

太極  
TAI JI



氣功  
QI GONG

## TAIJI RUNDBRIEF 2/2004

Liebe Taiji Freunde/Freundinnen!

Wir freuen uns schon auf das Üben im Freien. Wenn die äußeren Einflüsse direkt einwirken können, sammeln wir leichter neue Kraft. Gleichzeitig verlangt es mehr innere Festigkeit um den Geist nicht von den äußeren Reizen ablenken zu lassen.

Dieser Geist ist ein besonderes Instrument. Seine Tätigkeit ist es, die uns den Alltag bewältigen hilft, Zusammenhänge verstehen lässt und kreative Impulse hervorbringt. Er ist Verstand und Bewusstsein.

Die Qigong und Taiji Tradition vermittelt uns das Eintreten in die Ruhe. Dieser Besondere Zustand beginnt in dem sich die Wahrnehmung sammelt. Und entwickelt sich nach und nach zur inneren Stille. Die Üben werden dabei frei von Gedankentätigkeit in Form von inneren Zwiegesprächen oder Monologen, Bildern oder Klängen. Helle Wachheit und Gewärtigkeit in tiefer innerer Ruhe bringen uns in die **Exzellenz des Augenblickes**.

Der Weg dahin ist für alle Üben verschlungen. Körperliche Flexibilität, weicher Bewegungsfluss und balancierter Atem sind vergleichsweise einfache Übungen, die in kürzester Zeit entstehen.

Eines ist sicher. Die Tradition zeigt es auf. Wer sich darum bemüht, dem hingibt, mit dem Herzen (dem Sitz des „Geistes“ in der chin. Betrachtung) ganz dabei sein kann, wird immer mehr und immer „spontaner“ in den Augenblick eintreten können.

Die Lehrenden sind eure Begleiter, Motivatoren und lebenden Beispiele an denen Orientierung möglich ist. Alles entwickelt sich auf einer **menschlichen** Ebene. Es gibt keine Geheimnisse, keine Zauberkunststücke, keine Fetische. Und es gibt niemand der euch diese Schritte des Lernens abnehmen kann. Glücklicherweise!!

So können auch Widerstände, Stagnation oder Frustration an keine Person gebunden werden

als an die eigene (was für viele Menschen sehr unpraktisch ist).

Dass ich in der Vermittlung von Taiji und Qigong keine Geheimnisse habe und dies auch nicht selbstbeweihräuchernd behaupte, mag manche enttäuschen.

Aber wie es im Daoismus und seinen polaren Erscheinungsformen so ist, möchte ich das sofort wiederrufen. Denn im Nicht-Geheimnis liegt sehr wohl ein Geheimnis oder Geheimes.

Nur so viel sei noch dazu bemerkt. Geheimnisse zu benennen heißt nicht Geheimnisse zu kennen, noch sie zu verstehen und schon gar nicht in sie eingedrungen zu sein.

So ist es mit dem YI, dem JING, dem QI, dem Hier und Jetzt!

Wir tragen diese Geheimnisse alle ständig in uns. Das schrittweise Erwachen ist der Schlüssel. Dann kann wahres Verstehen wachsen.

\*\*\* \*\*

### STUFEN DES LERNENS IM JIJIAN NETZWERK

Wenn wir die letzten Jahre der Entwicklung der Netzwerkaktivitäten rückschauend betrachten, dann ist die kontinuierliche Erweiterung des Kursangebotes und der Kursorte deutlich sichtbar. Es gibt jährlich neue Angebote für Einführungskurse in Jijian Taiji und Qigong. Wir finden auch noch Aufbaukurse an den Orten an denen es Kursangebote schon länger gibt. An vielen Orten habe ich mich in den letzten Jahren engagiert um einen qualitätsvollen Unterricht aufbauen zu helfen.

Das ist sehr erfreulich und entspricht der Idee des Netzwerkes Taiji und Qigong in größtmöglicher Breite anzubieten. Dieses Ziel wollen wir gemeinsam weiterverfolgen. Die Kursorte sollen sich auch zukünftig erweitern.

