf Leute, die eure Selbstachtung untergraben oder andere herabsetzen und meidet sie. Sobald ihr euch selbst annehmen könnt, müsst ihr nicht mehr ständig ins Schwarze treffen. Lasst uns Hochachtung füreinander als Menschen hegen und nicht, weil wir einige Tricks gelernt haben, die andere nicht beherrschen.“

Über Lehrer:

„Wenn ihr euch in der Finsternis ein dunkles Haus mit vielen Räumen vorstellt, ist der Meister einer mit einer Kerze, der euch führt. Sein Licht durchdringt die Dunkelheit. Aber eure Augen müssen Gestalten unterscheiden, eure Füße euch zur Tür ins nächste Zimmer tragen. Ihr müsst diese Tür finden und selbst öffnen. Etwas von dem Licht des Meisters wird in den nächsten Raum fallen. Aber es ist eure Sache, euch da durchzufinden. Schließlich werdet ihr entdecken, dass ihr selbst eine Kerze habt, die an der des Lehrers entzündet wurde und schwächer brennt als seine.

Ihr geht von Raum zu Raum – immer nach oben. Eure Kerze wird stärker, je weiter ihr kommt. In manchen Zimmern entdeckt ihr jetzt einen Schalter, den ihr nur bedienen müsst, und augenblicklich ist jener Raum erleuchtet. Schließlich werdet ihr in der Ferne ein Licht von großer Helligkeit erblicken, dann müsst ihr euch nur noch darauf zubewegen. Das Licht selbst wird zu eurem Führer!

Lehrer treten auf, wenn ihr bereit seid für sie. Sie begleiten euch, so weit ihr gehen wollt. Wahre Lehrer mögen nicht viel mit euch besprechen, sie sind nicht interessiert an Theorien und machen nicht immer einen freundlichen Eindruck ... Ein Buch kann auch ein Führer sein, genauso wie ein Ereignis, ein Naturschauspiel oder ein Unfall. Egal, wer und was euer Lehrer ist: die ganze Arbeit muss von euch allein geleistet werden. Außerdem versteht bitte, dass eure größten Lehrer nicht immer die Weisen und Toleranten sind. Manchmal lernt ihr eure wichtigsten Lektionen von den Unwissenden und Intoleranten. Wenn euch die Taten anderer ärgern, haben diese euch eine Lektion über den Ursprung des Ärgers erteilt. Der Ärger kam aus euerm Innern und wurde durch jemand anderen nur erregt. Dankt euren Feinden. Sie bieten euch einige der besten Gelegenheiten zur Entwicklung.“

Über Anhaften:

„Streben, Planen, Erwarten, Wünschen und Versuchen stehen allesamt dem Erreichen im Wege! Sobald der Geist diese Anhaftungen fahrenlässt, kann die Kunst des Jonglierens wirklich geübt werden. Nur durch Ergebenheit und Demut können wir Verstehen erlangen.“

Über Anfängergeist:

„Im Anfängergeist ist nichts jemals zuvor passiert. Es ist ein Geist, frei von der Last der Erfahrungen. Wenn ihr die Welt jeden Tag im Geiste des Anfängers betrachtet, werdet ihr jeden Augenblick Neues und Möglichkeiten zum Experimentieren und Erforschen erkennen.“

Der Autor beschreibt Jonglieren als aktive Meditation und: „... das Jonglieren lehrte mich die dehnbare Natur der Zeit. Ich entdeckte, dass ich sie nach belieben verlangsamten oder beschleunigen konnte.“

Innerhalb dieses Lehrgangs bei Meister Huang nehmen auch Partnerübungen und verschiedene Meditationsformen (z. B. Sonne-Erde-Med.) einen wichtigen Stellenwert ein.

Schließlich, nach Höhen und Tiefen, nach schönen Erfahrungen, nach einer Enttäuschung findet unser Autor immer tiefer zu sich selbst und erfährt und beschreibt sein persönliches Erleben seiner Erleuchtung und versteht das Wort Lao-tzu's: Andere zu erkennen ist Weisheit, dich selbst zu erkennen ist Erleuchtung...

(T.H.)

## ERFAHRUNGSBERICHT – MEIN WEG ZU QIGONG UND TAIJI QUAN

Vor ca. 8 Jahren las ich in einer Frauenmodezeitschrift einen Artikel zu einer Buchempfehlung „Drei Wege zur Verjüngung“ von Reimer M. Bürkner. Ich war gerade 50 Jahre und kaufte mir sofort dieses interessante Buch. Darin wurden drei bewährte östliche Methoden vorgestellt und beschrieben: Qigong, Tai Chi Chuan und Yoga.

