



TAIJI RUNDBRIEF 3/2003

Liebe Taiji Freunde/Freundinnen!

Der unmittelbar bevorstehende Übungsherbst ist Schwerpunktthema dieser Rundbriefausgabe. Ich möchte an dieser Stelle nur am Rande daran erinnern, dass ich im Jahre 1997 den ersten Rundbrief verfasst habe, der in einer kleinen Stückzahl bei den Übungsabenden verteilt wurde. In der Zwischenzeit sind die Rundbriefe zu einem wichtigen Medium innerhalb des JiJian Netzwerkes geworden. Wir kommen dem Ziel, die Rundbriefe zu einer offenen Kommunikationsplattform werden zu lassen viel langsamer näher als das ursprünglich angenommen werden konnte.

Die Überwindung, kleine oder größere Beiträge zu verfassen (Buchbesprechungen, Erfahrungsberichte, Beobachtungen, persönliche Betrachtungen, Künstlerisches, Heiteres oder auch Unsinniges ...) ist nach wie vor groß.

Es macht keinen Sinn diese Beiträge ständig einzumahnen. Gerade im Taiji und Qigong ist ein natürlicher Fluss ganz charakteristisch. Mit unserem Üben wollen wir das ja zu einer markanten Qualität unseres Alltages werden lassen.

Das gilt im wesentlichen auch für die Beiträge unserer Rundbriefe. Wir fließen auch hier etwas außerhalb des großen Zeitgeiststromes, wenn wir im Zeitalter der Mobiltelefonquatschorgien, der SMS Fluten, der medialen Dauerberieselung wieder zum Stift greifen oder in die Tastatur drücken und einen Text verfassen.

Der Text an und für sich hat einige wesentliche Vorteile gegenüber den vorher angeführten Botschaftsmedien: Er braucht erst an den oder die Adressaten gehen, wenn der oder die VerfasserIn den Zeitpunkt für passend hält. Gedanken, Eindrücke und Empfindungen haben so Zeit sich zu formen und zu entwickeln. Worte verhalten und die in ihnen liegende Botschaft unterliegt dem Vergessen (was an sich ja ein sehr „daoistischer Vorgang“ ist. Das war

möglicherweise ein gewichtiger Umstand, der die meisten weisen Daoisten sehr schweigsam werden ließ).

Was ich als vorläufiges Resümee ziehen will ist folgendes: Das Erstellen eines Textes ist eine ÜBUNG. Dazu möchte ich etwas später noch einige weiterführende Gedanken formulieren.

Das Vereinswochende in Hollenstein war aus meiner Sicht recht gelungen. Trotz widriger Witterungsbedingungen war die Schwingung wirklich positiv. Ich lasse mich überraschen welche Anstöße für eine Wiederholung bzw. Weiterführung derartiger Projekte aus den Reihen der Lehrenden und Übenden kommen werden. Ich möchte mich jedenfalls noch einmal öffentlich bei allen selbstlos organisierenden, helfenden, schwer arbeitenden und last but not least bei den teilnehmenden Menschen bedanken.

Ich hoffe das neue Herbstprogramm findet großen Anklang und mobilisiert die Lust am Taiji und Qigong Praktizieren bei Geübten und NeueinsteigerInnen.

Wie immer folgt da die Bitte besonders das neue Ankündigungsmedium, die Karten mit den örtlichen Kursangeboten in eurem Umkreis zu verteilen, weiterzugeben oder aufzulegen (kurzer Anruf bei den Kursleitern oder beim Verein um Karten anzufordern). Die Weiterverbreitung des JiJian Taiji und Qigong Kursangebotes lebt in großem Ausmaß von persönlicher Empfehlung!

Einen schönen Herbst im energetischen Wechselspiel von Yin und Yang wünscht

Alois Riedler

ERFAHRUNGSBERICHTE

Eindrücke zu den IQTÖ-Tage 2003

Nach den sehr gut gelungenen Taiji Quan und Qigong Tagen in Steyr im Herbst 2001 („Im Fluß sein“) haben wir, kombiniert mit ein paar Tagen Loipersdorf, die diesjährige Veranstaltung (Thema: „Wurzeln“) im Freizeit- und Sportzentrum Schielleiten besucht.

