

太極
TAI JI



氣功
QI GONG

TAIJI RUNDBRIEF 1/2004

Liebe Taiji Freunde/Freundinnen!

Wir stehen am Jahresanfang, das Übungsemester ist schon bzw. beinahe abgeschlossen.

Ein Jahr mit zahlreichen Kursen, Seminaren und reichlich Hintergrundarbeit im Netzwerk liegt hinter uns.

Es ist an dieser Stelle Zeit zu danken. Zum ersten allen, denen wir mit unseren Angeboten Anregung, Freude, Unterstützung oder Hilfe bieten und die das auch so rege in Anspruch nehmen. Zum zweiten allen, die mit Freude, Einsatz und Hingabe fortlaufende Kurse im Rahmen des Vereinsnetzwerkes halten. Und wie immer ganz besonders jenem „**inneren Kreis**“, der mit ehrenamtlichem Eifer die Netzwerkstruktur und den Taiji Verein trägt und belebt. Und ich möchte mich auch ganz besonders dafür bedanken, dass auf den Aufruf um Unterstützung in organisatorischen Bereichen ein konkretes Angebot gekommen ist.

Es bereitet mir große Freude meinen Beitrag zu leisten und im Kreise eines wachen Geistes und offener Herzen tätig sein zu können.

Je mehr wir einbringen um so mehr kann in Fluss kommen und wird jedem Einzelnen wieder zufließen! QI möchte bewegt, angeregt, geklärt u.v.a.m. werden!

In diesem Sinne wünsche ich uns allen ein produktives neues Jahr, in dem wir uns im Üben selbst und gleichzeitig alle, die mit uns Üben beschenken und beschenken lassen.

RÜCK- UND AUSBLICK

Im abgelaufenen Jahr konnte der Verein zwei Chan Mi Qigong Seminare mit Meisterin Jiang Xue Ying und ein Qigong Dancing Seminar mit Long Ping in Steyr anbieten.

Die **Chan Mi Qigong** Kurse sind so gut frequentiert, dass wir Frau Jiang auch für 15.-16.

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

Mai und 27.-28. November 2004 eingeladen haben in Steyr zu unterrichten. Gesonderte Ausschreibung wird am Frühjahrssemesterbeginn erfolgen.

Das Qigong Dancing wird wegen des geringen Interesses im Jahr 2004 nicht mehr angeboten.

Für das nächste Jahresprogramm im Herbst 04 gibt es Pläne für eine/n neue/n Gastlehrer/in.

Mit dem Vereinswochenende in Hollenstein haben wir im Sommer erstmals einige Tage mit großer Übungsvielfalt angeboten. Das Üben, die Stimmung und der Ort haben allen Teilnehmern gut gefallen. Wenn der Wettergott ein Einsehen gehabt hätte, wäre es absolut Perfekt gewesen.

Im Juli 2004 könnte das in etwas veränderter Form wieder stattfinden.

Es gibt jetzt schon konkrete Pläne vom 10. bis 15. Juli fünf Tage Taiji Intensiv in Hollenstein abzuhalten. Diese **Sommerwoche** wird in Kooperation mit Shambhala Wien organisiert. Franz Pölzl, Franz Redl und ich werden Unterricht für Lernende und Praktizierende der 37er, der 108er, der Quickfist Form geben und fixes und freies Tuishou für geübte anleiten.

Da genügend Platz im Haus ist (es werden weitere Zimmer ausgebaut) und da wir ohnehin ein Küchenteam organisieren müssen, kann parallel zu dem 5 Tageskurs ein tägliches Übungsprogramm für Vereinsmitglieder ähnlich wie im Sommer 03 (vormittags 64 Form für alle Niveaus, Qigong etc. und nachmittags Freizeit) angeboten werden.

Wenn entsprechend ermutigende Rückmeldungen (an Kursleiter oder an die JiJian Mail

Adresse) kommen wird das die Motivation der OrganisatorInnen sicher sehr steigern!