Alle drei haben das Ziel

- die geistig-seelische Harmonie zu fördern
- das Entstehen von Krankheiten zu vermeiden
- die innere Heilkraft zu aktivieren
- den Körper zu verjüngen und
- den Alterungsprozess anzuhalten und umzukehren

Für mich waren zur damaligen Zeit diese beschriebenen Übungen völlig neu und ich konnte mit dieser Theorie nichts anfangen, außerdem wurde darin empfohlen, sich einen guten Lehrer zu suchen. So legte ich dieses Buch zu meinen anderen ins Bücherregal ab.

Im Laufe der Zeit machten sich jedoch einige körperliche Funktionsstörungen wie Rückenschmerzen, Knieprobleme, Verspannungen, Platzangst und Allergien bemerkbar.

Es vergingen 5 Jahre, als mich eine Freundin aufmerksam machte, dass Dr. Alois Riedler in Steyr Qigong und Tai Chi unterrichtet und ein Anfängerkurs beginnt. Sofort kam die Erinnerung an dieses besagte Buch.

Der erste Kursabend mit der Körperwahrnehmung war für mich eine Offenbarung.

Nicht nur körperliches Wohlbefinden stellte sich nach ca. 3 Monaten ein, es veränderte sich auch mein gesamtes Weltbild, ich wurde ausgeglichener und gelassener. Nach 4 Se-

mestern Qigong und Tai Chi und beharrlichem Üben kann ich heute sagen, ich fühle mich jung, vital, schmerzfrei, entspannter und gesund.

Jedem kann ich Qigong und Tai Chi Chuan als Therapie und Gesundheitsvorsorge wärmstens empfehlen und bin dankbar, dass ich diese Übungen und Kurse mit sehr guten Lehrer/innen lernen durfte.

(R.G.)

## ERLEBNISSE BEIM ÜBEN

An einem sonnigen Nachmittag war ich in Steyr geschäftlich unterwegs. Die Firma in Neuschönau bedauerte, dass das Belichtungsgerät "spinne" und ich darum doch bitte eine halbe Stunde warten möge. Statt der angebotenen Kaffeepause begab ich mich, entbunden aus dem Zeitgetriebe, hinaus Richtung Enns.

An einer etwas breiteren Stelle eines Fußgängerweges, und ganz alleine, begann ich in die Lieblichkeit des beginnenden Frühlings zu sinken und ging durch die Form. Aus den Augenwinkeln heraus sah ich zwei ältere Damen, die sich näherten. Wunderbar in mir bleibend vernahm ich leise Worte - "schenk schaut des aus"...

"jo, waun ma nix zum toan hot" - die kamen und gingen wie der Fluss, der vorbeifloss.

An diesem sonnigen Nachmittag in Steyr nahm ich mehr mit als nur eine Filmrolle: ein Lächeln, die Fülle, Leere, Stille und Lieblichkeit der Natur und der zwei Damen.

(T.H.)



## TAIJI INTENSIV – HANDTECHNIKEN

Dr. Alois Riedler – Steyr

Die Handtechniken bilden im Taijiquan ein zentrales Thema. Es werden in den klassischen Quellen 8 grundlegende Handtechniken beschrieben, deren Beherrschung für Taijiquan Praktizierende ein wesentliches Übungsziel in den verschiedenen Stadien des Lernens ist.

Das Lernen der Handtechniken widerspiegelt den Taijiquan Entwicklungsprozess insofern, als äußere Haltung und Ablauf den ersten

Schritt bedeuten. Durch systematische Instruktion dringen die engagierten Übenden immer weiter in die Natur des Taijiquan ein bis Geist, Körper und Prinzipien in völligem Einklang stehen. Alles passiert völlig selbstverständlich. Nichts muss getan werden und dennoch bleibt nichts ungetan. Es stellt sich natürliche Leichtigkeit und tiefe innere Entspanntheit ein. Unser geschätzter Lehrer Patrick Kelly spricht von „deep mind“.

Wenn wir den Gesetzmäßigkeiten entsprechend beginnen wollen stehen natürlich die Hände als solches im Mittelpunkt der Betrachtung.

Gleichzeitig soll nur mit einem Satz auf die Prinzipien hingewiesen werden, die betonen, dass im Taijiquan die Beine die Basis bilden, die Mitte den Kraftfluss leitet und lenkt und dieser dann in Armen und Händen in „Erscheinung“ tritt. Im gleichen Zug soll auch noch auf das Prinzip der „Verbundenheit“ der Aktionen hingewiesen werden.