Diese Veranstaltungen bieten sowohl für Anfänger als auch Fortgeschrittene in kurzer Zeit (Freitag Abend bis Sonntag Mittag) eine gute Gelegenheit zu einem Schnuppern in dem breit gefächerten Gebiet des Taiji und Qigong. Darüber hinaus erhält man einen guten Einblick in die inländische „Szene“.

Beeindruckend der Veranstaltungsrahmen, eine barocke Schlossanlage mit weitläufigen Außenanlagen, eingebettet in eine herrliche Landschaft. Dazu – abgesehen von Sonntag - passendes Wetter zum Üben im Freien.

Wie auch schon in Steyr war das Angebot sehr groß, jeweils drei Workshops standen parallel zur Auswahl, beginnend um 6:30 Uhr mit einstündigen Morgenübungen sowie vormittags und nachmittags jeweils zwei eineinhalbstündige Workshops.

Der morgendliche Einstieg mit der Chan-Meditation unter der Anleitung von Gert Beirer gefiel uns so gut, dass wir diese auch am zweiten Tag nochmals mitmachten. Walter Marek brachte mich mit seinem „Qigong in den Kampfkünsten“ ganz schön ins Schwitzen. Die, äußerlich statischen Übungen spüre ich heute noch, wenn ich nur dran denke. Giles Busk zeigte uns in, zum Teil witzig britischer Art praktische Anwendungen zum „übers Knie streifen“ und Jan Silberstroff zeigte uns die Bedeutung des richtigen Verwurzelns, Strukturierens und Fokussierens.

Besonderen Anklang fand die Russin Elena Lazaro mit ihrer „Daoistischen Alchemie für Frauen“ (- und Männer wie sich später herausstellte).

Am Sonntag bekamen wir von Peter Schwarz einen Einblick in das „Dalü“. Es gelang ihm, uns in den eineinhalb Stunden eine kurze, abgeschlossene „Form mit Partner“ beizubringen. Zum Ausklang besuchten wir noch den Vortrag von Wang Ning über die Wurzeln der chinesischen Schriftzeichen, der uns, in zum Teil akrobatischer Weise, auf seinem Flip-Chart die Eigentümlichkeit des chinesischen

Denkens anhand der Entstehung ausgewählter chinesischer Schriftzeichen näherzubringen versuchte.

Auch das Rahmenprogramm konnte sich sehen lassen. Unter anderem bei der Einführungsveranstaltung eine amüsante theatralische Darbietung über das Entstehen und die Entwicklung des Taiji Quan sowie der „Nachweis“ der Einflussnahme auf das Qi von Personen aus dem Publikum durch Oswald Elleberger. Einziger Schwachpunkt der Veranstaltung war die Disco. Bei den im nächsten Jahr in Wien stattfindenden Taiji Quan und Qigong Tagen wird aber hoffentlich wieder Franz Redl (wie bei der 5 Elemente-Disco in Steyr) der DJ sein.

(R.S. und A.W.)

Sommer – Seminar mit Patrick Kelly

Das Taiji Sommer – Seminar 2003 fand in Luxemburg statt. Monika, Martin und ich wählten heuer die bequemere Flugreise, um eine Woche lang so richtig ins Taiji eintauchen zu können.

In der wunderschönen Schlossanlage im kleinen Ort Schengen übten ca. 60 Leute aus verschiedenen Nationen. Wir konnten die 7 bis 8 Stunden Training (am Vormittag, späten Nachmittag und Abend) meist im Park verbringen.

Den freien Nachmittag verbrachten die meisten von uns in der Stadt Luxemburg, einer schönen Stadt mit vielen Parks, einer schönen Kirche und guten Cafés. Es hätte noch mehr Interessantes gegeben, aber das Motto der Woche lautete: Taiji mit Rahmenprogramm Schlafen und Essen. Dieses gab's reichlich – zu Mittag, soviel man wollte, sowie Frühstücks- und Abendbuffet.

Das Training am Tag war unter Anleitung von Patrick Kelly, am Abend übte jeder für sich oder mit Partnern, um das am Tag Gelernte zu festigen. Der Lehrer stand für Fragen zur Verfügung.

Übungsinhalte waren Loosening Exercises, Kurz- und Langform, Quick Fist und Tuishou.

Letzteres war besonders interessant, weil man mit vielen verschiedenen Partnern lernen konnte. Dank Patrick Kellys Betonung, dass äußeres Können hierbei weniger wichtig ist als tieferes Hineinspüren in sich selbst und den Partner, haben diese Übungen für mich das

(selbst gemachte) Stressige verloren. Ich konnte sie endlich mehr als Spiel empfinden.