Rückblick Sommercamp 2003

1. Taiji – Sommercamp in der FS Unterleiten in Hollenstein vom 3.7. – 6.7.2003

Nachdem einige LehrerInnen unseres Vereins bereits vor 2 Jahren dort ein internes Treffen gestalteten, kam die Idee ein Sommercamp für alle die gerne in Gemeinschaft Taiji üben, ob Anfänger oder Fortgeschrittene, zu organisieren.

So hatten sich an die 25 Erwachsenen und 10 Kinder eingefunden. Die Kinder wurden vom ersten Tag an sehr kreativ von Christine betreut und eingedeckt mit Spielen, so dass die Erwachsenen unbesorgt ihren „Spielen“ nachgehen konnten. (Wie Martin treffend in der Abschlussansprache feststellte, nächstes mal ein Kinderseminar mit Erwachsenenbetreuung auszuschreiben.)

„Morgenstund hat Gold im Mund“, so lautete die Devise. Während Alois ab 6,30 Uhr Anleitungen zur meditativen Innenschau gab, konnten sich andere bei Maria R. den Schlangenbewegungen des Chan Mi Qigong hingeben.

Zur Stärkung gab`s dann Köstliches vom biologischen Frühstücksbuffet.

Die Übungsblocks am Vormittag fanden, parallel in verschiedene Themen eingeteilt, statt und wurden von den Lehrern des Jijian Vereins abgehalten. Von Jijian – Form, Cheng Manqing – Kurzform, Langform, Quickfist bis Schwert, konnte jeder seinem Lernstand entsprechend, sich vertiefen oder einen Ausblick in Zukünftiges erspähen. Auch bei Partnerübungen (Tuishou) hat so mancher seine erste Erfahrung im sensitiven Wechselspiel der Kräfte gesammelt.

Während wir uns dem geistigen, spirituellen Wohlbefinden widmeten, war Sera (Köchin) den ganzen Tag damit beschäftigt, für unser leibliches Wohl zu sorgen und zauberte kulinarische vegetarische Köstlichkeiten auf den Tisch.

Der Nachmittag diente dem Faulenzen, Spaziergehen, geselligem Beisammensein, usw.

Die Abende waren übungsfrei, jedoch nicht weniger interessant. Einmal zeigte uns Alois seine Taiji Schnappschüsse und führte uns durch die Karibik (Grenada) via Leinwand.

Ein andermal gab`s bereits tagsüber geheimnisvolle Aktivitäten, was sich dann am Abend für mich als Überraschungsempfang zu meinem Geburtstag entpuppte. Für die aktive, kreative Gestaltung möchte ich mich besonders nochmals bei Maria Riedler und allen anderen Akteuren bedanken.

Die bereits legendäre „5 Elemente Disco“ durfte natürlich auch bei diesem Event nicht fehlen, woran auch die Kinder ihren Spaß hatten.

Dieses Camp war, wie ich den Eindruck hatte, eine für Groß und Klein gelungene Veranstaltung. Die Erfahrungen, die wir alle dabei sammelten, könnten für nächstes Jahr genützt werden, um vielleicht wieder ein Treffen dieser Art für alle Interessierten entstehen zu lassen.

Monika K.

Das fortgeschrittene Üben, dem mehr und mehr meine Aufmerksamkeit gewidmet wird, entwickelte sich wie ein zartes Pflänzchen. Ich nehme die bis jetzt kleine Zahl der Übenden mit um so größerer Freude unter meine Fittiche.

Als Weiterentwicklung des gemeinsam mit dem Shambhala in Wien gestarteten Taiji Intensiv Projektes gab es für den Herbst 03 zwei auf Steyr lokalisierte Übungsprojekte für fortgeschrittenes Taiji. Damit sollte unter anderem auch die oft geäußerten Hemmung zu Seminaren nach Wien reisen zu müssen entkräftet werden.