Ihre formale Erscheinung ist daher ein erstes Thema zu den Handtechniken.

## PENG – ABWEHREN

Der Unterarm bietet einer attackierenden oder eindringenden Kraft eine Kontaktstelle. Der Kontakt der dem Angreifer/Übungspartner geboten wird kann mit dem Bild eines Bootes, dass auf dem Wasser lastet, von diesem mit weicher Kraft getragen wird und dieses nicht verlassen kann verglichen werden.

Was mit der aufgenommenen Kraft im weitem geschieht hängt von verschiedenen Faktoren ab. Eine Möglichkeit ist, dass diese Kraft in den Körper des Abwehrenden aufgeladen wird. Dabei kommen die Körperstrukturen in einen komprimierteren und gleichzeitig zunehmend „gestreckten“ Zustand dem mit dem „unstretch“ das Ausstoßen der aufgenommenen Kraft folgt.

Die PENG Position finden wir in der Soloform bei den Positionen Abwehr nach links und Abwehr nach rechts.

## LU – ZURÜCKROLLEN (ZURÜCKGLEITEN)

Das Zurückgleiten ist eine auf die andringende Kraft des Gegners/Übungspartners reagierende Handtechnik, die den Gegner/Übungspartner zur Verstärkung seiner Angriffskraft verleiten soll. Dabei wird dessen Kraft durch das Ableiten ins Leere verringert.

Das Weiche überwindet so das Harte. Alle von außen eindringenden Angriffskräfte können damit formlos neutralisiert werden.

LU finden wir in der Soloform in Fasse den Vogel beim Schwanz.

### **JI – STOSSEN (DRÜCKEN)**

Das Stossen beschreibt ein fühlendes Vordringen mit zwingendem Druck. Dieser Druck ist nur so stark um die Bewegung des Gegners/Übungspartners kontrollieren zu können.

Dazu heften sich die Handflächen an entscheidende Ansatzpunkte an Armen oder Körper des Gegenübers um die Kontrolle über dessen Schwerkraftzentrum erfüllen zu können.

Der Push ist eine abschließende Handtechnik. Schultergürtel, Arme und Hände bleiben beim Push in maximaler elastischer Entspanntheit um dem Jin freie Entfaltung zu lassen.

JI finden wir in der Soloform ebenfalls in der Figur fasse den Vogel beim Schwanz.

### **AN – PRESSEN (SCHIEBEN)**

Das Aufeinandertreffen von zwei pressenden Kräften prägt die Handtechnik. Es ist die Kombination von Abwehr und Stoss. Ein Arm hält sich wie bei der Peng Position der zweite wie bei einem Push.

Das Pressen ist eine sehr effektive Handtechnik, mittels der das Jin kräftig kurz und impulsiv ausgestoßen werden kann. Davor und unmittelbar danach sollen sich die Arme leer und entspannt zeigen.

AN findet sich in der Soloform in der Figur fasse den Vogel beim Schwanz.

### **CAI – ZIEHEN**

Das Ziehen erfordert den vordringenden Gegner/Übungspartner. Das Zurückgleiten oder absichtliches leichtes Widerstreben verleiten zum weiteren Vordringen. Einerseits kann so die Intention des Gegners/Übungspartners ins Leere geleitet (neutralisiert) werden. Andererseits kann dieser auf das Ziehen gleichermaßen mit Zurückziehen reagieren. Diese Situation ermöglicht das Nachfolgen mit einem Pressen und Ausstoßen.

Echtes Ziehen geht über die Handtechnik natürlich hinaus da hier die Arbeit in den Beinen und den Hüften ganz wesentliche Voraussetzung ist.

Die Handtechnik soll mit größtmöglicher Sensitivität ausgeführt werden um ein darauf folgende Reaktion des Gegenübers zu unterbinden.

In der Soloform findet sich CAI bei der Position den Tiger umfassen und zum Berg zurückkehren.

### **LIE – SCHNELLE REAKTION (SPALTEN der geistigen Konzentration des Gegners )**

Die schnelle Reaktion ist immer dann wenn der Gegner/Übungspartner Kontrolle über das eigen Schwerkraftzentrum zu gewinnen droht angezeigt. Es ist eine aus Notsituationen befreiende Handtechnik, die bei Angriffen die schon den Körper erreicht haben eingesetzt wird. Schnelle Reaktionen basieren ganz besonders auf vertikalen, horizontalen und allen anderen möglichen sphärischen Bewegungen. Sie setzen eine tief verwurzelte Weichheit in der Bewegung voraus.