Das ist ein Beispiel dafür, dass man am Anfang des Übens (und oft für sehr lange Zeit, oft ohne es zu wissen) Konzepte im Kopf hat – man „weiß“ etwas, weil man die Worte des Lehrers schon „verstanden“ hat. Und dann plötzlich, durch intensives Üben in der Gruppe oder zu Hause, wird dieses „Wissen“ plötzlich oder allmählich ganz anders, reeller, erst wirklich als Erfahrung erlebbar.

Jedes intensive Training kann viel verändern und uns einen Schritt auf dem „Weg“ weiterbringen. Das Erlernen von Formen ist ein erster Schritt, Körper und Geist zu verbinden.

Nach der Verbesserung der äußeren Koordination und anderer Fähigkeiten wird der innere Prozess immer wichtiger. Was das wirklich ist, ist immer wieder neu und nicht beschreibbar, nur erlebbar, und nur dann vermittelbar, wenn sich der Mensch durch das eigene Üben dafür öffnet.

Patrick Kelly betonte auch heuer, dass das, was wir erreichen wollen, nicht so sehr äußerlich sichtbar ist, sondern tiefer in uns liegt und nur mit einer tieferen Art des Bewusstseins erfassbar wird. Das „Tiefergehen“ kann nicht mit dem oberflächlichen Alltagsbewusstsein „gewollt“ werden, sondern kommt mit dem richtigen Üben von selbst. Mit der Zeit kann sich auch das Alltagsbewusstsein positiv verändern und das Üben kommt auf eine weitere, tiefer gehende Stufe. Dieser Prozess lässt sich immer weiter fortsetzen und verfeinern.

Das einzige, das wir tun müssen: Üben – und mit der Zeit wird die geistige Verfassung des Übens auch in alltäglichen Situationen integriert, sodass einer meiner Leitsprüche (von Alois Riedler übernommen) immer mehr Wirklichkeit erhält: „Alles ist Üben, kommt und geht in die Mitte.“

(A.K.)

Gedanken zum Taiji

Mein Beruf lässt mich täglich mit Menschen in Berührung kommen, die Hilfe suchen. Durch eigene Erfahrung glaube ich sagen zu können, dass jede Art von Hilfe nur eine momentane Hilfestellung sein kann, eine Brücke. Es gibt viele verschiedene Brücken, manche sind notwendig und oft sogar überlebensnotwendig. Aber die Brücke ist kein Aufenthaltsort, man sollte auf ihr nicht stehen bleiben, sondern sie

als sicheren Übergang benutzen um ans andere Ufer zu gelangen.

Auf den Weg machen, muss sich jeder selber. Welche Brücke ist die Richtige?

Als Gejagte im Alltagstrott ist es auch fast nicht möglich dies herauszufinden. Außerdem ist es wesentlich einfacher, z.B. ein Medikament zu schlucken oder eben nur passiv zu bleiben. Ein guter Lehrer kann einem zeigen wie man eine Landkarte liest, lesen muss sie jeder selber.

Glücklicherweise habe ich den Weg zum Taiji gefunden. Eine längst überfällige Neuorientierung hat sich eingestellt. Dies ist mit Sicherheit nicht immer einfach – wer ändert denn schon gerne eingefahrene Dinge? Außerdem ist es doch ein ständiges Überwinden der Trägheitsschwelle. Aber ich versuche mit offenen Augen meinen Weg zu gehen und immer wieder stehe ich vor Brücken. Beginnt man das Prinzip zu verstehen, kann man sich selbst (und auch Andere) viel besser beobachten, wird alternative Heilmethoden in ihrer Gesamtheit besser begreifen und auch viel leichter an sich arbeiten können.

Für mich ist es ein Geschenk und eine große Bereicherung nun selbst unterrichten zu dürfen. Menschen auf den Weg, den man selber geht, neugierig zu machen. Zu sehen wie für viele sich das Bedürfnis, die Lust und die Freude zum Üben gesellt. Zu sehen welche Fortschritte sie machen. Sie auch ein Stück auf ihren Weg begleiten zu dürfen.

Aussagen wie „Danke, dass du mich überredet hast“, oder „Habe ich mich eigentlich schon einmal bei dir bedankt?“ usw. sind der schönste Lohn.

Es ist doch toll, wenn man eine kleine Ahnung hat, wie es sein könnte – das „ausgewogene Ganze“.