Leider konnte das Taiji Intensiv zu den Wurzeln nicht zustande kommen. Zu viele InteressentInnen haben sich dann doch nicht oder erst zu einem Zeitpunkt angemeldet an dem dieses Projekt bereits auf Herbst 2004 verschoben werden musste. (Ich kann nicht ganz glauben, dass auch der Weg nach Steyr noch zu weit sei.)

Bis dahin wird es in den Masterclasses und bei entsprechendem Interesse an ausgewählten Kursorten Gelegenheiten zum spielerischen Kennenlernen und Hineinschnuppern geben. Das kann kein Ersatz für die Inhalte des TI zu den Wurzeln sein, soll aber Lust machen auf

den Schritt in eine nächste Stufe der inneren und äußeren Kunst.

Das Taiji Intensiv Fülle und Leere als zweites Projekt im Gefolge der JiJian – Shambhala Kooperation konnte im Oktober beginnen obwohl auch hier die Teilnehmerzahl knapp unter dem erforderlichen Soll liegt. Aber nach dem Motto, dass aus zarten Pflänzchen, denen man anfangs viel Aufmerksamkeit schenkt mit der Zeit die kräftigsten Bäume werden können, bin ich ganz gerne „Gärtner“.

Der erfolgreiche Start des WIFI Diplomlehrganges, von dem ich im vorigen Rundbrief berichtet habe, war für mich eine wirklich positive Überraschung.

Noch viel erfreulicher als die Tatsache des Zustandekommens dieses Projektes, ist das beachtliche Übungengagement der aus allen Teilen Oberösterreichs und dem angrenzenden Niederösterreich kommenden TeilnehmerInnen.

Es ist eine große Freude diese Menschen zu unterrichten. Und ich möchte nicht verschweigen, dass die Unterrichtsintensität sehr hoch ist.

Das WIFI hat mich ersucht für das Jahr 2004/05 neben dem 2. Lehrgangsjahr eine neue Staffel zum Einsteigen in diesen Lehrgang anzubieten.

Die Termine sind bereits fixiert. Der Ausbildung weiterer bestens qualifizierter Taiji und Qigong LehrerInnen steht nichts im Weg.

Ich erwähne hier noch einmal die Möglichkeit für Teilnehmer fortlaufender Kurse mit abgeschlossener Form und Qigong Basiskurs Kenntnissen im Herbst 04 in das zweite Jahr des DL einzusteigen (In diesem Zusammenhang verweise ich auf das QG Basis Seminar im März, das Gelegenheit zum Erlernen der nötigen Voraussetzungen bietet).

Ab Herbst 04 wird nur mehr diese Qualifikation zur Kursleitertätigkeit im JiJian Netzwerk autorisieren. Die Mitgliedschaft in der IQTÖ kann mit dem WIFI Diplom nach entsprechender Unterrichtspraxis erworben werden.

Ich empfehle nur mehr Kurse zu besuchen, die von Mitgliedern der IQTÖ oder von Kursleitern die vom JiJian Netzwerk (bzw. von mir) autorisiert und/oder supervidiert

sind zu besuchen. Diese Kurse finden sich im JiJian Jahresprogramm.

Die JiJian LehrerInnen scheinen auf der Internetseite des Vereines auf (dort ist auch deren Mitgliedschaft in der IQTÖ angegeben).

In diesem Zusammenhang ist die Tatsache sehr erfreulich, dass es für die LehrerInnen des Netzwerkes erstmals ein fortlaufendes internes praktisches und theoretisches Training gibt. Damit werden die Ansprüche an gute Lehrqualität (siehe RB Nachtrag 3/03) weiter erfüllt.

Das dicht gedrängte Herbstprogramm hat keine Zeit für Masterclasses gelassen. Im ersten Halbjahr 04 werden drei **Masterclasses** abgehalten.

St. Valentin – Hauptschule Schubertviertel:
17.Jänner – 20.März – 5.Juni 04

Formpraxis (Soloform - 64 Bewegungen); Qigong; Lockerungsübungen nach Huang; Partnerübungen; Schwertpraxis. (Für Schnuppernde werden einige Übungsgeräte bereitgehalten. Voranmeldung ist sehr sinnvoll).