Die schnelle Reaktion gleicht einem Wagenrad. Wirft man einen Stein auf ein sich schnell drehendes Wagenrad, so wird dieser nach kurzem Kontakt wieder weggeschleudert.

### **KAO – SCHULTERSTOSS**

Der Schulterstoß ist die stärkste und gewichtigste unter den Handtechniken. Eigentlich wird der ganze Arm dabei eingesetzt. Voraussetzung ist eine sehr enge nahe Position zum Gegner/Übungspartner. Einen gut gesetzten Schulterstoß kann dieser kaum überstehen. Der Effekt kann noch gesteigert werden, wenn die nach unten ziehende Hand des Gegners/Übungspartners erfasst wird.

### **ZHOU – ELLBOGENSTOSS**

Der Ellbogenstoß ist eine blitzartige Armtechnik, bei deren Anwendung ein Höchstmass an Geschwindigkeit nötig ist. Die kleine Fläche des Ellbogens entfaltet beim Auftreffen große Kraft. Der Ellbogen hilft als Schutz um sich bei schnellen Reaktionen des Gegners zurückziehen zu können. Flexible Schulter- und Ellbogengelenke sind eine wesentliche Grundvoraussetzung um aus größtmöglicher Weichheit etwas wirklich Hartes hervorzubringen.

Alle Figuren der Soloform sind aus den acht grundlegenden Handtechniken und deren verschiedenen Variationsmöglichkeiten abgeleitet. Das Hauptaugenmerk in der Taijiquan- Tradition

on lag auf der Verteidigung. Der Ausweg war die nächstbeste Möglichkeit mit Aggression umzugehen. Der Angriff blieb nur unausweichlichen Situationen vorbehalten.

In diesem Geist sollten auch wir die Handtechniken Pflegen und Form- und Tuishoupraxis gleichermaßen kultivieren.



## HEITERES

Ich denke, also spinn' ich

(frei nach Descartes)

... gesehen an der Wohnungstür eines Bekannten, der sich schon lange Zeit in Meditation übt

(T.H.)



ACHTUNG! Die Kursdaten zu den Masterclasses haben sich seit dem letzten Rundbrief geändert.

## MASTERCLASS KONRADSHEIM

14. Juni 2003

14:00 – 17:30 64er Form (Detailarbeit - ausgewählte Passagen)

17:30 – 18:00 SCHWERT

Inhaltliche Anpassungen an die Bedürfnisse der Übenden sind wie immer möglich.

## SOMMERCAMP HOLLENSTEIN

Do. 3.7. – So. 6.7.2003

Wir freuen uns, heuer ein vielseitiges Programm in der Fachschule Unterleiten im herrlichen Ybbstal anbieten zu können. Der Unterricht ist für Übende aller Stufen geeignet. Nicht übende Partner (haben im Schnupperkurs eine Übungsmöglichkeit) und Kinder sind willkommen (Kinderbetreuung bei Bedarf organisierbar).

Kursinhalte: Qigong, Chan Mi Qigong, Taiji für Anfänger, Losening Exercises, Tui shou Basis, Taiji Formpraxis, Kurzform Tui shou, Schwertübung, Langform, Quickfist

## Übungszeiten:

06:45 – 07:30	Morgenübung
07:30 – 08:30	Frühstück
08:45 – 09:45	Übungsblock I
10:00 – 11:00	Übungsblock II
11:15 – 12:15	Übungsblock III
12:30 – 13:30	Mittagessen
Ab 14:00	Nachmittagsvergnügen
18:30	Abendessen
Anschl.	Abendvergnügen

Es finden jeweils 2 bis 3 Kurse parallel statt.

Anreise: Do. 3.07.2003 16:00 bis 17:30 Uhr

Abreise: So. 6.07.2003 14:00 bis 15:00 Uhr

## Unterkunft

Vollpension 2 u. 3-Bett-Zimmer  
3 Tage 88,80 €; 2 Tage 68,80 €;  
1 Tag 38,80 €

## Kurs

3 Tage 75 €; 2 Tage 58 €; 1 Tag 33 €

Übernachtung in Mehrbettzimmern oder Camping zu ermäßigten Preisen möglich.

Anfänger und Vereinsmitglieder bekommen pro Kurstag 5,- € Ermäßigung.

**Da die Küche hinsichtlich Personal und Lebensmittelbeschaffung vorausplanen muss, ist frühzeitige Fixanmeldung bis spätestens 23. Juni notwendig! Wir bitten um Eure Unterstützung.**

## SOMMERTERMINE

Die Anzahl der Kursorte nimmt beständig zu. Diesem Trend folgen auch die Sommertermine.