(B.O.)



DIE ÜBUNG ALS WEG

Was ich Eingangs über das Erstellen von schriftlichen Texten formuliert habe, soll in diesem Beitrag kurz weiterverfolgt werden.

Das Erstellen eines Textes fordert, wie es für Übungen im allgemeinen charakteristisch ist, den Geist in ganz spezieller Art und Weise.

Wir alle üben und die Resultate unseres Übens sind sehr verschieden. Sie sind, eine „gong fu“ Gesinnung vorausgesetzt, die momentan bestmöglichen Resultate. Und das verdient ungeschmäleren Respekt und höchste Anerkennung.

Klarerweise unterscheiden sich die Resultate einer Übung zur Erstellung eines Textes sehr von denen einer Übung zur Entleerung des Geistes. In der Übung an und für sich ist kaum ein Unterschied zu finden. Und beide Resultate sind für sich nützlich.

Das Üben ist der Grundprozess über den auch Taiji und Qigong ablaufen, die ja das Kernthema unserer Netzwerkaktivitäten sind.

Dieser Grundprozess prägt die „exotische Welt“ des persönlichen Wachstums. Dies war den Menschen aller Epochen und aller Kulturen ein wesentlicher Lebensinhalt bzw. Lebensziel.

Die Vorstellungen, die den Daoismus, den Chan (Zen Buddhismus) aber auch die abendländische (natürlich auch vorchristliche) Spiritualität prägten waren mit Übung, „Wachstum“ und Entwicklung eng verknüpft.

Übung ist das Instrument zu innerem Reichtum, bis hin zur Befreiung aus allen persönlichen „Verstrickungen“.

Gut und schlecht oder gut und böse sind in diesem Zusammenhang bedeutungslos.

Richtig und falsch sind in diesem Zusammenhang nur als Anregung für weitere Schritte zu verstehen.

Auf dieser Ebene spielt es im Grunde genommen keine Rolle, welche Form die Übung hat: Es kann Teig kneten, Wäsche bügeln, Geld zählen, Boden wischen, Windeln wechseln, Texte verfassen, Schularbeiten korrigieren, Zähne putzen, Pinkeln, auf einer Bühne stehen, Holz hacken, Straßen fegen, Taiji unterrichten, aufmerksam zuhören, innig Tanzen, Meditation, verschmelzende Sexualität und noch vieles anderes mehr sein.

Wenn es gelingt, in der Übung völlig aufzugehen, absolut gewärtig zu sein, liegt darin der Keim und der Ansatz zu Transformation. Dort kann wahre Meisterschaft entstehen. Das ist die Ebene bevor das Yin und Yang sich manifestieren.

Das ist Gleichzeitig die höchste Hürde oder die am meisten psychische Abwehr und Abwertung auslösende Schwelle. Ach wie fesselnd sind doch Illusion und all ihre zwiespältigen „Sicherheiten“! Das ist die Ebene der alltäglichen Verstrickung.

Braucht es bei der Vielfalt von Übungsmöglichkeiten noch den Aufwand Taiji und Qigong zu üben, werden sich viele jetzt fragen.

Alles oben geschriebene gilt für Taiji und Qigong. Nun wie die meisten wissen gibt es noch zahlreiche weitere Aspekte warum diese Praxis so nützlich ist.

(A.R.)

NÜTZLICHE UND WICHTIGE ASPEKTE DER TAIJI UND QIGONG PRAXIS

Ruhe und Bewegung, Ruhe in Bewegung, Bewegung in Ruhe sind Elemente die menschlichen Grundbedürfnissen entsprechen.

Die zahlreichen Sachzwänge des Alltages schwächen die Wahrnehmungsfähigkeit für derartige Grundbedürfnisse. In einer reizüberfluteten Umwelt geht der Zugang zu natürlichen Rhythmen und Bedürfnissen mehr und mehr verloren. Weiters gibt es von Geburt an zu viele unbewusste oder institutionalisierte Dressur und Reglementierung, die natürliche Bedürfnisse in den Hintergrund drängen und verkümmern lassen.

Taiji und Qigong sind verlässliche Instrumente um diesen Elementen in der Person und im Alltag entsprechenden Raum zu eröffnen. Die wahre Natur (geprägt von einer individuellen Grazie) kann spür- und wahrnehmbar werden.