Was ich hier allen Leserinnen und Lesern vermitteln möchte, ist die Tatsache, dass Taiji und Qigong in einem Einführungs- oder Aufbaukurs auch auf Einführungsniveau unterrichtet werden müssen.

Da die Dimensionen des Taiji und Qigong aber viel größer und weiter sind, bemühe ich mich seit geraumer Zeit darum, Lernen und Üben in erweiterten, fortgeschrittenen Niveaus anzubieten.

Die vergangenen Jahre waren von 2 Projekten geprägt. Zum einen die Einladung von Gastreferenten zu Themen wie Qigong Dancing (Selbsterfahrungsarbeit über Qigong) und Chan Mi Qigong und zum anderen das Kooperationsprojekt Taiji Intensiv mit dem Shambhala in Wien. Die Resultate waren durchaus im Sinne der dahinterstehenden Idee. In der JiJian Schule gibt es eine zwar noch sehr kleine aber stabile Kerngruppe von fortgeschrittenen Taiji Qigong Praktizierenden.

Ein Hindernis für eine kontinuierliche Fortführung von Taiji Intensiv in der anfänglichen Form war die zu geringe Bereitschaft, für das fortgeschrittenen Lernen auch Wege zu überwinden und Orte zu wechseln.

Wenn sich der Kreis der an fortgeschrittenem Üben Interessierten erweitert, wird es möglich werden diese Übungsangebote teilweise zu regionalisieren. Erste Versuche finden im Frühjahrssemester an einigen Kursorten statt.

Vorläufig wird zumindest die Zentrierung auf Steyr in diesem Zusammenhang erhalten bleiben müssen.

Welche Schritte können die Lernenden/Übenden im JiJian Netzwerk durchlaufen.

1. Basiskenntnisse: Diese schließen das Erlernen der Soloform mit 64 Bewegungen, und grundlegende Qigong Praxis (JiJian QG; Neiyanggon; Geheimlied; daoist. Selbstmassage) ein.

Mindestzeitrahmen: 3 bis 4 Semester (auch mehr Zeit möglich) um die Prinzipien verstehen und umsetzen zu können.

2. Leicht fortgeschrittene Stufe: Erlernen und Praxis der Kurzform nach Zheng Manqing, Lockerungsübungen nach Huang, Tuishou (fixe Muster und erste Anwendungen), Qigong: Vertiefung der Basisübungen, Song Qigong, 100 Tage Qigong, Chan Mi Qigong oder andere Qigongsysteme. Mindestzeitrahmen: 4 Semester (oder mehr je nach Notwendigkeit) um erste prinzipielle Prozesse umsetzen zu können.

3. Fortgeschrittene Stufe: Erlernen der Soloform mit 108 Bewegungen (nach Yang Zheng Fu), Quick fist – schnelle Soloform (nach Huang), 18 grundlegende Tuishou Muster mit Anwendungsvariationen, freies Tuishou, Qigong Praxis des deep mind; Zeitrahmen: 8 Semester (oder mehr) um die Prinzipien in ihrem ganzen Umfang zu verstehen und sie praktisch umsetzen zu lernen.

4. Weit fortgeschrittenes Stadium: Verwirklichung des Taiji und Qigong im Alltag. Erwecken des inneren Meisters. Das Instrument des Geistes lenkt den Körper vollständig. Zeitrahmen: völlig offen (jenseits der 20 Jahre Praxis).

Schon ab der zweiten Stufe ist das Eintreten in das weitgehend selbstgesteuerte Üben gut möglich.

Ich habe hier keine Ausführungen über die „inneren“ Prinzipien die diesen Lernschritten zugrunde liegen eingefügt. Der Grund ist schlicht und einfach der, dass diese Prinzipien in so hohem Maße erfahren und erspürt werden wollen, dass eine theoretische Beschreibung keinen wirklichen Nutzen bringt.