Vereinsmitglieder können auch heuer wieder an allen Terminen gratis teilnehmen.

Amstetten: 19:00 bis 20:00 Uhr 10.7, 28.8

Hollenstein: 22.7, 12.8

Linz: 19:00 bis 20:00 Uhr 8.7, 19.8

Seitenstetten: 15.7, 26.8

St. Valentin: 5.6, 10.7, 31.7

Steyr: an allen Terminen von 18:00 bis 20:00  
Uhr Qigong & Formen  
22.5, 12.6, 5.8 20:00 bis 20:30 Schwert,  
15.7, 2.9 20:00 bis 21:00 TuiShou für alle

Ternberg: 25.06, 30.7, 27.8

Waidhofen/Ybbs: 18.6, 9.7, 30.7

## HERBST

Das fortgeschrittene Üben (als überregionales Übungsprojekt) soll ab Herbst in Abstimmung mit der Shambhala Schule in Wien in zwei Richtungen möglich sein.

Das in den letzten drei Jahren gemeinsam entwickelte Taiji Intensiv Projekt wird in Form von TAIJI INTENSIV – ZU DEN WURZELN und TAIJI INTENSIV – FÜLLE UND LEERE angeboten.

T.I.-WURZELN wird über Elemente der ZMQ 37 Bew. Form, den 5 „Lockerungsübungen“ nach Meister Huang, grundlegenden fixen Tuishou Partnerübungsmustern und freien Körpererfahrungsübungen in Form von drei Wochenendkursen und 14 Übungsabenden in 2 Semestern mit der Möglichkeit eines zusätzlichen Sommerwochenkurses (gemeinsam mit der Shambhala Schule und den dortigen T.I.-Wurzeln Lehrern). Als frei wählbares Zusatzgebiet werde ich in diesem Projekt auch die Schwertübung anbieten.

T.I.-Wurzeln setzt (1 bis) 2 Jahre Taijipraxis voraus. Die Übungsinhalte sind aber grundsätzlich neu, so dass auch Übende, die in anderen Schulen oder mit anderen Soloformkenntnissen hier eine hervorragende Möglichkeit für das Lernen von fortgeschrittenen Taiji Prinzipien finden.

Für langjährig nur Qigong Praktizierende eröffnet sich ebenfalls eine gute Möglichkeit zu adäquater Taiji Praxis. Alle die aus irgendwelchen Gründen keine Gelegenheit hatten eine fundierte sensivitätsbasierte Tuishou Praxis zu sammeln finden hier ideale Voraussetzungen.

Das T.I.-Wurzeln ist für mindestens 2 Jahre angelegt und bietet dann die Möglichkeit des Weiterlernens im darauf aufbauenden:

T.I.-FÜLLE UND LEERE bringt neben der äußeren Selbstverständlichkeit und Natürlichkeit ein vertieftes Verständnis der Prinzipien von Fülle und Leere, Verbindung und Entkopplung, zentrale Stabilität, acht Handtechniken und deren fortgeschrittene Anwendungen, Aufbau

und Entwicklung der JING Kraft. Die 108 Bew. Langform und die Quickfist Form, die Lockerungsübungen und die 18 fixen Tuishou Muster bilden den Rahmen des Lernens.

T.I.-FÜLLE UND LEERE soll der Vertiefung der eigenen Kunst oder aber auch eine empfehlenswerte „Weiterbildung“ für Lehrende (Kenntnisse der ZMQ KF und der Tuishou Patterns vorausgesetzt) sein.

Es gibt 3 WE Seminare 14 Übungsabende in 2 Semestern und eine Sommerwoche (gemeinsam mit der Shambhala Schule und den dortigen TI Lehrern).

Abschließend möchte ich noch auf die einzige Masterclass in diesem Frühjahr hinweisen. Wir werden am 14. Juni in Konradshausen üben (wenn möglich im Freien). Diesen Kraftplatz besuche ich immer wieder sehr gerne.

Die Sommerübungstage in Hollenstein sind in dieser Form eine völlige Neuheit. Eure rege Teilnahme macht den Organisatoren zum einen Mut solche Projekte weiterzuentwickeln (vielleicht auch an anderen reizvollen Orten, oder im Ausland) und belohnt zum anderen den Aufwand des Organisierens und soll natürlich für alle die dabei sein werden Anregung und Entspannung, Freude und Spaß und angenehmen Austausch bringen.

Bis bald beim Üben!

A.R.