Details siehe gesonderte Ausschreibung. Genaue Lageplan ist auf der Internetseite einsehbar. St. Valentin ist verkehrstechnisch günstig gelegen. Der Übungsort ist vom Bahnhof auch zu Fuß in wenigen Minuten zu erreichen.

Turnhallen sind im Winter üblicherweise nicht überheizt. Also mehrere Schichten Kleidung anlegen und ausreichend warmen Tee mitbringen.

Voranmeldung per mail oder bei den KursleiterInnen.

Am 12. Und 13. März bietet sich bei einem **Qigong Basisseminar in Steyr** die Gelegenheit zu vertiefter Qigong Praxis. Stilles Qigong, Song Qigong, Ba duan jin, Geheimlied der 6 Töne; Arbeit an den wesentlichen Regulationsebenen (Körper –Haltung, -Bewegung; Geist; Atem; Qi).

Gesonderte Ausschreibung per mail und über die Kursleiter. Anmeldungen ebenda bis spätestens 1.3.04.

Die IQTÖ veranstaltet vom 23.-25.2004 im Schloss Schieleten in der Steiermark die österreichischen **TAIJI & QIGONG TAGE**. Wie im abgelaufenen Jahr bietet das imposante Barockschloss wieder den Rahmen für diese Tagung. Zahlreiche Kurzseminare bieten Einblick in die Vielfalt von Taiji und Qigong.

Ich hoffe dieses vielfältige Angebot stößt auf euer reges Interesse. Eure persönliche Weiterempfehlung ist eine weitere sehr geschätzte Möglichkeit das JiJian Netzwerk zu fördern.

Wir sind für Rückmeldungen, Anregungen und Wünsche dankbar. Wenn immer das möglich ist werden wir versuchen diese zu berücksichtigen.

Unterstützung, ob organisatorische Mitarbeit oder Sponsoring (Beispielsweise in Form von Einschaltungen im nächsten Jahresprogramm) ist immer willkommen.

Auf eine gute Zeit und harmonischen Fluss!

A.R.

VEREINSMITGLIEDSCHAFT

Das neue Kalenderjahr markiert auch den Beginn eines neuen Vereinsjahres. Ich ersuche alle LeserInnen mit der Vereinsmitgliedschaft und dem Mitgliedsbeitrag den organisatorischen Aufwand der hinter Kursorganisation, Programmgestaltung, Öffentlichkeitsarbeit und Vereinsarbeit steckt zu unterstützen. Eine entsprechende Mitgliederzahl gibt dem JiJian Verein auch ein entsprechendes Gewicht in der österreichischen Taiji- und Qigong Landschaft.

Die Vereinsmitglieder bekommen mit der freien Teilnahme bei den Sommerübungen diesen Aufwand wieder abgegolten.

Zahlscheine werden von den KursleiterInnen bereitgehalten. Sie werden euch in den Kursen daran erinnern.

MAIL INFO VERTEILUNG

Falls es neue oder geänderte mail Adressen gibt, ersuchen wir um deren Bekanntgabe. So können wir unsere mail Verteilungslisten aktuell halten. Informationsaustausch via e-mail hilft in hohem Maße Zeit und Geld zu sparen.

MEDIEN

Wie im letzten RB schon angekündigt, gibt es zwei DVDs mit Vorträgen zu den Themen:

„Im Fluss sein – Es gibt einen Weg zwischen Fitnesswahn und Lethargie!“

und

„YANGSHENG – Lebenskraftkonzepte aus dem Reich der Mitte“.

Die DVDs können über den Taiji Verein (Kursleiter oder mail oder über Einzahlung auf das Publikationskonto des Vereines) bestellt werden. Preis pro Stück Euro 15,- (weil in Kleinstserie produziert). Auslieferung über die Kursleiter.