Am Beginn jeder Taiji und Qigong Praxis steht die Ruhe des Geistes. Diese Übung ist eine ungleich größere Herausforderung als das sanfte und graziöse Bewegen des Körpers. Dabei verlangt die komplexe Bewegungskunst des Taijiquan wesentlich mehr mentale Sammlung und einige weitere Fertigkeiten für deren korrekte Ausführung.

Die Formpraxis ist in hohem Maße Spiegel der persönlichen Geist – Körper Koordination.

Das mag mit ein Grund für die Popularität isolierter (donggong) Qigong Praxis sein. Je einfacher und sparsamer die Bewegungen, um so leichter lassen sie sich „imitieren“. Ein salbungsvoll entrückter Gesichtsausdruck und vielleicht geschlossene Augen. Fertig ist der

Qigong Meister (nach dem ersten Kurswochenende)!?!?

Leider wird gerade dabei die mentale Komponente weitgehend außer acht gelassen.

Dort wo Qigong beginnt, beginnen auch Herausforderung und Abwehr. Das kann an den Zahlen derer, die an Übungen in Stille (ohne äußere Bewegung) teilnehmen beobachtet werden.

Die erste Übung, welche die alten Meister ihren Schülern vorgaben, war: „Beruhige den Geist!“

Die Instrumente waren Meditationspraktiken ohne äußere Bewegungen (Neiyanggong, Jinggong).

Qigong und Taijiquan beginnen von innen heraus natürlich zu fließen, wenn wir in die Stille eintreten.

Small Talk und Klatsch haben sowohl individuelle als auch soziale Funktionen. Beim Üben von Taiji und Qigong sind sie hinderlich und deplaciert.

Es ist eine „Auszeit“ in die wir durch die Entleerung des Geistes eintreten. Damit werden die Regelkräfte der autonomen Selbstregulation frei gelassen. Die Lebenskräfte balancieren sich in natürlich selbstverständlicher Weise.

Der Mensch tritt in eine mental – körperlichen Zustand der nicht egomanischen Selbstbezogenheit ein. Das hat große heilsame Auswirkungen auf das gesamte System.

Der menschliche Körper ist zur Bewegung geschaffen. Die sanft beschaulichen bis sanft dynamischen Bewegungsabläufe sind optimale Anreize für die Fitness aller Organe des menschlichen Körpers.

Taijiquan und Qigong sind als daoistische Praktiken in sich neutral. Jeder Mensch kann soviel davon probieren wie er oder sie möchte (jeder Übende entscheidet selbst in welchem Tempo und wie weitreichend das Üben ablaufen soll). Wir brauchen nur zu üben und wenn sich die Qualität des Übens entwickelt, werden wir tiefer dringen. Erfahrung, Wahrnehmung und Anregung werden sich intensivieren und das Bewusstsein für das wesentliche kann sich erweitern und erweitern ...

Wie selbstverständlich wird damit ein natürlicher Stressabbau möglich. Und damit betrei-

ben alle Übenden aktive Gesundheitspflege. Das ist ein Thema von großer Aktualität und sozialer Brisanz.

Ein nachhaltig angelegtes Gesundheitssystem müsste die Eigeninitiativen fördern. Mir fallen dazu Kurskostenbeiträge bis hin zu teilweiser Sozialversicherungsbeitragsrückerstattung bei nachweisbarer regelmäßiger (mindestens 4 Übungseinheiten wöchentlich) Praxis im Rahmen anerkannter Institutionen (IQTÖ genormt) ein.

So bewegen wir uns mit diesem Jahrtausende alten Übungssystem und seinen positiven Auswirkungen auf das Individuum einerseits absolut im Hier und Jetzt und gleichzeitig bereits weit in der Zukunft (in der Selbstverantwortliche Gesundheitspflege ein selbstverständliches Faktum sein wird).

(A.R.)

KOLUMNE - INTERNET

Was tut sich auf der Homepage? – Leider oft nur das notwendigste.

Für alle die schon länger nicht vorbeigeschaut haben (www.taiji.at) - es steht das Herbstprogramm als PDF-Datei zum Download bereit. Die Einführungskurse sind auch als html-Text ohne Acrobat Reader (ist zum lesen der PDF-Datei notwendig) verfügbar.

Als nächstes kommt dieser Rundbrief auf die Seite und die Rubrik „Bücher Cd's“ werde ich erweitern.

Bis bald beim Üben

M.W. und das JiJian-Team