Unterrichtende sollten zumindest die zweite Stufe verwirklicht haben (und Unterweisung zu den philosophischen und mechanisch funktionellen Hintergründen bekommen haben). Dann haben sie so viel Erfahrung, dass Unterricht unter Supervision qualitativ in Ordnung sein wird.

Ich hoffe, dass diese kurze Beschreibung anregende Informationen für alle Neugierigen liefert.

Gleichzeitig soll es als Orientierungshilfe für das individuelle Lernen und für die innere Weiterentwicklung der JiJian Netzwerkaktivitäten dienen.



## WISSENSWERTES UND ERFAHRUNGSBERICHTE

### Tai Chi Chuan reduziert Stürze und Blutdruck

In einem systematischen Review wurden Studien analysiert, die sich mit der Wirkung des chinesischen Übungssystems Tai Chi Chuan auf die Sturzprävention, das Gleichgewicht und die kardiorespiratorische Funktion von älteren Menschen befassen. Insgesamt sieben Studien mit 550 Teilnehmenden wurden identifiziert. Davon waren fast alle gesund, das

Alter lag zwischen 53 und 96 Jahren. Ergebnis: Die Intensität von TCC betrug zwischen einer Stunde wöchentlich über 10 Wochen und einer Stunde täglich über ein Jahr. Eine Studie berichtete eine Reduktion von 47 % der Sturzhäufigkeit. Auch der Blutdruck scheint durch TCC zu fallen.

*Verhagen AP et al.: The efficacy of Tai Chi Chluan in older adults: a systematic review. Fam Pract 2004;21(1):107-113*

Ärztemagazin 8/2004 20. Februar 2004

\*\*\*\*\*

Seit Jahren begleiten mich innere Unruhe, Schlafstörungen und Ungeduld. Ich fühlte mich immer, irgendwie zerrissen. Ob Step-Aerobic, Mountain-Biken oder andere Power-Geschichten, ich fühlte mich immer nur kurzfristig besser.

Vor ca. 1 1/2 Jahren entdeckte ich etwas ganz anderes. Taiji-Qigong-Anfängerkurs. Naja, warum nicht, dachte ich mir. Es überraschte mich sehr, wie ungeduldig ich trotz meiner sportlichen Betätigung war. Ich stand vor einer großen Herausforderung.

Durch regelmäßiges Üben merkte ich schon nach kurzer Zeit einen Fortschritt in meiner Beweglichkeit und langsam fühlte ich mich auch wieder als Ganzes.

Ich kann wieder gut schlafen und tagsüber können mich meine 3 Kinder nicht mehr so schnell aus der Ruhe bringen.

(Kursteilnehmerin)

\*\*\*\*\*

## RÜCK- UND AUSBLICK

Am 12. Und 13. März gab es ein **Qigong Basisseminar in Steyr**. Stilles Qigong, Ba duan jin, Geheimlied der 6 Töne; Arbeit an den wesentlichen Regulationsebenen (Körper – Haltung, -Bewegung; Geist; Atem; Qi) haben Teilnehmer aus zahlreichen Netzwerkkursorten zur vertieften Qigong Praxis nach Steyr geführt. Damit haben wir einen wichtigen Beitrag zur intensiven Pflege des Qigong in der JiJian Schule geleistet.

Durch die innere Sammlung entsteht ein klares ruhiges und konsistentes energetisches Feld. Alleine schon das Eintauchen in dieses Feld ist heilsam. In Alltagssituationen herrscht zu große Unruhe so dass sich derartige energetische Cluster kaum bilden können.

So gibt es neben der Übungs – Haltungs- und Ausführungsebene noch das Kraftfeld, dass die Teilnehmer dabei schaffen. Je mehr Schaf-

fende beteiligt sind um so „delikater“ sind die Resultate.

Ich hoffe, auf die Nachhaltigkeit des Übens für die Teilnehmer. Sie werden nicht nur in ihrer Taiji Praxis zunehmend gestärkt, sondern auch in ihrer gesamten Balance bereicherter werden.

\*\*\*\*\*

Die Meisterin JIANG XUE YING wird am 15.-16. Mai 2004 in Steyr **Chan Mi Qigong** unterrichten. Das tuna qi fa 5 wird neben der Wiederholung der Basisübung Thema des Kurses sein. Die wohltuende natürliche Lebendigkeit der Meisterin und die anregende und energetisierend Wirkung des Chan mi QG sollten alle Qigong Begeisterten anziehen.

Frau Jiang baut bewusst die ordentliche Wiederholung der Basisübung in das Seminar mit ein um auch für die noch weniger damit vertrauten den Einstieg möglich zu machen.

Qigong oder Taiji Vorerfahrung ist Teilnahmevoraussetzung.

Achtung für TeilnehmerInnen, die zum dritten oder vierten mal am Chan Mi Qigong Seminar in Steyr teilnehmen, gibt es eine Reduktion der Seminargebühr! Konstanz wird auch auf diese Ebenen belohnt.

\*\*\*\*\*

## TAIJI INTENSIV SOMMERTRAINING

Vom 10. bis 15. Juli wird es fünf Tage lang Taiji Intensiv in Hollenstein geben. Diese **Sommerwoche** wird in Kooperation mit Shambhala Wien organisiert. Franz Pölzl, Franz Redl und ich werden Unterricht für Lernende und Praktizierende der 37er (Kurzform), der 108er (Langform), der Quickfist Form geben und fixes und freies Tuishou für Geübte anleiten.

Es richtet sich an alle, die sich mit zumindest einer dieser Formen und dem Tuishou schon mindestens ein Jahr lang auseinandergesetzt haben. (in allen anderen Fällen ersuche ich um Rücksprache) Das heißt es wird Kurz und Langform/Quickfist parallel in zwei Gruppen unterrichtet. Die Tuishou Einheiten und die Lockerungsübungen werden die verschiedenen Niveaus zusammenführen.

Als Zusatzangebot (außerhalb des regulären Kurses) werde ich Schwertraining (Auffrischung, Vertiefung und Fortführung) anbieten. Wer daran Interesse hat soll mich bitte ehe baldigst kontaktieren.

Je nach Interesse wollen wir diese Sommerübungstage in Zukunft jährlich wechselnd in Hollenstein (oder einem anderen geeigneten Ort in dieser Region) und im Raum Wien anbieten. Das soll einerseits ein Intensives Üben mit drei sehr erfahrenen „Taiji Urgesteinen“ und andererseits einen Austausch mit Übenden aus anderen Schulen ermöglichen.

\*\*\*\*\*

## FORTGESCHRITTENES ÜBEN AB HERBST 2004

Im Herbst werden, wie schon im Vorjahr Projekte für fortgeschrittenes Taiji Lernen und Üben ähnlich wie im Vorjahr Interessierten aus der JiJian Schule aber auch für Übende aus anderen Schulen (mind. 2 Jahre Übungserfahrung und eine abgeschlossene Form sind Voraussetzungen) angeboten werden.

Die Beschreibungen zu Taiji intensiv zu den Wurzeln und zu Taiji Intensiv Fülle und Leere können dem Jahresprogramm entnommen werden.

Allen die sich dafür interessieren, stehe ich bei den Schnupperterminen und bei der Masterclass St. Valentin im Juni für allfällige Fragen gerne zur Verfügung.

\*\*\*\*\*

Eine weitere Staffel des WIFI DL für Taiji Qigong Kursleiter ist ausgeschrieben und soll im Oktober 04 beginnen.

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. Sollten InteressentInnen daran es bis jetzt versäumt haben mich noch einmal zu kontaktieren, sollte das bis Ende April spätestens passieren. Nach dem 7.8. Mai gibt es keine Möglichkeit mehr notwendige Eingangsvoraussetzungen zu sammeln!

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.

Für alle Assistenten, welche die IQTÖ Mitgliedschaft anstreben und/oder im Rahmen des Netzwerkes als Unterrichtende einsteigen wollen, werde ich im Übungsjahr 2004/05 bei einer entsprechenden Anzahl Theorieunterricht organisieren/abhalten, so dass die Ausbildungskriterien der IQTÖ erfüllt werden können.

\*\*\*\*\*

## Masterclass 5.Juni 04

St. Valentin – Hauptschule Schubertviertel. Viele kennen den Ort bereits. Selbst die Winterkälte konnte uns im Jänner nicht vom intensiven Üben abhalten.

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

Bei Schönwetter wird auf der Wiese geübt (Schuhwerk, Windjacke, Matte...).

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.

Voranmeldung per mail oder bei den KursleiterInnen.

\*\*\*\*\*

Die IQTÖ veranstaltet vom 23.-25.4.2004 im Schloss Schielleiten 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.

\*\*\*\*\*

### Taiji & Qigong im öffentlichen Raum.

"Quellen der Lebenskraft - Wohlbefinden & Langlebigkeit mit Taiji & Qigong"

Vortrag und Vorführung und gemeinsames Üben im Rahmen der Kräutermesse in Wartberg an der Krems. Es wäre sehr schön möglichst viele Bekannte zu treffen. Bitte weitersagen.

Pfingstsonntag, **30. Mai 2004, 15.30 Uhr.**

Ort: **Kräutermesse Wartberg**, Vortragsraum über dem Restaurant Plaschlhof.

\*\*\*\*\*

### Sommercamp Hollenstein

**Do. 8.7. – Sa. 10.7.2004**

Erfreulicherweise hat das Sommercamp 2003 regen Anklang gefunden. Wir wollen auch heuer Gelegenheit zum gemeinsamen Üben anbieten.

Die Kursinhalte umfassen das breite Spektrum der verschiedenen Formen und Qigong-Übungen. Das Camp beginnt am Donnerstag Abend und Endet am Samstag Mittag.

Genauere Infos werden von den KursleiterInnen bekannt gegeben.

\*\*\*\*\*

### Sommertermine

**Waidhofen/Ybbs:** Jeweils im Kindergarten Zell 2 Stunden Donnerstag 17.6., Dienstag 20.7. und Mittwoch 11.8. 19:00 Uhr.

**Waidhofen/Thaya:** Auf Anfrage, nach Vereinbarung Telefon: 02846 7685 (A. Kerschbaumer).

**Ternberg:** Mittwoch 30.6., 28.8. und 8.9. Bitte Telefonkontakt 07256 844811 Findet Nur bei Schönwetter statt, Ort und Zeit wird bekannt gegeben.

**Steyr:** Dienstag 15.6., 6.7., 27.7. und 10.8. 18:30 Uhr

**Steinbach:** Mittwoch 30.6., 28.8. und 8.9. Bitte Telefonkontakt 07256 844811 Findet Nur bei Schönwetter statt, Ort und Zeit wird bekannt gegeben.

**St.Valentin:** Dienstag 29.6., 20.7. und 3.8. 19:00 Uhr.

**Seitenstetten:** Dienstag 13.7. und 17.8.

**Raabs/Thaya:** Auf Anfrage, nach Vereinbarung Telefon: 02846 7685 (A. Kerschbaumer).

**Perg:** Ab Juni 14-tägig jeweils Donnerstag. Auf Anfrage bei den Kursleitern, da der Übungsort wechselt. Telefon: 07262 62879 (F. Hofreiter) oder 07263 88628 (L. Leitner).

**Pasching:** Auf Anfrage.

**Linz:** Dienstag 22.6. und 10.8. 19:00 Uhr

**Hollenstein:** Fachschule Unterleiten, Dienstag 6.7. und 3.8. 19:00 Uhr.

**Amstetten:** Donnerstag 12.8. 19:00 Uhr.

\*\*\*\*\*

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 14,- für Vereinsmitglieder Euro 12,- (weil in Kleinstserie produziert). Auslieferung über die Kursleiter.

\*\*\*\*\*

**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).

A.R.